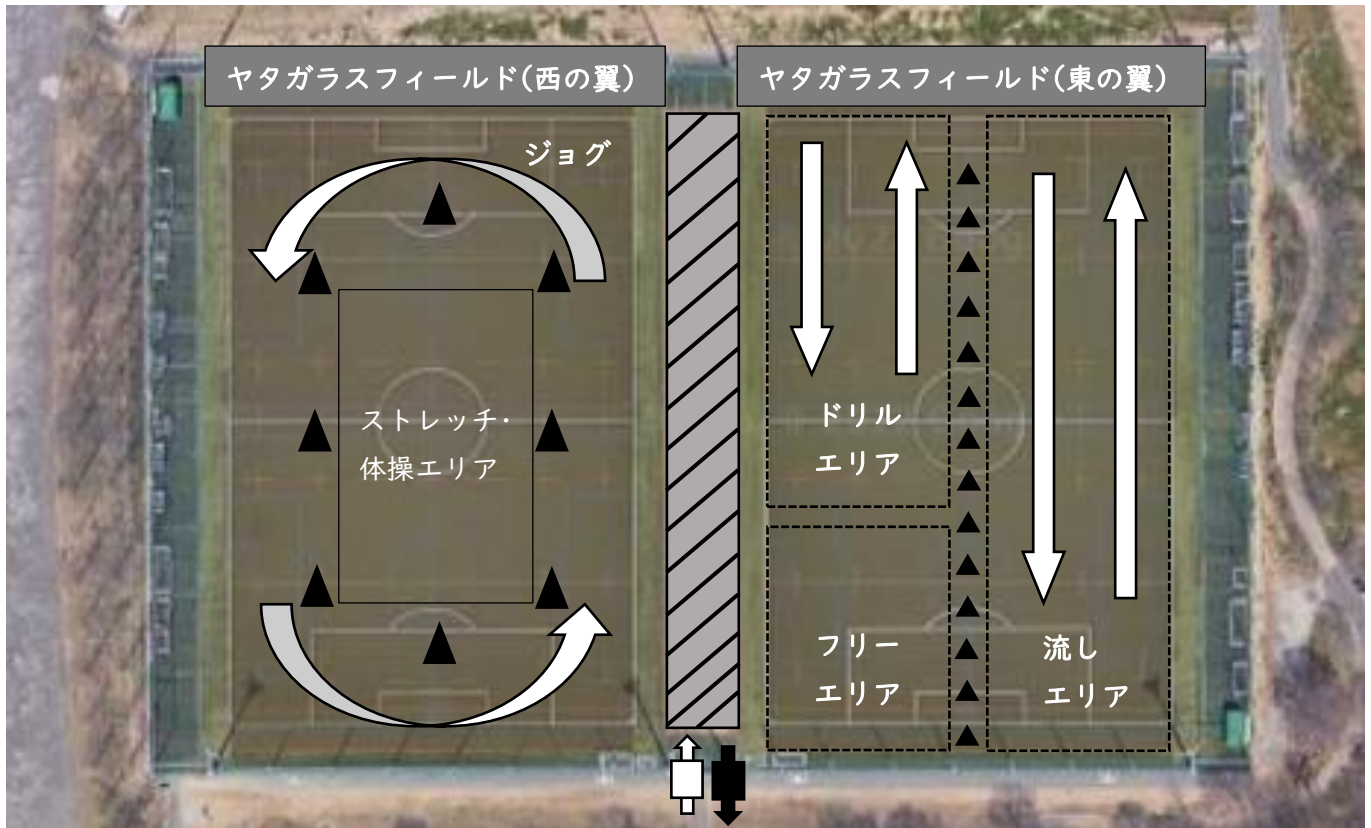





アップエリアについて



立ち入り禁止区域：  入場ゲート：  退場ゲート 

《アップエリアについて》 ※区間走者のみ入場可能。補員、顧問の入場は不可。

- ① 入場する際は入場ゲートから、退場する際は退場ゲートから移動すること。
- ② ストレッチや体操は、ストレッチ・体操エリア内で行うこと。
- ③ ジョグは、コーン左回り（反時計回り）で行うこと。
- ④ 流しやドリルはそれぞれのエリア内で一方通行で行うこと。
- ⑤ フリーエリアでのドリルや流しは禁止する。
- ⑥ ミニハードル等の器具を持ち込んでのアップは可能とする。ただし、使用後は速やかに撤収すること。

《アップ可能エリアについて》※一般の利用者もおられるので、下記以外は絶対に使用しないこと。

- ① 競技前は、ヤタガラスフィールド、コース（公道部を除く）
- ② 競技中は、ヤタガラスフィールド

《コースの試走について》 ※別紙の試走に関する注意事項を遵守すること。

- ① 11月26日（土） 9：00～14：00まで
- ② 12月 3日（土） 10：00～15：00まで