



栃木30K 参加のご案内 2018年10月20日 (土)

主催 アールビーズスポーツ財団
 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
 協賛 味の素株式会社、エプソン販売株式会社、ゼビオ株式会社

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

**RUNETの『マイページ』からダウンロードできるインフォメーションもしくは「RUN PASSPORT」を
 ご確認の上、大会当日必ずご持参ください！（印刷してお持ちいただくか、スマートフォン画面でご提示ください）**

会場までのアクセス

井頭公園 野球場

〒321-4415 栃木県真岡市下籠谷99

- ・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

※駐車場は井頭公園内「東駐車場」をご利用ください（駐車料金無料）



大会スケジュール

- 08:30 会場オープン・受付開始
- 09:00 がんばれゆうすけ、黒崎拓克
30km走スタート前講座
- 09:30 受付終了
- 10:00 30km走スタート
- 11:00 キッズランwithがんばれゆうすけ&もおかびょん
- 13:00 がんばれゆうすけアフターレースアドバイス
- 13:30 井頭公園クリーンアップ活動・抽選会
- 14:00 レース終了・写真撮影

選手受付

RUNETの『マイページ』にアップされるインフォメーション
 もしくは、「RUN PASSPORT」アプリを印刷してお持ちいただくか、スマートフォン等の画面にてご提示ください。
 レイトエントリーでお申し込みの方については、別途受付方法を大会HPにアップいたしますのでご確認ください。

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、10月20日（土）朝7時に大会HP、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。

大会に関するお問い合わせ

栃木30K大会事務局（株式会社アールビーズ栃木事業所）

Email : tochigi@runners.co.jp

（営業時間平日10:00～17:00）

最新情報は大会HPをチェック！

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

Facebookアカウントはこちら

>> <https://www.facebook.com/rbstochigi/>

給水・トイレ・救護所

●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。

コース1周約3.3kmごと計8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：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いきます。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

●栃木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	グループ	目標ペース	
10:00	グループA	フルマラソン3時間00分	約4:16/km
10:01	グループB	フルマラソン3時間15分	約4:37/km
10:01	グループC	フルマラソン3時間30分	約4:59/km
10:02	グループD	フルマラソン3時間45分	約5:20/km
10:02	グループE	フルマラソン4時間00分①	約5:41/km
10:03	グループF	フルマラソン4時間00分②	約5:41/km
10:03	グループG	フルマラソン4時間15分	約6:03/km
10:04	グループH	フルマラソン4時間30分	約6:24/km
10:04	グループI	フルマラソン4時間45分	約6:45/km
10:05	グループJ	フルマラソン5時間00分	約7:07/km

・当日、体調により、事前に申告いただいたブロックより後ろのブロックでスタートすることは可能です。前のブロックでスタートすると、タイムが正式に計測されませんのでご注意ください。

・計測はネットタイムのみ、1周（約3.3km）ごとのラップタイムとなりますのでご了承ください。

更衣室・荷物預かり

- 更衣室：公園内常設更衣室をご利用ください。
- 荷物預かり：荷物預かり所で配布する『荷札』にご自身のナンバーカード番号を記入し、必ず荷物につけてからお預けください。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。

記録

- 記録計測は、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。
- 本大会の記録証は『WEB記録証』です。クロスタイムとコース1周（約3.3km）ごとのラップタイム入り記録証となります。大会終了後、約1週間で大会HPから記録証をダウンロードできるようになります。
- 表彰はございません。あらかじめご了承ください。

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。ナンバーカードはゼッケン番号が記載されている方を、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

●雨天決行です。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。

●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の方も利用します。2列縦隊で走行し、一般来場者とぶつからないよう声を掛け合ひましょう。

●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。

栃木30Kランナーのマナーアップ運動

大会会場およびコースはランナーのためだけのものではありません。下記の項目を参加者同士で呼びかけあい、栃木30Kからランナーのマナー向上を発信していきましょう。

- ①コースとなっている園路は一般の方も利用します。2列縦隊で走行し、一般来場者とぶつからないよう声を掛け合ひましょう。
- ②走行中に音楽プレーヤーをしようする場合は、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。
- ③ゴミはゴミ箱へ。落ちていたゴミを見かけたら拾うよう心がけましょう。
- ④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。



栃木30K イベント&大会サービス

大会ゲスト

がんばれゆうすけ さん

(お笑いコンビ「ランナース」)

2015年東京マラソンでは、2時間25分9秒（ネットタイム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。栃木30KではMCとして大会を盛り上げたり、ランニングの指導を行ってまいります！



小宮ひろあき さん

(お笑いコンビ「ランナース」)

「走るバルーン師」。大阪府出身。

主な成績など

- ・東京マラソン（フル）3時間15分51秒

黒崎 拓克 さん

(くろさき ひろかつ)

栃木県矢板市出身。東洋大学では箱根駅伝で3年連続2区に出走し、コニカミノルタ陸上競技部ではフルマラソン2時間09分07秒を記録した黒崎拓克さんが、栃木30Kにお越しいただけることになりました！

2016年に現役を引退。市民ランナーとして出場した2018年栃木県郡市町対抗駅伝でも8区4位とその走りは健在。

サブテン（フル2時間10分切り）ランナーのアドバイスを聞けるまたとないチャンスです！



イベントスケジュール

- 08:30 会場オープン・受付開始
- 09:00 がんばれゆうすけ30km走スタート前講座
- 09:30 受付終了
- 10:00 30km走スタート
- 11:00 キッズランwithランナーズ&もおかぴょん
- 13:00 がんばれゆうすけアフターレースアドバイス
- 13:30 井頭公園クリーンアップ活動・抽選会
- 14:00 レース終了・写真撮影

キッズランイベントを開催します！

30km走開催中に、メイン会場にてキッズランイベントを行います。参加されるお子様は当日11時にメイン会場受付前にお越しください。

当日参加もOK！ランナーズ・黒崎拓克さん・もおかぴょんとの写真撮影もできますので、ふるってご参加ください！

※記録計測はございませんのでご了承ください。

『もおかぴょん』が遊びに来るよ！

まだ走れる！県内フルマラソン大会にご招待！

栃木県内のフルマラソン大会、「大田原マラソン」、「さのマラソン」「はが路ふれあいマラソン」より無料出走権をいただきました！

栃木30Kにエントリーされた皆さまを対象に、抽選会を行い、当選された方をご招待いたします！ぜひこの機会に地元栃木県のマラソン大会を楽しんでください。

栃木県内のランニング情報を発信中！
アールビーズ栃木事業所Facebookアカウント



<https://www.facebook.com/rbstochigi/>

今年も「アミノバイタル®」が栃木30Kをサポート！

栃木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® プロ」、長時間エネルギー持続可能な「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」と「アミノバイタル® GOLD 2000ドリンク」の両方を提供！

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/>

フルマラソン前には必ずチェック！走りの悩みは「足型」で解決できる

足型の乱れは悪いフォームや故障の原因となることをご存知でしょうか？

足型=サイズのイメージが強いですが、足裏の状態や足幅、足圧を見ることで、故障のリスクやフォーム改善のヒントを得ることができます。

栃木30K会場内のゼビオブースでは足型測定コーナーを用意し、皆さんの足の状態を見極め、アドバイスさせていただきます。フルマラソン本番前に自分の足型を知り、ケアをしていくことで、故障予防とパフォーマンスアップにつなげましょう！



<http://www.supersports.co.jp/index.p>