



30kmの壁を破るには 30km走しかなない

フルマラソン出場者必走!

30kmまで快調でも、そこからガクッと脚が重くなる……
なんてことが多々あるフルマラソン。
完走・快走するためには30km以降に訪れる
疲労状態を疑似体験しておくことが重要です。
そこで行っておきたいのが30km走。
アールビーズスポーツ財団の30Kシリーズは
信号のない周回コースで給水をとりながら走ることができるので、
ひとりで行う自信がない人にもお勧めです。

最大の長はペースメーカー

当日は、フルマラソンの目標タイムに応じたペースメーカーが、
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時間以内の
設定ペースで走ります。ペースメーカーについていけば
『ペース感覚の養成』などに繋がります。

この秋、栃木初開催

11月5日(土) 10時スタート

申込締切:9月25日(日) ※定員500名に達し次第締切

会場:井頭公園(真岡市下籠谷)

種目	参加資格	参加料	スタート
30km	18歳以上の男女 ※4時間以内に完走できる人	4,800円	10:00

<http://30k-series.com/tochigi/>

栃木30K で 検索



From アールビーズ
アールビーズは2016年春、地域に密着した事業を強化する拠点として、新たに12
の事業所を全国に開設しました。ここ栃木でも、これまで以上に地域に根ざした
活動を行うべく「30Kシリーズ」を初開催。ご参加をお待ちしております。



RUNTES



主催:一般財団法人アールビーズスポーツ財団 協賛:味の素株式会社
後援:栃木県教育委員会・公益財団法人栃木県体育協会・益子町教育委員会

30Kに出場すれば フルマラソン本番での「自信」につながります

目標レース

30km走でマラソンを
『走りきる』脚をつくる!

特長1 ペースランナーが出走

頭に風船をつけた、フルマラソン3時間～5時間以内完走の、5つのペースで刻むランナーを目安にしながら走ることができます。

特長2 マラソンの後半に効く

30km走はマラソン前に最低一度はやっておきたいトレーニング。制限時間は4時間。脚づくりに最適です! ※大会運営上、関門を設けております。

特長3 自然豊かな公園を走る周回コース

会場は「日本の都市公園100選」にも選ばれた、真岡市・井頭公園。豊かな自然に囲まれた周回コースを気持ちよく走りましょう。

What's the 30K?

「体内のエネルギーが不足」「脚筋が疲労した」状態を経験することができる30km走は、フルマラソンで完走・快走するために、とても重要なトレーニング。そのため、アールビーズスポーツ財団は、全国各地で30kmのレースを開催しています。

どこのレースも信号のないコースで給水を取りながら走ることができるので、ひとりで行う自信がない人にもお勧めです。また、頭に風船をつけた、フルマラソン3時間～5時間以内完走のペースで走っているランナーを目安にしながら走れば、自らの現状の走力をチェックすることも可能です。

この時季の走り込みが、これからのトレーニングや目標とするフルマラソンにつながります。

お申し込みは大会ホームページより
<http://30k-series.com/tochigi/>

栃木30K で 検索



アクセスマップ



交通のご案内

北関東自動車道 真岡I.Cから約8分 (I.C出口を宇都宮方面へ、国道408号バイパス直進)
東北自動車道 鹿沼I.Cから約50分・東北自動車道矢板I.Cから約60分

私がこの大会の レースディレクター・松嶋です

松嶋康平(まつしまこうへい)【アールビーズ栃木事業所長】



<Profile>

アールビーズ入社4年目。

子どものころから走ることが好きで、学生時代は地元、栃木県で陸上競技・長距離走を続けてきた。ランニングを通じて自らが実感してきた、「走る楽しさ」を広めたいというのが、この道に進むきっかけとなりアールビーズに入社。

3年間の本社(東京)勤務では、板橋Cityマラソンをはじめ様々な大会運営に関わってきた。この春から地元に戻り、生まれ育った地でランニングの普及に力を入れる。

ランナーのみなさんへ

この秋、真岡市・井頭公園にて「30Kシリーズ」を新規開催します。栃木県内では11月、12月開催のフルマラソンが目白押し。それら目標レースの約1か月前に、一人ではなかなかできない「30km」を仲間と走れる機会として企画しました。「栃木30K」出場をステップに、フル本番での快走を目指しましょう!