

第 13 回四日市ファミリーロゲイニング大会持ち物リスト

☐参加料（中学生以上 1 人 500 円×人数分）※お釣りのないようお願いします。

☐携帯電話（緊急連絡用）

☐デジタルカメラ・携帯電話（チェックポイント撮影用）

☐軽食（お弁当）

※表彰式は 13 時 20 分頃からの予定で、競技終了から時間がありますので軽食をお持ちいただくことをおすすめします。（ドームの観客席で食べていただけます。）

☐飲み物

※大会当日は暑くなることが想定されますので熱中症にご注意ください。

☐雨具（できればカッパ）※晴れの場合は必要ありません。

☐時計

☐運動できる服装、運動靴、タオル（汗拭き用）

☐ネームペン等の筆記用具（地図に書き込む用）