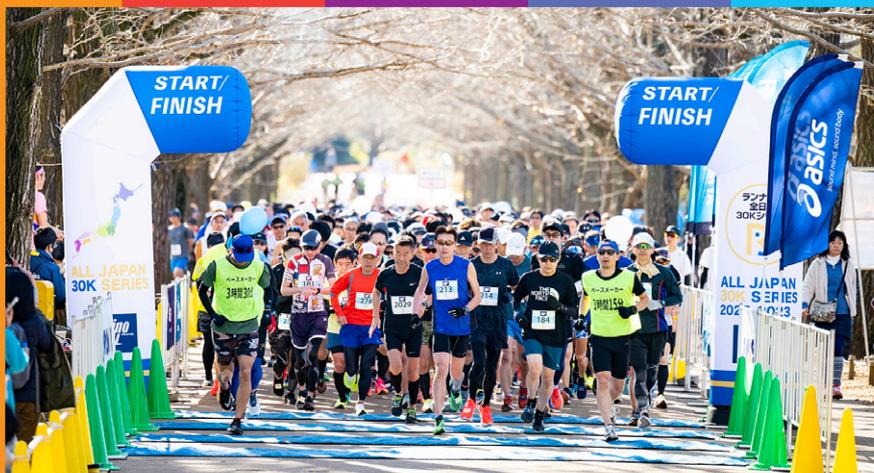


RUNNERS 30 西東京 series K



参加のご案内

Participation Guide

会場 東京都立川市・国営昭和記念公園
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 / Runmetrix (カシオ計算機株式会社) / 株式会社アシックス

2025.1.5 Sun

amino VITAL
アミノバイタル

Runmetrix

asics

この度は西東京30Kにご参加いただきありがとうございます。

アールビーズスポーツ財団では、この冬以降のフルマラソンに向け、万全の準備をさせていただけるよう、本大会を開催いたします。フルマラソン本番での快走につなげていただけるようさまざまな新サービスを導入しています。どうぞ、西東京30K当日まで体調にご留意いただき、最高のコンディションでご出場ください。

※事前に送付している、計測タグ装着済みアスリートビブス(ナンバーカード)を必ずご持参ください。

※レイトエントリーでお申し込みをされた方は、選手受付にて計測タグ装着済みアスリートビブス(ナンバーカード)をお渡します。
(レイトエントリーとは12月2日(月)以降にお申し込みをされた方です)

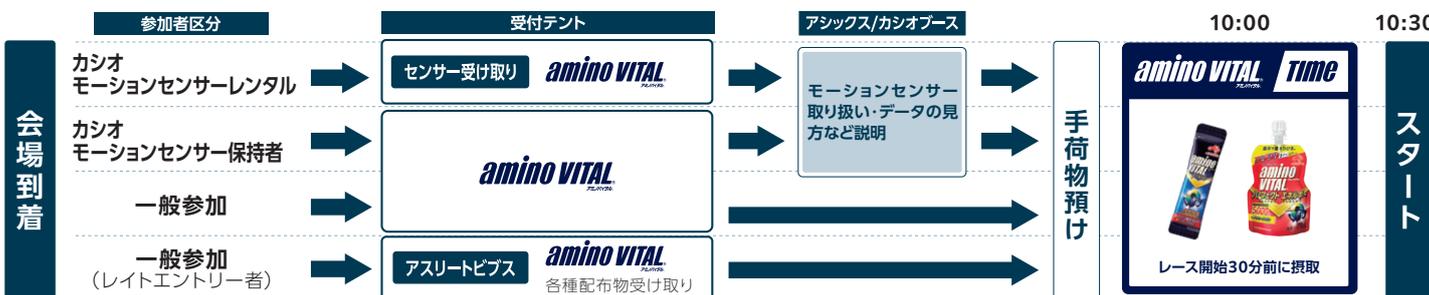
Schedule

9:00 受付開始
9:30 開園
10:00 アミノバイタルタイム
10:30 スタート(ペースグループ別、2分毎のウェーブスタート)
14:12 レース終了

制限時間は
4時間です

会場到着後の流れ

大会会場に到着後、受付テントにて受付を行ってください。※会場図はP.4を参照。
モーションセンサーを利用される方と利用されない方で受付後の動きが異なりますのでご注意ください。



