

大会に際しての【持ち物・衣服・靴】など

<必ず持ってこないといけない持ち物>

※ 忘れてしまった場合、警察からの指導により、コースの途中でも強制的にリタイアとなります。

◆レインコート	徒歩参加時の傘の使用は、警察からの指導により、本大会では禁止されています。レインコートのご用意をお願いいたします。
---------	---

<お持ち頂いた方が良い持ち物>

◆地図	実行委員会からも提供しますが、各自手配の上、お持ちください。
◆お金	歩行中の飲食代等。コースの途中には、弟子屈町名物の飲食店等もあります。お時間に余裕があれば、ぜひお立ち寄りください。
◆虫よけ	木々の多い場所を歩きますので、虫よけがあると安心です。
◆医療用具	筋肉疲労回復(コールドスプレー、塗り薬など)、テーピング、バンドエイド、その他医薬品(カゼ薬・胃腸薬・常備薬など)
◆携帯電話	大会スタッフとの連絡に使います。 あまり使いすぎると、バッテリーがなくなりますので、ご注意ください。 CPでの充電はできませんので不安な方はモバイルバッテリーなどをご準備ください。 エリアによっては、圏外となる場所がございます。
◆タオル	長時間歩くので、必ず汗をかきます。 体を冷やさないためにも、逐一タオルで汗を拭きましょう。 フェイスタオル2枚程度お持ち頂いた方が良いです。
◆ウォーターボトル (受付時に配布)	第1CPでは摩周湖の伏流水が湧いています。 市販の飲用水も用意しておりますが、自然豊かな弟子屈を満喫してください。

<服装・靴>

◆服装	ジョギングパンツ、ジャージやトレーナーの上に、ウインドブレーカーなど。 ジーパンは、濡れると体温が奪われますので、お勧めできません。 歩いている間は汗をかくため、通気性の良い素材の服装がお勧めです。
◆帽子	日中の日よけ、雨天時の雨よけ、朝夕の防寒対策に必要です。 長めのツバがついているものがお勧めです。
◆靴	徒歩参加者は、普段履き慣れた靴、または少し大きめの靴。 ソールの厚い靴や、ウォーキング専用などの靴がお勧めです。 サポートの方は、屋内外を頻繁に移動することがあるので、 鼻緒のついていないサンダル(スリッパタイプ)もあると便利です。
◆防寒具	上着、手袋、カイロなど。 天候次第ですが、夜間は5℃前後と冷え込むこともあります。
◆サングラス	晴れた場合に有効です。 晴天時、コース上にはアスファルトの照り返しが強いの場所があります。