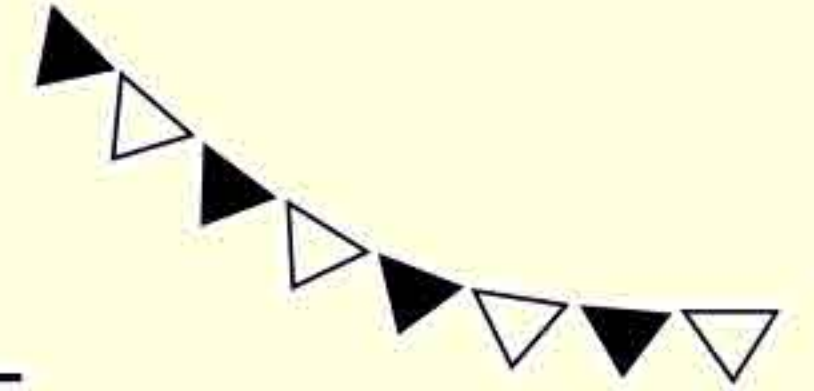




# 持ち物チェック表



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 (大会により、参加賞がない場合があります)

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