



冬大会

2020年1月25日(土)

主催 アールビーズスポーツ財団
主管 東京陸上競技協会
後援 江東区、江東区陸上競技協会
協賛 味の素株式会社、久光製薬株式会社
紀州梅の会、株式会社デサント

参加のご案内

この度は「東京30K冬大会」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うえでご来場ください。
寒さが一段と厳しくなっておりますが、万全の体調で会場にお越しください。

※ナンバーカードとランナーズチップを、大会当日必ずご持参ください！
レイトエントリーの方は当日、総合案内にてナンバーカードをお渡し致します。

開催日

2020年1月25日(土)

会場

大島小松川公園 荒川河川敷
(東京都江東区、江戸川区)

交通のご案内

都営新宿線 東大島駅下車(小松川口) 徒歩約8分

※参加者用の駐車場はございません。

公共交通機関をご利用ください。

(下記の会場MAPをご参照ください。)

大会スケジュール

7:30 会場 オープン

8:30 第1スタート(3時間~3時間45分以内ペース)

10:05 第2スタート(4時間~5時間以内ペース)

10:15 トップフィニッシュ(予測)

14:11 レース終了

※各スタート20分前より会場ステージにて
オープニングセレモニーを行います。

※申告タイム順に整列し2分毎にウェーブスタート

※レイトエントリーの方は、総合案内にお越しください。

ナンバーカードをお渡しいたします。

(レイトエントリーは記録計測はございません。)

大会に関するお問い合わせ

東京30K冬大会・大会事務局

事前 TEL.03-5771-7903

(平日9:30~17:30) ※1/24(金)まで

当日 TEL.090-3230-6864 (大会本部)

※緊急時以外はご遠慮ください。

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前 2-4-12

DT 外苑 アールビーズ内

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、大会
当日1月25日(土) 早朝6時頃に大会公式サイトでお知
らせします。電話でのお問い合わせはご遠慮ください。



大会公式サイト
<https://30k-series.com/tokyo-winter/>

参加賞

●大会オリジナル 速乾性ロングスリーブ Tシャツ

※エントリー時にお申込みの方のみ。

フィニッシュ後にお渡しします。当日出走されない
方は総合案内までお越しください。

会場MAP



ウェーブスタートについて（2分毎）

安全、スムーズに走行していただけるよう、希望ペース、申告タイム別にスタート時間を設定しています。事前にお送りしたナンバーカードに印字されている各自のスタート時間をご確認ください。

各ペースにペースランナーがつかます。レースペースを作るためにお役立てください。

	スタート時刻	フルマラソン完走ペース
第1スタート	8:30	3時間以内
	8:32	3時間15分以内
	8:34	3時間30分以内
	8:36	3時間45分以内
第2スタート	10:05	4時間以内
	10:07	4時間15分以内
	10:09	4時間30分以内
	10:11	5時間以内

異なるスタート帯（第1スタート⇔第2スタート）へ変更を希望される方は、総合案内までお越しください。

☆申告なしで出走されますと正しく計測できない場合がございますのでご注意ください。

❗ エントリー時の申告タイムより後のブロックからスタートすることは可能です。無理をせず当日の体調によって、ペースを調整してください。

更衣室・荷物預かり

- 更衣室
会場内に更衣テントを設けていますのでご利用ください。
- 荷物置場
事前にお送りしている「荷札」を必ず荷物につけてから荷物置場テントをご利用ください。
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。

給水・トイレ・救護所

- 給水所
メイン会場に1カ所、コース上(スタート・フィニッシュ含む)計3カ所に給水所を設置します。
6km、15km、21km地点にて給食所を設置します。
熱中症・脱水症予防のために、スタート前・レース中は必ず給水を行ってください。
- トイレ
会場のトイレの設置場所は会場MAPをご確認ください。
事務局側で用意する仮設トイレの他、コース上の常設された公衆トイレもご利用いただけます。
- 救護所
メイン会場1カ所、コース上2カ所の計3カ所に設置されています。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たします。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。

ナンバーカードとランナースチップ

- ナンバーカード、ランナースチップをお忘れになった場合、再発行手続きが必要になります。
総合案内の再発行窓口にて手続きを行ってください。
再発行手数料は各500円です。
- ランナースチップは左図を参考に、シューズに正しく装着してください。
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。

