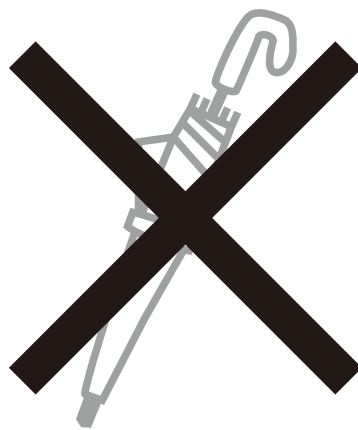


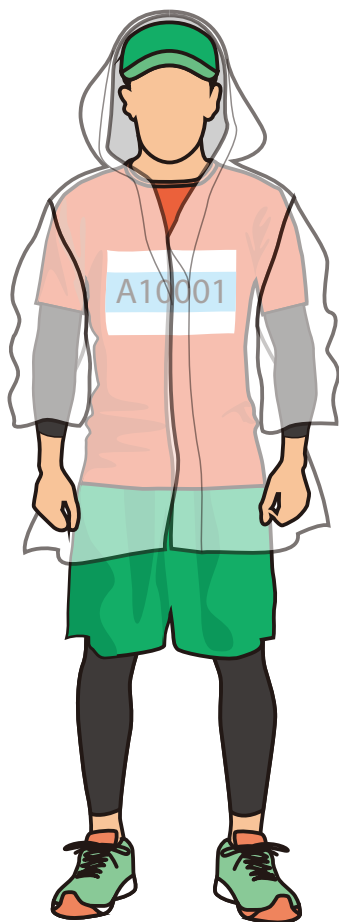
# 雨天時のお願い

## ①メイン会場入りまで

ナンバーカードや計測チップと共にお送りしている手荷物預かり袋に入りきれない荷物はお預かりすることができません。会場にお越しの際は預かり袋に入る、「折りたたみ傘」でお越しください。



## ②競技の際の服装について



手荷物を預けた後には、体が濡れないように雨ガッパなどを着用してください。雨ガッパはポンチョタイプのもので走りやすいです。

また、ナンバーカードを隠さないように透明な物を着用してください。気温が高くなりレース中に雨ガッパを捨てる際には、必ず沿道のボランティアに渡してください。沿道に捨てる、他のランナーの転倒につながります。

## ③レース中について

雨で身体が濡れているため、水分は足りていると勘違いし、脱水症状になりやすくなります。レース中は、天候に関わらず意識して水分を補給するようにしましょう。