

## ＜2018年 スカイビュートレイル120 必携品、装備リスト＞

◎必携品(常に携帯が必要) ○携帯推奨品 △受付時、検査対象品(数品検査します)

|    |  | 受付 | 120 | チェック |
|----|--|----|-----|------|
| 1  | ナンバーカード(ビブ) …取り付け方、下記参照  |    | ◎   |      |
| 2  | コースマップとコンパス …電子コンパス等でも可  | △  | ◎   |      |
| 3  | ポイズンリムーバーとファーストエイドキット …絆創膏、消毒薬など                               | △  | ◎   |      |
| 4  | テーピング用テープ …包帯、ストラップになるもの。2m×5cm幅以上                             | △  | ◎   |      |
| 5  | 携帯電話<br>…大会事務局の電話番号を登録し非通知にしない。十分に充電しておいて下さい                   | ◎  | ◎   |      |
| 6  | 健康保険証 …コピー不可   | ◎  | ◎   |      |
| 7  | 顔写真付きの身分証明書 …免許証等・カラーコピー可                                      | ◎  | ◎   |      |
| 8  | 水分 …スタートとエイドステーション出発時は1000ml以上                                 |    | ◎   |      |
| 9  | エマージェンシーブランケット   | △  | ◎   |      |
| 10 | 個人用のカップもしくはタンブラー …150cc以上のもの、ビンは不可                             | △  | ◎   |      |
| 11 | 熊鈴   | △  | ◎   |      |
| 12 | トレイルランニング用シューズ<br>…トレイルランニング用サンダルを併用する選手のみ必須                   |    | ◎   |      |
| 13 | フード付きレインジャケットとレインパンツ …「ゴアテックス」か、同等のもの<br>縫い目をシームテープで防水加工してあるもの | △  | ◎   |      |
| 14 | 長袖の防寒着 …フリース等、レースウエアの上に着用するミッドレイヤー<br>綿素材や薄手のアンダーウエアは×         | △  | ◎   |      |
| 15 | 手袋 …フィンガーレスのものは×   | △  | ◎   |      |
| 16 | ライト2個と各ライトの予備電池 …全て動作確認済みのもの                                   | △  | ◎   |      |
| 17 | ザックの背面用のフラッシュライト・点滅ライト …動作確認済みのもの                              | △  | ◎   |      |
| 18 | 最小限の現金   | △  | ◎   |      |
| 19 | 携帯食料   | △  | ◎   |      |
| 20 | 必携品を持ち運べるトレイルランニング専用ザック  | △  | ◎   |      |
| 21 | 帽子   |    | ○   |      |
| 22 | 着替え  |    | ○   |      |
| 23 | 日焼け止め  |    | ○   |      |
| 24 | ワセリン   |    | ○   |      |
| 25 | 携帯電話用予備バッテリー   |    | ○   |      |
| 26 | 防水ケース  |    | ○   |      |
| 27 | ストック・トレッキングポール ドロップバッグに入れることをお勧めします。                           |    | ○*  |      |
| 29 | 参加誓約書 スタート以前の日付と自筆署名されている書類を提出して下さい                            | ◎  |     |      |
| 30 | 健康診断申告書 スタート以前の日付と自筆署名されている書類を提出して下さい                          | ◎  |     |      |

### ◆ ナンバーカード(ビブ)の取り付け

1. ナンバーカードは2枚配られ、1枚には計測チップが取り付けられています。優しく大切に扱ってあげて下さい。
2. 上半身の前面、背面にそれぞれ1枚ずつ、安全ピンやビブベルトなどを使い取り付けて下さい。
3. 衣類に隠れないよう、よく見えるように取り付けて下さい。
4. 下半身やサイズを小さくして取り付けることは禁止です。

### ◆ スtock・トレッキングポールの使用

1. 使用は「A5・オグナほたかスキー場エイドステーション」以降とし、それまでの部分の使用は禁じます。  
\*ドロップバッグに入れることをお勧めします。
2. 必ず石突きにゴムキャップ等のカバーがあるものとします。