レンタル品のモーションセンサーは
フィニッシュ後回収します。

ストレッチやウォーミングアップなど、
スタートに向けてご準備ください。

大会に関するお問い合わせ

事前 **30k@runners.co.jp**
メールの件名に『西東京30K』とご記入ください。

前日・当日 **TEL : 070-1053-6180**

前日 9:30 ~ 17:30 当日 7:00 ~ 16:00

※緊急連絡以外はご遠慮ください。

大会公式ページ <https://runners.30k-series.com/west-tokyo/>

開催可否についてのお知らせ

天候・災害などによる開催中止の告知については、
大会当日1月5日(日)早朝6時に大会ホームページで
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。



大会ホームページQRコード

開催日

2025年1月5日(日) 雨天決行

会場

東京都立川市・国営昭和記念公園
メイン会場：うんどう広場

選手受付

本大会はアスリートビブス等を事前送付(※)しておりますが、
全選手スタート前に必ず受付テントにお越しください。

※事前送付は12月1日(日)までにエントリーした方が対象

- 一般エントリーの方(12月1日(日)までにお申し込みされた方)
事前にアスリートビブスを郵送します。アスリートビブスを忘れずにご来場ください。受付でアミノバイタル等を配布します。
- レイトエントリーの方(12月2日(月)以降にお申し込みされた方)
アスリートビブス、アミノバイタル等を受付でお渡しします。
- ランナーズチップは、アスリートビブスの裏面に装着されていますので剥がさないでください。※計測タグは返却不要です。
- ランナーズチップが装着されているアスリートビブスは必ず胸につけてください。胸に正しくつけていない場合、記録が取得できない場合があります。
- 目標大会が記載されているアスリートビブスは背中につけてください。

●[カシオ モーションセンサーレンタル]でエントリーされた方は、ランニングフォーム分析からレースを振り返ることができる「ASICS RACE REPORT」の測定に必要なモーションセンサーを配布します。

●カシオモーションセンサーは、スタッフの指示に従ってランニングパンツの正しい位置に装着し、レース中もその状態を維持してください。また、モーションセンサーをレンタルされた方は、レース終了後、回収いたします。

※ご返却いただけない場合は、実費を請求させていただきます。

※「ASICS RACE REPORT」の詳細・大会後の閲覧方法は、後日大会HP・参加者向けメール等でご案内いたします。

スタートについて

2分毎のウェーブスタートを実施します。

- 4分01秒/km ~ 7分06秒/kmの7グループに分かれ、2分毎のスタートとなります(7ウェーブでのスタートです)。
- 第1グループ(4分01秒/km)より速いペースを予定されている方は、第1グループの先頭にお並びください。
- スタートマット通過時からのタイム(ネットタイム)を計測します。
- 当日の体調で希望グループで走るのが厳しいと判断された場合は、ご自身の申告ペースより、後のグループでのスタートが可能です。

スタート時間	スタートウェーブ(目標タイム)	アスリートビブスカラー
10:30 スタート	第1ウェーブ (フルマラソン3時間00分以内)	ブルー
10:32 スタート	第2ウェーブ (フルマラソン3時間15分)	グリーン
10:34 スタート	第3ウェーブ (フルマラソン3時間30分)	クリーム
10:36 スタート	第4ウェーブ (フルマラソン3時間45分)	オレンジ
10:38 スタート	第5ウェーブ (フルマラソン4時間00分)	ピンク
10:40 スタート	第6ウェーブ (フルマラソン4時間30分以内)	パープル
10:42 スタート	第7ウェーブ (フルマラソン4時間45分以上)	レッド

