

# 静岡30K

## 静岡30K

### 参加のご案内 2020年2月8日(土)

主催 一般財団法人アールビーズスポーツ財団  
後援 静岡市、株式会社静岡朝日テレビ  
公益財団法人 静岡市体育協会  
協賛 味の素株式会社

この度は「静岡30K」にお申し込みいただき、ありがとうございます。大会当日までに、よくお読みいただいた上でご来場ください。

RUN PASSPORT(ランパスポート)スマート受付を導入します。大会当日の受付はスマホ画面の提示でOK。専用アプリをダウンロードしてご利用ください(ダウンロード無料)。掲示板機能を使って、大会側から当日もリアルタイムの案内を発信していきます。\*アプリインストールはGooglePlayまたはAppStoreで「RUN PASSPORT」を検索



#### 開催日

2020年2月8日(土)

#### 会場までのアクセス



#### 電車・バスご利用の場合

- JR 静岡駅下車 北口9番のりば  
「運転免許センター行き」中部運転免許センター北部体育館入口下車  
「上落合行き」「梅ヶ島温泉行き」「横沢行き」中部運転免許センター入口 下車
- 静岡鉄道 新静岡駅下車 新静岡バスターミナル5番のりば  
「運転免許センター行き」中部運転免許センター北部体育館入口下車  
「上落合行き」「梅ヶ島温泉行き」「横沢行き」中部運転免許センター入口 下車

! 会場までは路線バス(しずてつジャストライン)をご利用ください。

#### 自転車ご利用の場合

- 北部体育館 駐輪場をご利用ください。

#### 大会に関するお問い合わせ

静岡30K 大会事務局 (株式会社アールビーズ 静岡事業所)  
E-mail: shizuoka@runners.co.jp

最新情報は大会ホームページを CHECK! >>> <http://30k-series.com/shizuoka/>

#### 大会スケジュール

- 07:30 会場オープン、受付開始
- 09:15 スタートセレモニー (ペースランナー紹介)
- 09:30 30km スタート
- 13:30 レース終了 (制限時間 4 時間 00 分)

#### 更衣室・荷物預かり

- 受付 受付は北部体育館 1 階の剣道場をご利用ください。
- 更衣室 北部体育館 1 階更衣室をご利用ください。
- 荷物預かり 北部体育館内 1 階の剣道場をご利用ください。ナンバーカードについている「手荷物タグ」を同封している赤い針金で荷物につけてから荷物預かり所にお預けください。貴重品はお預かりできません。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。

#### 開催可否についてのお知らせ

荒天・災害等による開催中止決定の告知については、2月8日(土)朝5時に大会HPIにてお知らせします。

#### スタートについて

静岡30Kでは、安全に、スムーズに走行していただけるよう、エントリーの際にいただいた申告タイム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。

スタート時間	フルマラソン目標ペース(目安)	1km目安ペース
	2時間50分以内	4分/km
9時30分	3時間以内	4分15秒/km
	3時間15分以内	4分35秒/km
	3時間30分以内	5分
9時32分	3時間45分以内	5分20秒/km
9時34分	4時間以内	5分40秒/km
9時36分	4時間30分以内	6分20秒/km
9時38分	5時間以内	7分

#### 給水・トイレ・救護所

##### 給水所

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。

! 5km(コース1周)ごと計6回給水できます。熱中症・脱水症予防のために、スタート前は各自で、レース中はこまめな給水を心がけてください。

##### トイレ

北部体育館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。応急処置後以降の治療については、各自の責任・判断において行ってください。



## 写真入りweb完走証を会場で作成!



画像で保存して、  
ご自宅のPC等から印刷  
できます



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。

詳しくはこちら <http://runnet.jp/runphoto/>

## 「アミノバイタル」が静岡30K in 安倍川をサポート!

### ●味の素株式会社

静岡30K in 安倍川に参加される皆様には、当日のコンディションを支えるアミノ酸「アミノバイタル プロ」と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。20kmの給水所でも「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」も提供!



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。



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

## ナンバーカードとランナーズチップ

- ナンバーカードは前から見えるよう胸に付けてください。ランナーズチップは、シューズに正しく装着してください。なお、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

- 雨天に限らず、安倍川の水位の状態によっては、開催決定後・レース前・レース中の中断、中止をさせていただきます。あらかじめご了承の程よろしくお願いいたします。また、地震・風水害・降雪・事件・事故・疫病等による開催縮小・中止、参加料返金の有無・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。
- 競技中は競技役員の指示に従って、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、主催者加入の損害保険の範囲内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掛けてください。
- 天候が急変する事も予想されます。雨具の用意を忘れないようにしてください。
- 大会出場中の映像・写真記事・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。

## コースMAP



■受付会場: 北部体育館  
男女更衣室・荷物預かり・トイレ