

2018  
栃木  
30K

30Kシリーズ  
随一のアップ  
ダウンコース!



# フルマラソン快走には 30km走が必要!

サーティーケー  
栃木30K 2018年10月20日(土) 午前10時スタート

## フルマラソンシーズンに備えよう!

1人ではなかなかできない30km走。3時間～5時間以内のペースメーカーを  
先頭に、同じ目標を持つ仲間と一緒に走れば、あなたも無理なく完走できるはず!

エントリー 5月1日(火)～9月17日(月・祝)

会場 井頭公園(栃木県真岡市)

ホームページ <http://30k-series.com/tochigi/>



栃木30K

検索



会場:真岡市・井頭公園  
栃木県を代表する、自然豊かな都市公園

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、栃木県教育委員会、公益財団法人栃木県体育協会、真岡市教育委員会、芳賀町教育委員会、茂木町教育委員会、益子町教育委員会、市貝町教育委員会

ランオース30Kシリーズ

RUNTES

Runners  
Chip

ランオース

RUNNET

フルマラソンを完走・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。そこで行ってみたいのが30km走。しかし、1人で30km走を行うのは、走力のある人でも大変……。アールビーズスポーツ財団の30Kシリーズは、信号のないコースで給水をとりながら走ることができるので、1で行う自信がない人にはお勧めです。

# サーティーケー 30K とは？

# 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！

## 特長 1

### フルマラソンに向けた 脚作りに最適！

開催日は10月20日(土)。大田原マラソン(11月)、さのマラソン、はが路ふれあいマラソン(12月)など、県内のフルマラソンに向けたトレーニングとして最適です！ 同じレースを目指す仲間と一緒に走ろう！

## 特長 2

### 充実のペースメーカーが サポート！

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、フル3時間～5時間以内の設定ペースで走ります。今年は15分きざみで配置を予定しております。

## 特長 3

### 自然豊かな 井頭公園が会場

会場の真岡市・井頭公園はフィールドアスレチックやボート池など、子どもたちにも楽しめる施設がたくさん！ 家族の応援を受けて充実の30km走を終えたあとは、一緒に休日を楽しみましょう。

## 特長 4

### 7月28日(土)に 事前講習会を実施！

ランナーの皆さまのフルマラソン完走・自己記録更新を応援する事前講習会を行います。実用的な座学、実技を1日で体験することができます。詳細・申込は大会HPへ。

## サーティーケー 栃木30K 大会概要

- 会場** 井頭公園(栃木県真岡市) **開催日** 2018年10月20日(土) **種目** 30km
- 参加資格** 18歳以上の男女(30kmを4時間以内に完走できる方) **参加料** 4,800円
- 定員** 500名 **申込期間** 2018年5月1日(火)～9月17日(月・祝) ※定員になり次第締切  
※大会ホームページよりお申し込みください。

## 30Kシリーズ随一のアップダウンコース！

ここで心身を鍛えればフルマラソンに向けて怖いものはない！？

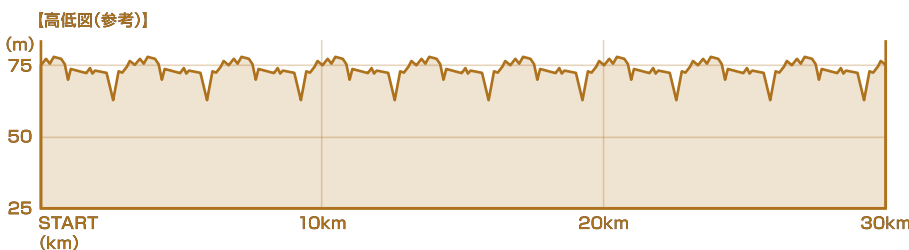
### 参加者の声

**VOICE 1** コースは適度にアップダウンがあり、これがまた1周ごとに効いてきます。

**VOICE 2** コース上のスタッフの方々やゲストのランナーズのお二方から何度も声をかけていただけ励みになりました。コースがきつかったので応援は本当にありがたかったです。

**VOICE 3** 1周到り適度なアップダウンがあり、フルマラソンに出場する前には是非挑戦すべきコースであると思いました。

**VOICE 4** 初フルマラソンに挑戦しました。無事完走し、サブ4も達成することができました！これも栃木30Kがあったからこそだと思います。来年もぜひ参加したいです。



### 交通のご案内

北関東自動車道真岡ICから約8分(IC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ICから約50分・東北自動車道矢板ICから約60分  
※大会専用シャトルバス等の運行はございませんのであらかじめご了承ください。  
お車のご来場をおすすめしております。

## ゲストは！

### がんばれゆうすけ



栃木県出身で、高校までは県内高校陸上部に、大学では東洋大学駅伝部に所属。2015年東京マラソンでは2時間24分54秒でフィニッシュ。芸能人最速との呼び声も高い実力派ランナー。

### 私がこの大会のディレクターです



栃木事業所 所長  
松嶋 康平

アールビーズ入社6年目。学生時代は地元、栃木県で陸上競技・長距離を続けてきた。ランニングを通じて「走る楽しさ」を広げたいというのがきっかけとなりアールビーズに入社。2016年4月から宇都宮に事業所を構え、ランニングの普及に奔走中。壬生町出身。