

持ち物を **チェックリスト** で

確認しましょう！



当日必須



- | | |
|---|--|
| ☐ レース用シャツ、パンツ | ☐ 着替え（下着・靴下も） |
| ☐ レース用シューズ | ☐ 化粧品、日焼け止めなど |
| ☐ アウターレイヤー | ☐ 朝ごはん、スポーツドリンク |
| ☐ マイナンバーカード（保険証） | ☐ 軽食、レース中の補給ジェル |
| ☐ 計測チップ（参加証） | ☐ ランニングウォッチ |
| ☐ 安全ピン、ゼッケン | ☐ 🌟やる気・元気・覚悟🌟 |



必要に応じて



- | | |
|--|---------------------------------------|
| ☐ 雨対策（傘、ポンチョ） | ☐ 充電器、バッテリー |
| ☐ 練習用・移動用シューズ | ☐ ビニール袋・ジップロック |
| ☐ サングラス、手袋 | ☐ エコバック |
| ☐ 帽子（ランニングキャップ） | ☐ 現金（トラブル対策程度） |
| ☐ 痛み止め、下痢止め、胃腸薬など | ☐ ウェストポーチ |
| ☐ アルコールタオル | ☐ 絆創膏 |
| ☐ ウェットティッシュ | ☐ ワセリン |