

第13回周南24時間リレーマラソン Final

- 日時：2016年9月24日（土）12：00～ 9月25日（日）12：00
- 会場：周南緑地運動公園
- スケジュール
26日（土） 7:15 西条駅集合（7：25 までには必ず集まってください）
7:25 西条駅発（山陽本線 各停 岩国行）
8:58 岩国駅着（乗り換え）
9:15 岩国駅発（山陽本線 各停 新山口行）
10:18 櫛ヶ浜駅着

※櫛ヶ浜駅からは徒歩（20分程度）で会場まで向かいます。

※学割が適用されます。往復でおよそ3800円くらいです。

トラベルセンターで切符を買っておくと便利です。

- 持ちもの
 - ・ 保険証のコピー
必須です
 - ・ 着替え
夜寒く、昼暑いです。シャツなどの着替えは多めに持ってきたほうが良いです。汗をすぐにふけるよう、タオル類も持ってきておきましょう。
 - ・ 食べ物
昼食は必ず各自で用意をしてください。夕方頃に一人2個ずつおにぎりを配布予定です。会場にはうどんや弁当の販売もあります。夕食や朝食のことを考えて持ってきてもらっても大丈夫です。
 - ・ 暑さ対策グッズ
残暑が厳しいかもしれませんので、帽子や冷えピタがあると便利です。
 - ・ 懐中電灯
夜は中々暗いです。あると便利です。
 - ・ 学割
いざというときに便利かもしれません。

- 筆記用具

電車の中で誓約書を書いてもらいます。

- 健康な身体

風邪やケガに注意して、当日は万全の体調で臨みましょう。

- 補足

- 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。
(ヒトカゲ：土谷、ゼニガメ：金橋、フシギダネ：田中祐)
- 各チーム5枚ずつ毛布を配布します。
- 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。走っている人の応援もして、24時間走り切りましょう！