



持ち物チェック表



ランニングシューズ

ウェア、または仮装グッズ

ソックス・帽子

手袋・ネックウォーマー

タオル

貴重品入れ（ウエストポーチなど）

防寒グッズ（ブランケット、上着、帽子）

スマートフォン（携帯電話）

絆創膏（スレた箇所の保護、靴ずれ用）

参加通知証

＜あると便利なもの＞

お土産、参加賞を入れる袋

飲み物（給水所では水とお茶が出ます）

ウェットティッシュ（スイーツを食べた後に）

雨具（天気予報を確認しましょう）

時計

ビニール袋（走った後のウェアを入れる用に）

汗のふき取りシート

レジャーシート