レースに出場しない場合のランナースチップ返却について

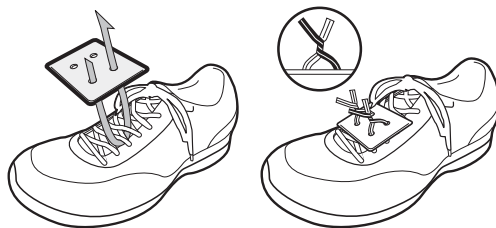
- 大会当日、来場する場合
会場内総合案内にランナースチップをご返却ください。エントリー時に参加賞Tシャツをお申込みの方にはその場でお渡しします。
- 大会当日、来場しない場合
ランナースチップは、大会終了後2週間以内に同封の返却用封筒でご返却ください(返却先は返送用封筒に印字されています)。
※ランナースチップが返却されない場合、実費を請求させていただきます。
※参加賞をご希望の方は大会事務局にご連絡ください。
着払いにて発送させていただきます。(お申込みの方のみ)

記録

- 記録計時は事前に送付するランナースチップで行います。チップがないと計時できませんので、大会当日、必ず持参し、正しくシューズに装着してください。
※レイトエントリーにてお申し込みの方には当日総合案内にてナンバーカードをお渡し致します。(非計測のためランナースチップはございません。)
- 靴ヒモのないシューズで走る方は、総合案内にてお問い合わせください。

ランナースチップ装着方法

- 1 同封されているビニタイ(針金)の付いた部分を靴のヒモに通した後にRSタグの穴に通します。
- 2 ビニタイ(針金)の付いた部分を下の図のようにねじりRSタグを固定します。



- 表彰はございません。あらかじめご了承ください。

Webサービス



- 本大会の記録証はランフォト+(写真入りWEB完走証)です。
- ランフォト+と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。
スマートフォンから撮影した写真を完走証として作成し、画像として保存できます。プリンターから印刷もできます。
東京30Kでは「ランフォト+」専属カメラマンが派遣され、プロの撮った写真も完走証に使用することが出来ます。

こちらからアクセス!



ランニング大会
応援アプリ



こちらからアクセス!



こちらからアクセス!



QRコードが読み込めない方はこちらから
<https://update.runnet.jp/2020tokyo30kw/>

会場内ブース案内

味の素株式会社

「アミノバイタル®」が東京30Kをサポート！

東京30K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。

約20km地点でも「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。

※参加種目により配付商品が異なります。予めご了承ください。



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

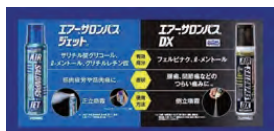
久光製薬株式会社①

大会当日、エアーサロンパスジェットαのサンプル引換券を配布いたします

久光製薬(エアーサロンパス)は東京30Kに参加するランナーを応援！

当日、久光製薬・エアーサロンパスブースでは、「マツモトキヨシ」「ばばず」の対象店舗で使用できるエアーサロンパスジェットαのサンプル引換券を配布いたします！

※対象店舗詳細は引換券裏面に記載



「まだ、いける。」

エアーサロンパスでレース中の筋肉疲労にその場で簡単ケア

<https://www.airsalonpas.jp/>

紀州梅の会

ランナー梅干「ウメパワープラス」でクエン酸・塩分補給をサポート！

日本一の梅産地・和歌山県から、スポーツをする人にぴったりの機能性を備えた梅のパワーを生かし、ランナーの声を反映した紀州南高梅使用「ウメパワープラス」の試食・販売を行います。

疲労物質の発生を抑える作用や、栄養素を効率よくエネルギーに変える効果があるクエン酸と、汗で失った塩分補給に最適です。是非お試しください！

<http://www.tanabe-ume.jp/information1/umepowerplus/>



株式会社デサント

デサント ランニングシューズ「GENTEN 原点」の試し履き会を実施します！

デサントブースでは、12月13日から発売になりましたランニングシューズ「GENTEN 原点」の試し履き会を開催致します。「新・薄底、新感覚の推進力 -日本人の足を創る-」をコンセプトにランナー自身の足で地面を蹴る力を無駄なく、安定して推進力に変換する、走るための当たり前の機能をシンプルに表現する、ランニングシューズの“原点”を形にした商品です。是非、一度デサントブースにお越しください。

