

必携品

フラスクボトルかマイカップ

スマートフォン、携帯電話

500ml以上の飲料

当日受付時に配布されるICチップ付ゼッケン(正面から見える位置に装着してください)

推奨品

ファーストエイドキット(絆創膏、薬、テーピング等)

レイン上下

熊鈴(舗装路では住民へ配慮の為音が鳴らないようにしてください)

補給食

保険証