



## ランナーの皆様へお願い

①手荷物預けの時間を守ろう！

《開場時間》6：15

《閉鎖時間》7：45

②スタート前のトイレは早めに済ませよう！

更衣所からスタートブロックまで、  
徒歩10分はかかるので注意！

《スタートブロックの閉鎖時間》8：15

③給水・給食は奥が空いています！  
手前のテーブルは混みます！

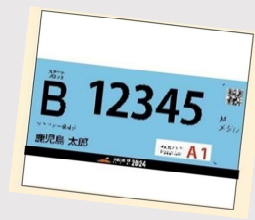


水…白色紙コップ



スポーツドリンク  
…カラー紙コップ

④アスリートビブスは、  
おもてなし給食に持ってきてね！



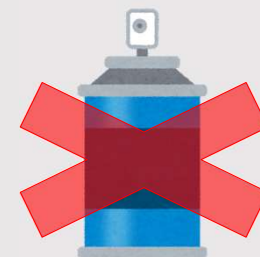


## ランナーの皆様へお願い

⑤ゴミは指定の場所へ！



⑥救護所等にスプレー類は  
設置しておりません。  
各自ご準備ください。

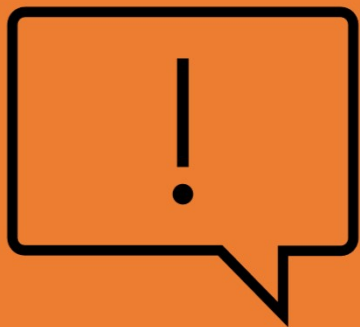


⑦緊急車両の音が聞こえるように、  
イヤホンの音は小さめに！

沿道の声援も楽しもう！



お忘れ物は  
ございませんか？



ランナー受付はございません！  
ビブスと計測チップ（マラソンのみ）

を装着し、スタートブロックへ  
向かってください！



アスリートビブス

計測チップ  
(マラソンのみ)



※デザインが異なる場合があります。



## レース直前 セルフチェック項目

大会参加にあたっては十分なトレーニングを行い、自己責任において健康状態を確認してください。

次の項目にひとつでも該当する場合は、ペースを落とす、またはレース自体の自重が必要です。

心臓トラブル等の回避には、自己管理が不可欠です。体調に異常を感じたら、勇気を持って棄権するよう心がけてください。

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1.熱がある、熱感がある。            | <input type="checkbox"/> 5.かぜ症状(微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水)がある。 |
| <input type="checkbox"/> 2.疲労感が残っている。             | <input type="checkbox"/> 6.胸や背中の不快感や痛みがある。動悸・息切れがある。  |
| <input type="checkbox"/> 3.昨夜の睡眠が充分にとれなかった。       | <input type="checkbox"/> 7.腹痛、下痢がある。吐き気がある。           |
| <input type="checkbox"/> 4.レース前の食事や水分をきちんと摂れなかった。 | <input type="checkbox"/> 8.レース運びの見通しが立っていない。          |