



2018信州30K 参加のご案内 2018年8月25日(土)

必読!

主催 アールビーズスポーツ財団
後援 長野県・大町市教育委員会・松川村
協賛 味の素株式会社、エプソン販売株式会社

この度は2018信州30Kにお申し込みいただき、誠にありがとうございます。
大会当日までに、よくお読みいただきご来場ください。

会場までのアクセス



◆電車・バス、タクシーをご利用の場合

松本駅よりJR大糸線(56分)にて信濃大町駅で下車、バスにて約15~25分。信濃大町駅よりタクシーをご利用の場合は約15分(最大2000円程度。交通事情によりこの限りではありません)

◆自動車をご利用の場合

長野自動車道安曇野I.C.から大町まで国道147号線で約40分。駐車場は無料。

※国営アルプスあづみの公園<堀金・穂高地区>(長野県安曇野市)ではございませんので、お間違えのないようにご注意ください!!

アクセスマップ



開催可否についてのお知らせ

開催可否の決定については、8月25日(土)朝4時に大会HP、大会Facebookにてお知らせします。電話でのお問い合わせはご遠慮ください。

大会スケジュール

- 6:00 駐車場、会場オープン
 - 6:30 受付開始(8:00まで)
 - 8:00 開会セレモニー
 - 8:30 第1Gスタート(フル3時間)、(フル3時間30分)
 - 8:32 第2Gスタート(フル4時間①)
 - 8:34 第3Gスタート(フル4時間②)
 - 8:36 第4Gスタート(フル4時間30分①)
 - 8:38 第5Gスタート(フル4時間30分②)
 - 8:40 第6Gスタート(フル5時間)
 - 12:30 制限時間
 - 13:00 ごみ拾い活動
 - 13:30 イベント終了
- ※赤字部分は募集時からスタート時刻を変更しています。スタートに遅れないようご注意ください。

公園入園方法・選手受付

①公園入園時(公園入園窓口)

②選手受付時(メイン会場:アルプス広場 大会本部テント)

①と②でRUNNETの『マイページ』にアップされる大会インフォメーションを印刷したもの、もしくはスマートフォン等の画面をご提示ください(詳細は下記)。

※選手受付は8時まで。公園入園窓口からメイン会場まで徒歩で約15分かかります。時間に余裕を持ってお越しください。

※2018信州30K参加者の方は公園に入園するための入園券の購入は不要です。ご家族、お仲間が入園する場合は、恐れ入りますが券売機にて入園券をお買い求めください。

◇大会インフォメーションの表示方法

①RUNNETのMyページの「エントリー履歴」、または大会ホームページの「マイページ」の「エントリー履歴」にアクセスしてください。
→ https://runnet.jp/parts/2018/180615/entry_list.html



②「エントリー履歴」の「2018信州30K」に表示される「お知らせ」ボタンを押してください。
※「知らせボタン」の表示期間は8/17~30までです。期間外は表示されません。

③ナンバー、Tシャツサイズなどが表示される「大会インフォメーション」を確認し、印刷ください。画面の「印刷する」ではなく、お使いのパソコンの印刷ボタンを押して印刷してください。
印刷できない場合は、同画面をスマートフォンなどで表示させて、選手受付係に提示してください。

お困りの際はこちら
→ http://runnet.jp/help/runtes/answer_n266.html



給水・給食・かぶり水

●給水所:メイン会場1ヶ所、コース上1ヶ所に給水所を設置いたします。水・スポーツドリンクを用意します。3周目以降からメイン会場給水所にて補食を用意します。

●かぶり水:コース上2ヶ所に設置いたします。

コース1周約3.0km、計20回給水できます。

熱中症・脱水症予防のため、スタート前・レース中はこまめな給水を心がけてください。

トイレ・救護所

- トイレ:公園内常設トイレをご利用ください。
- 救護所:メイン会場に1ヶ所設置いたします。大会競技中の怪我・急病については、応急処置を救護スタッフが行います。応急処置での対応が難しいと判断した場合、救急車の出動を要請して病院へ搬送します。応急処置後の治療については、各自の責任において行ってください。

スタートについて

- 2018信州30Kでは、安全にスムーズに走行していただけるよう、エントリーの際に入力いただいた申告ペース別にグループを設定しております。グループごとに並んでのスタートとなりますので、ナンバーカードに印字されているグループを確認してください。
- 当日の体調等にに合わせて、エントリー時の申告ペースから変更してもかまいません。無理をせず、安全にイベントにご参加ください。

※赤字部分は募集時からスタート時刻を変更しています。スタートに遅れないようご注意ください。

スタート時刻	グループ	目標ペース	
8:30	第1グループ	フル3時間00分	約4:16/km
		フル3時間30分	約4:59/km
8:32	第2グループ	フル4時間00分①	約5:41/km
8:34	第3グループ	フル4時間00分②	約5:41/km
8:36	第4グループ	フル4時間30分①	約6:24/km
8:38	第5グループ	フル4時間30分②	約6:24/km
8:40	第6グループ	フル5時間00分	約7:07/km

更衣室・荷物預かり

- 更衣室:男女別のテントをご利用ください。
- 荷物預かりはございません。男女別の更衣室に机を用意しておりますので、レース中に使用しないお荷物は更衣室内に置くなど、ご自身での管理をお願いいたします。盗難について主催者は一切の責任を負いませんのでご了承ください。

記録

- 記録計測は、選手受付時にお渡しするランナーズチップで行います。チップがないと計時できませんので、正しくシューズに装着してください。
- ウェーブスタートですので、ネットタイムの計時となります。1周(約3km)ごとのラップタイムはランナーズアップデートよりご確認ください。
- 表彰はございません。あらかじめご了承ください。
- 大会終了後、写真入りweb完走証を作成できます。詳しくは次ページをご覧ください。

