

装備について：

以下の装備は必ず行って下さい。

各コース共通(8km ウォーク除く)

- ・2リットル以上の水、ドリンク類
- ・必要な量の行動食
- ・クマ鈴(最近クマの目撃情報があります。)

70km コース

- ・携行ライト
- ・レスキューシート(エマージェンシーブランケット)

ボールの使用について

ボールは原則全コース使用可能ですが、先端にはゴムカバーを着用して下さい。また、コースの狭いエリアやスタート直後などの混雑するエリアでは周囲に十分注意して使用して下さい。

受付について：

受付ブースは、氏名の「あいうえお」順に行なっています。係りの案内に従ってお進み下さい。なお、その際に「参加誓約書」をご提出下さい。

参加者の荷物について：

手荷物は各種目スタート前に、「手荷物預かり所」にてお預かりしますので、その際にレースナンバーカード(ゼッケン)を係のものにご提示下さい。貴重品はお預かりしませんので各自で保管して下さい。手荷物引取りの際も必ずレース 番号をご提示下さい。

70k コース 4:45までにランシュたかやま「パンプキン」にてお預け下さい。ゴール後は同会場にてお渡しします。

35k コース 7:45までにランシュたかやま隣の鷹山体育館(受付会場)にてお預け下さい。スタート後にゴール会場の和田庁舎へバスにて輸送致します。

ご自身で管理される方は上記の通りではありません。

ゴール後の入浴について：

参加者は35k ゴール会場そばにある「和田宿温泉・ふれあいの湯」を無料でご利用いただけます。ご利用の際はレースナンバーカード(ゼッケン)を受付にご提示下さい(70k コース参加の方もこちらをご利用下さい)。