

信州
30K

真夏の走りこみで秋のフルに備える!



2019 信州30K



2019年 8:30スタート

8月31日(土)

会場



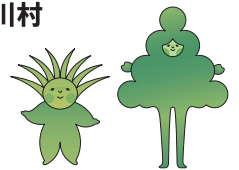
国営アルプスあづみの公園

ALPS AZUMINO NATIONAL GOVERNMENT PARK
〈大町・松川地区〉長野県大町市・松川村

種目 30km走 (記録計測あり)

エントリー締切 7月26日(金)
〈ゆずれ〜は7月28日(日)〉
※定員に達し次第締切

エントリーは
こちら



参加料 4,800円/人

公式HP <http://30k-series.com/shinshu/>



出走権譲渡
ゆずれ〜る

信州30K 検索



コース・メイン会場マップ



アクセスマップ



国営アルプスあづみの公園 ALPS AZUMINO NATIONAL GOVERNMENT PARK

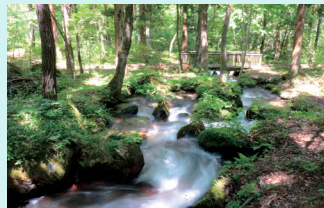


大町市キャラクター
おおまびよん

信州30Kの
コースと
会場です



コースの半分は木陰



溪流のせせらぎを聞きながら走れる!



メイン会場はアルプス広場

大会概要

- [開催日] 2019年8月31日(土)
- [会場] 国営アルプスあづみの公園
(大町・松川地区)長野県大町市・松川村
- [主催] 一般社団法人アールビーズスポーツ財団
- [協賛] 味の素株式会社
- [種目] 30km
- [定員] 500人
- [参加料] ¥4,800
- [参加資格] 18歳以上の男女(4時間10分以内に完走できる方)
- [スタート時間] 8時30分～ウェーブスタート
- [制限時間] 12時30分
- [エントリー期間] 2019年5月24日(金)～7月26日(金)〈ゆずれ～は7月28日(日)締切〉※定員に達し次第締め切り
- [後援] 長野県、大町市、松川村
- [協力] アルプスあづみの公園管理センター 大町・松川地区
- [参加賞] 半袖Tシャツ

- [ペースランナー] 3時間以内、3時間30分以内、4時間以内、4時間30分以内、5時間以内
- [大会までのスケジュール] 8月上旬、参加者に案内メールを配信します。参加案内は、大会公式HP上で公開します。

大会当日のスケジュール(予定)

6:00	駐車場、会場オープン
6:30	受付開始
8:00	開会セレモニー、W-UP
8:30	第1Gスタート(フル3時間)、第2Gスタート(フル3時間30分)
8:32	第3Gスタート(フル4時間①)
8:34	第4Gスタート(フル4時間②)
8:36	第5Gスタート(フル4時間30分①)
8:38	第6Gスタート(フル4時間30分②)
8:40	第7Gスタート(フル5時間)
12:30	制限時間(11時55分までに最終周回に入れない方は)競技をストップさせていただきます。
13:00	イベント終了

30Kシリーズとは?

「フルマラソン完走を目指すランナーは、大会1カ月前に30km走をしよう」と、月刊「ランナーズ」が提唱した練習方法を、具体化したアールビーズ主催の30km走イベント。充実したペースランナーの設置でレベルに合わせたトレーニングが可能です。