※各目標ペースにペースランナーを配置しています。

給水・救護所

◎給水所

2.5km毎に給水所を設置し、水およびアミノバイタル® GOLD2000ドリンクを提供します。また、20km地点では、アミノバイタル® パーフェクトエネルギー®を提供します。

◎救護所

メイン会場1カ所に設置します。

大会競技中のけが・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。

記録計時

- 記録はアスリートビブス裏面に装着されている計測タグ(ランナーズチップ)で計時します。
- 計測地点を通過する際、アスリートビブスのナンバーが腕等で隠れないようにお願いいたします。

更衣室・手荷物預かり

◎更衣室

会場内に更衣室テントをご用意しておりますが、大会当日のスタート前は混雑しますので、着替え用のポンチョを持参したり、来場服装などを工夫してください。

◎荷物預かり

会場内に手荷物置き場を設けています。入口に用意している荷札を必ず付けてからお預けください。

なお、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。

記録速報・記録証について

- 本大会の記録証はWEB記録証です。競技終了後、下記QRコードから記録証をダウンロードできます。
- 大会当日は、スマートフォンアプリ「応援navi」で速報タイムを確認できます。

※ウェーブスタート方式でスタート時間が固定ではありませんので、ネットタイムをご確認ください。



大会当日はスマートフォンアプリ「応援Navi」で速報タイムを確認できます。ウェーブスタート方式で、スタート時間が固定ではありませんので、グロスタイムではなくネットタイムをご確認ください。



スマートフォンの操作で、WEB記録証(速報)を作成。画像を保存して、ご自宅のPC等から印刷できます。



会場アクセス

【JR青梅線】 西立川駅より会場のうんどう広場まで徒歩16分
※公園内には必ず西立川口からお入りください。

注意事項

- 大会開催中はスタッフの指示に従い、安全に留意して参加してください。
- 大会開催中の事故・傷病への補償は大会側が加入した保険(※)の範囲内であることをご了承ください。
- 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、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。
- 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。
- スタート時刻に間に合わなかった際は、失格となる場合がありますのでご注意ください。



※マラソン大会補償制度
費用保険について

過去の気象情報 (1月5日の天気)

	2024	2023	2022
天候	曇り時々晴れ	曇りのち晴れ	曇り時々晴れ
10時気温	7.4℃	6.6℃	5.6℃
12時気温	10.3℃	9.0℃	7.3℃

エントリー者限定特典① フルマラソン目標達成ウェビナー

フルマラソンでの目標達成を実現するための施策として、トレーニング期に合わせた全5回(ASICS RACE REPORT付きプランエントリー者限定配信含む)のウェビナー配信を実施いたします。

30K当日前にはBefore、終了後にはAfterのコンテンツをご確認いただくことで皆様の目標達成を後押しします! まだの方はぜひ閲覧ください。

ウェビナー閲覧はこちらから

<https://runners.30k-series.com/west-tokyo/webinar/>



Before30Kとして、現在2本のウェビナーを配信しています。

公開中 「本番に向けた過ごし方」(全プラン閲覧可能)

公開中 「ASICS RACE REPORTを活用して効果的な30km走」(プラン限定配信)

After30Kとして3本配信します。

1月上旬予定 「フルマラソン1カ月前の過ごし方」(全プラン閲覧可能)

1月上旬予定 「ASICS RACE REPORTの読み解き方と本番に向けた準備」(プラン限定配信)

2月上旬予定 「ランニングフォーム特徴別・弱点補強セミナー」(プラン限定配信)

