



## 栃木30K 参加のご案内 2019年10月20日 (日)

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

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

#### 会場：井頭公園 野球場

※お車でのご来場を推奨しています

〒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](mailto: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/>



### 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 30km走スタート前講座  
50m走開始
- 09:30 受付終了
- 10:00 30km走スタート  
ノルディックウォーキング/  
フライングディスクゴルフ開始
- 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(日)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。

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

・当日、体調等により、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。グ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しましょう。

●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しましょう。

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。落ちているゴミを見かけたら拾うように心がけましょう。

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。



## 『ランフォト+』はご自身のスマートフォンで写真入り完走証を作成できるサービスです

栃木30Kでは、『ランフォト+』専属カメラマンがランナーの皆さんを撮影します。

ぜひプロカメラマンが撮影した写真で、素敵な完走証を作ってください。

●完走証作成にはスマートフォンが必要です。簡単なスマホ操作により、写真選択と完走証作成が行えます。完走証作成は、スマホの専用サイトで行います。

※ゼッケンナンバーと生年月日での認証が必要となります。

※ランフォト+のウェブサイトは開催日になると見れるようになります。

●当日専属カメラマンが撮影した写真以外にも、ご自身で撮影した写真を入れることができます。

●完走証は画像として保存できます。またご自宅のプリンタ等から出力することもできます。

写真選択、完走証作成、ダウンロードは大会終了後、1カ月間行うことができます。

●撮影の状況等で、選択できる写真が限られるなど、ご期待に沿えない場合があることを、予めご了解ください。また、ご自身やお友だちがスマホで撮った写真も完走証に使うことができます。なおランフォトプラス完走証に掲載されているタイムは速報値です。正式な記録、順位は後日RUNNETの大会結果に表示されます。

栃木30Kは  
わくわくナンバーカードプロジェクト  
参加大会です！



「栃木30K」は協賛メーカーの商品が当たる抽選に応募ができる、「わくわくナンバーカードプロジェクト」に参加しています。

応募方法は簡単！大会当日に受付でお渡しするナンバーカード下部記載の「わくわくナンバー」を以下のホームページで入力するだけ！その場で当選結果がわかります。皆様のご応募、お待ちしております！

※ナンバーカード裏面にも、抽選の応募方法を記載していますので、ご覧ください。

わくわくナンバーのHP <https://runnet.jp/wakuwaku/> >>>





## 栃木30K イベント&大会サービス

### 大会ゲスト



毎年おなじみ、がんばれゆうすけ さんが大会MCとして  
栃木30Kを盛り上げます！

#### がんばれゆうすけさん（お笑いコンビ『ランナーズ』）

芸能人最速との呼び声も高い実力派ランナー。  
レース前後にはランニング指導も行ってもらいますので、  
お楽しみに！！

##### ■主な成績

2015年東京マラソン（フル）2時間25分9秒

※ネットタイム2時間24分54秒

### イベントスケジュール

- 09：00 がんばれゆうすけ 30km走スタート前講座  
50m走開始
- 10：00 30km走スタート  
ノルディックウォーキング/  
フライングディスクゴルフ開始
- 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

### 抽選会で県内フルマラソン出場権が当たる！

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。

もおかぴよんが  
遊びに来るよ！！

### 「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、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/>



当日参加OK!

## ミニスポーツフェスタを開催します!

飲食ブース出店も!

30km種目と併催し、メイン会場にてミニスポーツフェスタを開催します!  
子どもから大人まで楽しめるイベントです。誰でもお気軽にご参加ください!

### ① 柘木50M (50mダッシュ選手権) 【無料・当日受付】 実施時間: 9時00分~12時00分

50mの測定会を実施いたします。お子さんから大人まで誰でも無料で参加いただけます。  
受付等は特にございませんので、メイン会場内実施場所にお気軽にお越しください。

### ② フライングディスクゴルフ体験会【無料・当日受付】

受付: 8時30分~10時00分 体験会: 10時00分~12時00分 (予定)

ディスクゴルフとは、ゴルフボールの代わりにフライングディスクを使用し、専用ゴールに何投で投げ入れることができるかを競うスポーツです。今回はルールを説明しながらの体験会となりますので、初心者大歓迎です!  
お子さんでも楽しめるスポーツとなりますので、ぜひこの機会にお楽しみください!

### ③ ノルディックウォーキング体験講座【有料・事前申込制】

専用のポールを用いて上肢の筋群も活動させて歩くことができる全身運動で、全身の90%以上の筋肉を効率よく活動させ体脂肪燃焼や血液循環に高い効果があることが科学的に証明された有酸素運動です。トレーニングとして始まったこのスポーツは現在、「あらゆるスポーツコンディショニング」「高齢者体力向上」「生活習慣病予防」、「子どもの運動不足」などの対策の一つとして世界中で広く普及しています。  
誰でも簡単に始めることができるノルディック・ウォークをご体験ください。

お申込みはmoshicom (<https://moshicom.com/29835/>) から ※定員先着20名 QRコード>>



会場では飲食ブースを出店します!

たこ焼き・焼き鳥・牛串・あげもちを販売予定です、  
ぜひお召し上がりください!