デサントランニング

https://www.descente.com/ja-jp/special/running_genten.html



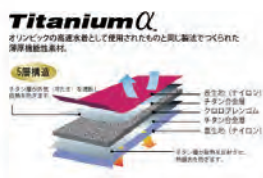
久光製薬株式会社②

フェイタス(R)メディカルサポーターの展示・試着体験会を行います！

久光製薬・フェイタスブースでは、リハビリテーション医学理論に基づく、独自の「ガード構造」で開発された「フェイタス(R)メディカルサポーター」の展示・試着体験会を行います。

『サポーターを使った事が無いから試してみたい』『気になる関節をサポートしたい』そんなランナーの方は是非、久光製薬ブースにお立ち寄りください。

また、大会事務局より事前発送しております参加キットにはドラッグストア「ウェルパーク」で使用できる「フェイタス(R)メディカルサポーター」のポイントクーポン券を封入しております。こちらもあわせてご利用ください。



注意事項

- 雨天決行。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。
- 第1・第3折り返し点付近および2km/4km/17km/19km付近の平井大橋駐車場付近で車両横断のためランナーストップをかける場合がありますのでご了承ください。
- 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。また、参加案内に掲載している健康チェックリストを活用し、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。

保険について

大会開催中のケガ等に関しては主催者加入の傷害保険の範囲内のみ補償となります(応急処置は主催者で行います)。

もし、走行中に気分が悪くなるなどの異変を感じた場合、無理をせず近くのスタッフに声をかけてください。応急処置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。

コースMAP



東京
30K

コースMAP

-  給水
-  救護
-  給食



メイン会場
大島小松川公園

START/FINISH

- 
- 
- 

第2折り返し 10.5km
第4折り返し 25.5km

事前 健康チェックリスト

「東京30K冬大会」参加にあたり、事前の健康チェックをお願いします。
必ずご本人が確認してください。提出の義務はありません。

(A) 下記の項目(1~5)のうち1つでも当てはまる項目があれば、レース参加の可否について、かかりつけ医に良く相談してください。かかりつけ医の指導のもと、検査や治療を受けてください。レースに参加する場合には、自己責任で行ってください。

1. 心臓病(心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、先天性心疾患、不整脈など)の診断を受けている、もしくは治療中である。
2. 突然、気を失ったこと(失神発作)がある。
3. 運動中に胸痛、ふらつきを感じたことがある。
4. 血縁者に「いわゆる心臓マヒ」で突然に亡くなった方がいる(突然死)。
5. 最近1年以上、健康診断を受けていない。

(B) 下記の項目(6~9)は、心筋梗塞や狭心症になりやすい危険因子です。
当てはまる項目があれば、かかりつけ医に相談して下さい。

6. 血圧が高い(高血圧)。
7. 血糖値が高い(糖尿病)。
8. LDLコレステロールや中性脂肪が高い(脂質異常症)。
9. たばこを吸っている(喫煙)。

かかりつけ医とは、皆さんの健康や体調を管理してくれる身近なドクターです。
かかりつけ医をきちんと決めて、各種の検査やレース参加などについて相談しましょう。

レース当日 健康チェックリスト

安全なレース運営のため、参加する皆さん1人1人がレース当日の体調を
スタート前に必ずチェックしてください。提出の義務はありません。

下記項目(1~8)の中で、1つでも当てはまらない項目があれば、レース参加を中止するか、
慎重にレースに臨んでください。

1. 体温は平熱である、熱感はない。
2. 疲労感が残っていない。
3. 昨夜の睡眠は充分にとれた。
4. レース前の食事や水分をきちんと摂れた。
5. かぜの症状(微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水)はない。
6. 胸や背中の不快感や痛みはない。動悸・息切れもない。
7. 腹痛、下痢はない。吐き気はない。
8. レース運びの見通しが立っている。

レース中の注意事項

レース前・レース中・レース後は水分補給を心がけましょう。体調に異常を感じたら、早めにレースをやめる勇気を持ちましょう。

※レース運びを計画立ててレースに臨みましょう。また、ラストスパートは急激に心臓に負担がかかります。

当日は、余裕を持ってフィニッシュできるよう心がけましょう。