

宮ヶ瀬湖 24時間リレーマラソン



☑ あると便利なものチェックリスト

※大会前日までに準備をして、
当日の出発前に最終確認をしましょう!

- LEDランタン、懐中電灯と予備電池
- 多めの着替え
- 夜用のブランケット等 ※夜は冷え込みます。
- ゴミ袋 (45 ~ 90 l)
※分別のご協力をお願いします。
- ヘッドランプと予備電池
- マイカップ
- クールダウン用アイシング用品
- 熱中症予防・用品 (経口保水液・アイスノン等)
- 携帯用救急用品 (テーピング・絆創膏)
- 水筒 (魔法瓶)
- タオル・バスタオル
- 帽子
- 雨具
- サンダル
- CD (※パワーミュージック。会場内での放送をリクエストできます)
- お盆またはトレイ (※朝食にみそ汁を配布するので、持参をお願いいたします)
- 虫よけスプレー
- 日焼け止め
- クーラーボックス
- レジャーシート
- お金
(売店、アウトドアショップなど出店します)

Memo