エントリー者限定特典② TATTA公式チーム



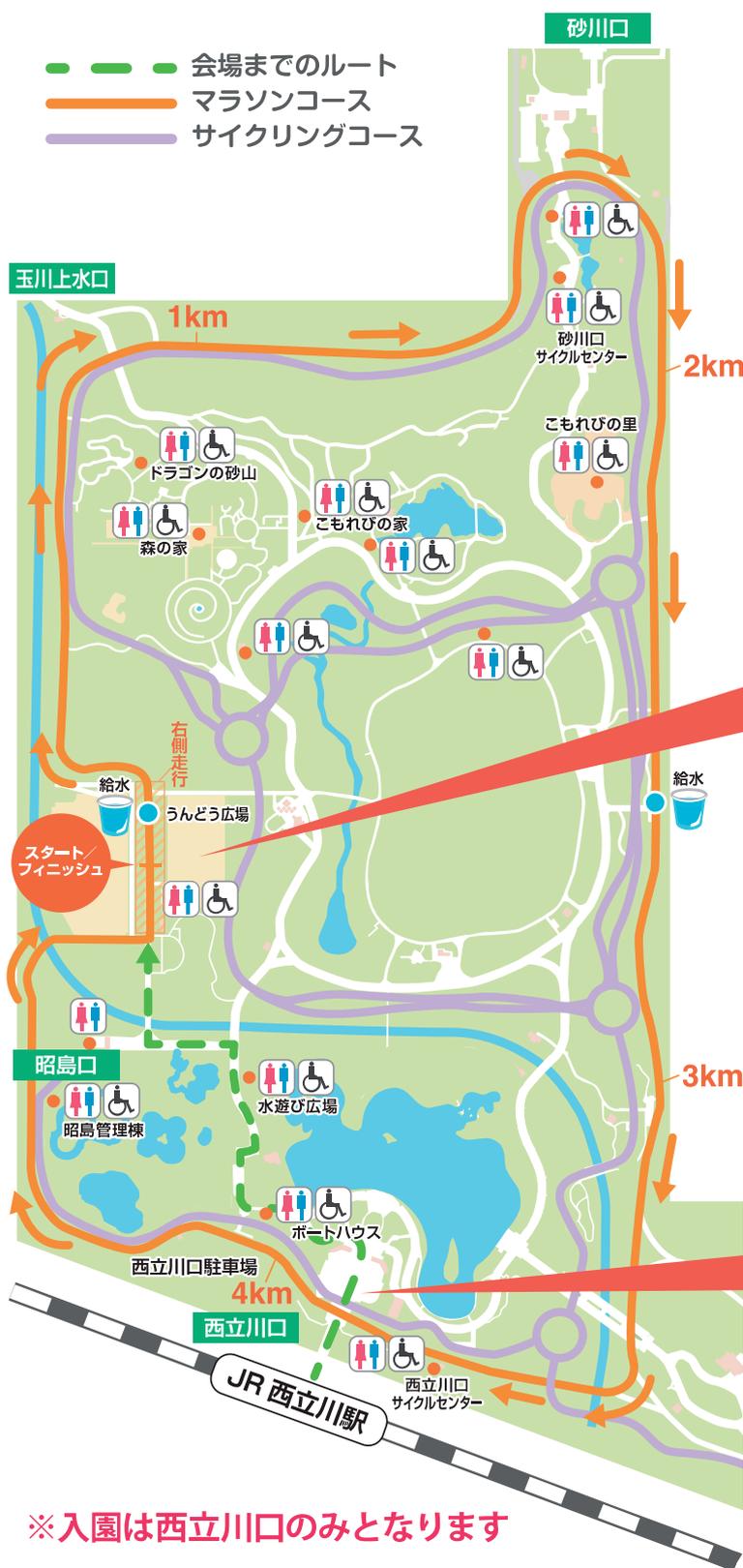
エントリーいただいた方限定のサービスとして、ランニングアプリ「TATTA」の掲示板でRUNNET・ランナーズより目標達成に役立つコンテンツをご紹介します。

まだの方は、「TATTA」をダウンロードして西東京30K 公式チームにぜひ、ご参加ください!

