

「競技上の注意」

「無理せず、明るく健康的に走ろう」

1. スタート時間10分前にスタート地点に集合・整列してください。
プラカードにナンバーカードの色及びスタート時間を表示して御案内しますので、御確認ください。
2. スタート地点での整列の際は、前後・左右の間隔を1 m程度空けてください。
3. スタート時の急ダッシュは危険ですので、自制してください。
4. コース上は通行止めにはしません。安全のため、道路の左端を走行し、中央線側には寄らないでください。
5. 雪・凍結・水たまり等走行面（道路状況）に気を配り、転倒等に気を付けてください。
6. 記録計測チップを採用しているため、スタート・ゴールの際は必ずマットの上を通過してください。
7. マット上を通過した時点から記録計測を開始しますので、ゴール順が必ずしも部門順位になるとは限りません。
8. 緊急車両（パトカー、救急車、消防車等）の通過が優先されます。緊急車両が近付いたら更に道路の左端に寄り、走行を停止してください。
走行中の両耳へのイヤホン装着は禁止します。
9. 体調不良を感じたときは走行を中止し、近くの誘導員に申し出てください。
10. 大会当日まで御自身の体調管理に留意し、当日の朝は御家庭での検温をお願いします。当日37.5℃以上の発熱がある方は参加の自粛をお願いします。