

年 月 日 ~ 月 日

レース名：

◎は必需品。その他はあれば便利です。

### 持ち物

#### ■必ず持っていく物

- ◎ 参加証
- ◎ ゼッケン
- ◎ 大会参加要項・資料等

#### ■身につける物

- ◎ ランニングシャツ
- ◎ ランニングパンツ
- ◎ ランニングタイツ
- ◎ ソックス
- ◎ ランニングシューズ
- 時計
- 帽子
- ウインドブレーカー
- サングラス
- ランニングポーチ
- ペース表

#### ■会場に持っていく物

- ◎ 財布（現金、保険証、免許証）
- ◎ 着替え（替えの靴もあると便利）
- タオル
- 雨具
- 食料
- ワセリン
- 絆創膏
- テーピング
- 薬
- 日焼け止め

#### ■ランニングポーチに入れる物

- ◎ 携帯電話
- 塩飴
- 補給食1
- 補給食2
- 補給食3
- iPod
- イヤホン
- 現金(小分け)
- ビニール袋

### 前日の夜からのチェックリスト

- 集合時間の確認
- 集合場所の確認
- 何時に到着するか、移動手段の確認
- 何時に起きるか確認
- コースの詳細の確認
- レースペース表の準備
- 朝食べる物を準備
- 帰りの温泉の下調べ
- iPhoneの充電（ロック画面解除、省エネモード）
  
- 持ち物リストと前日夜のチェックリストの確認

### MEMO