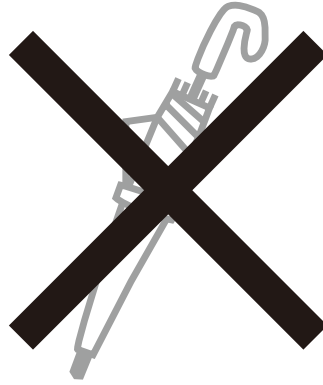


# 雨天時のお願い

## 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手荷物預かり袋を同封していますが、袋に入りきらない「長傘」などは、お預かりすることや、会場内で処分することができません。袋に収まる「折りたたみ傘」や雨ガッパ等をご用意ください。



## 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。沿道に捨てると、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。