

第12回周南24時間リレーマラソン

○日時：2015年9月26日（土）12:00 ～ 9月27日（日）12:00

○会場：周南緑地運動公園

○行程

26日 7:15 西条駅集合（7:25 までには全員集合をお願いします！）

7:40 西条駅発 ～ 9:13 岩国駅着（乗り換え）

9:14 岩国駅発 ～ 10:16 櫛ヶ浜駅着

* 櫛ヶ浜駅より徒歩で会場に行きます。だいたい20分くらいです。

* 学割使用可能です。往復でだいたい3800円くらいです。トラベルセンターで買って
おくと便利です。

○持ち物（昨年とほぼ同じです）

- 保険証のコピー

必ずお願いします

- 着替え

昼は暑く、夜は寒いです。シャツの着替えなど、多めに持ってきても大丈夫です。
タオルなど、汗をすぐ拭けるものも多い方がいいと思います。

- 食べ物

昼食は各自で必ず準備しておいてください。一人二個ずつおにぎりを配布予定
です。うどんや弁当の売店もあります。夕飯や朝飯のことも考えて持ってきてもら
ってもOKです。

- 帽子や冷えピタなどの暑さ対策

まだ残暑が残っているかと思います。

- 懐中電灯

夜はなかなか暗いです。

- 学割

いざという時に便利かもです。

- 筆記用具

行きの電車の中で誓約書を書いてもらいます。

- 健康な体

風邪やケガに注意してください。とにかく体調を整えましょう。

○追記

- エイドは、スタート地点に水やスポーツドリンク、バナナ等があります。コース中にも水分を補給できる場所があります。
- ゴミは原則持ち帰りです。
- 飲酒は禁止です。喫煙は決められた場所をお願いします。
- 体調不良やケガなどの時は、無理をせずに、各チームの代表に知らせてください。また、

指示が出た時にはきちんと聞いてください。

(RED : 高橋、BLUE : 新保、GOLD : 本田)

- ボランティアの方々も大勢いるので、感謝の気持ちを持って臨みましょう。
走っている人やチームの応援をしながら、24 時間走りきりましょう。