<記録速報(ランナーズアップデート)はこちら>



PC/スマートフォン



携帯電話

ナンバーカードとランナーズチップ

- ランナーズチップは、ナンバーカードセットに同封の取扱説明書を参考にシューズに装着してください。ナンバーカードは前から見えるよう胸につけてください。
- ランナーズチップは、レース終了後必ずご返却ください。途中で棄権した場合も大会本部までご返却ください。

注意事項

- 雨天開催です。但し、地震・風水害・降雪・事件・事故・疫病等による開催縮小・中止、参加料返還の有無・額、通知方法等についてはその都度主催者が判断し、決定します。
- 園内でツキノワグマが目撃されています。ペースランナーに熊鈴を持っていただきますが、安全管理上、やむなくコースの一部(溪流ピクニック広場)を変更する場合もございます。何卒、ご理解・ご協力いただきますようお願いいたします。
- 競技中は競技スタッフの指示に従って、安全に競技に参加してください。
- 大会開催中の怪我に関しては、主催者加入の損害保険の範囲のみの補償となります。
- 大会参加にあたっては、十分なトレーニング・ウォーミングアップを行い、健康状態に留意してください。体調がすぐれない場合は勇気を持って棄権するよう心がけてください。
- 天候が急変することも予想されます。雨具などのご用意をお願いいたします。
- 大会出場中の映像・写真・記録のテレビ・新聞・雑誌・インターネットへの掲載権は主催者に属します。
- 会場内は禁煙です。喫煙所はありません。
- スタート時刻に間に合わなかった際は失格となります。
- 参加賞Tシャツサイズ変更はできかねます。エントリー時に入力いただいたサイズでのお渡しとなりますので、ご了承ください。

2018信州30Kランナーのマナーアップ運動

- 公園内は占有ではございません。コースとなっている園路は一般来園者も利用します。2列縦隊で園路の左側を走行し、一般来園者とぶつからないよう声を掛け合いましょう。
- ①走行中、音楽プレーヤーはなるべく使用せず、使用する場合は、ボリュームを小さくして周囲の音が聞こえるようにしましょう。
- ②ゴミはゴミ箱へ。落ちていたゴミを見かけたら拾うように心がけましょう。レース終了後、メイン会場のゴミ拾い活動を行います。ご協力のほどよろしくお願いいたします。
- ③ランナー同士は仲間です。思いやりの心を持って一日を過ごしましょう。

大会に関するお問い合わせ

信州30K大会事務局(株式会社アールビーズ北信越事業所)
Email: hokushinetsu@runners.co.jp
(営業時間 平日10:00~17:00)
公式HP: <http://30k-series.com/shinshu/>
Facebookアカウントはこちら
>> <https://www.facebook.com/rbshokushinetsu/>

過去5年間の8月25日の気候

長野県大町市

年	天気	気温℃ (8:30時点)	気温℃ (12:00時点)
2017	曇りのち雨	21.5	21.8
2016	晴れ	23.7	27.6
2015	曇りのち雨	19.2	18.7
2014	晴れのち雨	19.1	23.5
2013	晴れ	17.9	22.5

●熱中症に気をつけましょう！

当日は気温の上昇が予想されます。帽子やアームカバーの着用など、なるべく直射日光を避けられるように、ご準備のほどよろしくお願いいたします。

コース上には2カ所の給水所、2カ所のかぶり水ポイントを用意しております。こまめな水分補給を心がけ、熱中症の予防にご協力ください。前日の飲酒、睡眠不足などはできる限り避け、万全の体調でご参加いただきますようお願いいたします。

お楽しみ抽選会

●当日、参加受付をされた方を対象に抽選でささやかな賞品をプレゼントいたします。レース終了後、大会本部にて当選者を発表いたしますので必ずご確認ください。なお、後日賞品の発送はいたしませんので、必ず当日中にお受け取りください。当日お受け取りにならなかった場合は、権利を失効させていただきますので、ご了承ください。

コース・メイン会場マップ



●公園入口窓口から、メイン会場のアルプス広場までは徒歩約15分です。

メイン会場(アルプス広場)への最短ルートは上図(青ライン)をご参照ください。目印のコーンを設置いたしますが、時間に余裕をもってお越しください。



画像で保存して、ご自宅のPC等から印刷できます



写真入りweb完走証を会場で作成!

会場でのスマートフォンの操作で、写真入りweb完走証を作成できます。大会終了後、下記のQRコードをスマホで読み取り、作成サイトに登録してください(大会当日までアクセスできません)。スマホの写真フォルダにあるご自身で撮った写真も選択できます。



写真に写ったナンバーカードで本人を認識します。ナンバーが隠れないようにご注意ください。

詳しくはこちら <http://runnet.jp/runphoto/>

「アミノバイタル®」が2018信州30Kをサポート!

2018信州30Kに参加される皆様には、筋肉の材料となるアミノ酸「アミノバイタル® アミノショット」と「アミノバイタル® プロ」、長時間エネルギー持続の「アミノバイタル® パーフェクトエネルギー」をスタート前に配付します。

21km地点(7周目)でも、「アミノバイタル® パーフェクトエネルギー」を用意し、レース後半の粘りをサポート。ゴール後には「アミノバイタル® GOLD」を提供!

目標レースに向けて走り込むランナーの皆様を「アミノバイタル®」シリーズでフルサポートいたします。

<http://www.ajinomoto.co.jp/aminovital/>