TATTA ダウンロード・公式チームの
詳細はこちらから

<https://runners.30k-series.com/west-tokyo/team-tatta/>





コースは全幅3.6m~7mです。一部を除き大会占用です。スタートフィニッシュ付近は一般歩行者も通行しますので十分に気をつけて走るようにお願いします。

- (スタートフィニッシュ付近は右側走行)
- ・無理な追い抜きは危険な為、禁止です。追い抜きの際は一声かけるなどご配慮をお願いします。
 - ・ツバ吐きは禁止です。
 - ・周回管理はご自身で行ってください。スタッフは誘導いたしません。
 - ・一周5kmは、コース内最短距離を測定しています。



会場図(うんどう広場)



※9:00よりアミノバイタル、モーションセンサーの配布を開始します。

※入園は西立川口のみとなります



アミノバイタル®が西東京30Kをサポート!

参加されるランナーの皆様には、タイミングに合わせ4種類のアミノバイタル®をお配りします!
フルマラソンのレースを想定し、30km走の効果を最大化するべく、アミノバイタル®を上手に活用しましょう!

効果的な摂取タイミング

スタート30分前に!	20km地点で!	ゴール後に!
<p>アミノバイタル® プロ アミノバイタル® パーフェクト エネルギー®</p> <p>コンディショニング エネルギー</p>	<p>アミノバイタル® パーフェクト エネルギー®</p> <p>エネルギー</p>	<p>アミノバイタル® GOLD アミノバイタル® GOLD2000 ドリンク</p> <p>リカバー</p>
スタート前	20km	ゴール後

※配布商品は、現時点での予定です。当日変更となる可能性がございます。

アミノバイタル®の詳細はこちらから

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

ASICS RACE REPORT

ASICS RACE REPORT

のご紹介

ASICS RACE REPORTイベント版付プランにエントリーいただきました方には、ランニングフォーム分析からレースや練習を振り返ることができる「ASICS RACE REPORT」のイベント版をご提供いたします。

また、レース後は特設ブースを設け、解説や今後のトレーニング方法についてのアドバイスも行っております。

ASICS RACE REPORTイベント版付プランへエントリーされたランナーの皆様は、ぜひ特設ブースへお立ち寄りください!

着用ウェアに関する注意点

モーションセンサーを腰に装着して走っていただきますので、センサーを装着可能なウェア(例:ランニングパンツ)を推奨します。

※ウエストポーチや、ワンピースを着用される場合は、モーションセンサーが正しく装着できない可能性があります。



ASICS RACE REPORT

開催日: 2024.02.03

観測はレースに特化したアシックス独自の分析であり、Runmetricsアクティビティデータとは異なる場合がございます。

レース距離	Runmetrics計測タイム
30.0 km Runmetrics計測距離: 30.3 km	1:59:56 実際のレースタイムは異なる場合がございます
平均ストライド (18歩)	平均ピッチ
1.51 m (0.89)	168 step/min
目標ペース	平均ペース
4:00 /km	ペース: 3:45 ペース: 4:11



イベント版ASICS RACE REPORT サービス紹介はこちらから

<https://www.youtube.com/watch?v=-6lB7dfS714>



MOTION SENSORと ASICS RACE REPORTについてはこちらから

<https://www.asics.com/jp/ja-jp/mk/running/asics-digital-coaching>



Runmetrix

ランニングは同じ動作を多く繰り返す運動であるため、1歩1歩のロス
を減らすことが大きな結果に繋がります。たとえば、着地時に微量でも
ブレーキがかかっているとそれをカバーするために強く蹴り出す必要
があり、結果的に着地時・蹴り出し時の両方で身体への負担が大き
くなります。マラソンの後半をパワフルに走るため、まずは自身の走り
の特徴を知り、伸びしろを把握しましょう。

CASIOとASICSが共同開発したRunmetrix (ランメトリックス) は、腰
にモーションセンサーを装着することで皆さまのランニングフォーム
を手軽かつ本格的に分析。課題の発見から目標達成をサポートする
パーソナルコーチングサービスです。

Runmetrixについて
詳しくはこちら

