

第1回

SUP 
Sainokuni Ultra Project

JUNGLE GURUGURU

JUNGLE
GURUGURU
ZERO



Trail Running 2026.1.18 (Sun)

協賛

株式会社ナガノトマト 聖整体院
小倉整体 北山農家 山本農家

協力

埼玉県立長瀬げんきプラザ
埼玉県SDGsパートナー

- 大会名 第1回ジャングルぐるぐる ZERO
- Webサイト: <https://npo-sup.org/>
- 開催日 2026年1月18日(日) 雨天決行
- 開催場所 ビオリゾート ホテル&スパ オーパークおごせ
〒350-041 埼玉県入間郡越生町上野3083-1
- 主催 NPO 法人彩の国ウルトラプロジェクト
- 主管 ジャングルぐるぐる ZERO 大会実行委員会
(東條一矢、水間洋則、飯山美由紀、根岸貞夫、吉場君夫、原田佳典)
- 協賛 [株式会社ナガノトマト](#)、[聖整体院](#)、[小倉整体](#)、北山農家、山本農家
- 協力 [埼玉県立長瀬げんきプラザ](#)
- 種目 トレイルランニング トレイル率 82.8%

カテゴリー	距離	周回数	累積標高	ITRA ポイント
①	68km	4	4,253m	3
②	51km	3	3,189m	2
③	34km	2	2,125m	2
④	17km	1	1,061m	1

距離と累積標高はGPS機材で算出しています。機材による誤差を考慮し、平均値を記しています。

- 受付時間、スタート、ゴール、制限時間:

日付	項目	①68km	②51km	③34km	④17km
1月17日 (土)	前日受付	14:00~16:00	14:00~16:00	-	-
1月18日 (日)	当日受付	5:30~6:30	5:30~6:30	9:30~10:30	10:30~11:30
	荷物預け	5:30~6:40	5:30~6:40	9:30~10:40	10:30~11:40
	ブリーフィング	6:40~6:55	6:40~6:55	10:40~10:55	11:40~11:55
	スタート	7:00	7:00	11:00	12:00
	最終周回スタート関門	15:30	15:00	15:00	-
	ゴール関門	19:00	19:00	19:00	17:00

※関門時間を過ぎた選手、あるいは関門時刻後10分以内にリスタートできない選手はリタイアとなります。

- エイドステーション:
 - ✓ エイドステーション(以下、エイド)は周回ゴール地点(オーパークおごせ)に設置します。
 - ✓ エイドの飲料をその場で飲む際は、必ずマイカップをご利用ください。
 - ✓ 衛生および環境配慮のため、ペットボトルへの補給や利用はできません。ペットボトルはマイカップやマイボトルとは認めません。
 - ✓ マイボトル(フラスク・ハイドレーション)へ補給して持ち出せるのは、「水」と「麦茶」のみです。
 - ✓ 蛇口や注ぎ口にボトルの口が直接触れないよう、少し離して補充をお願いします。
 - ✓ 食数は十分に用意しておりますが、一人でも多くのランナーに味わっていただけるよう、まずは一品ずつお受け取りいただけますようお願い申し上げます。
 - ✓ エイドのみではカロリー不足することが考えられますので、行動食を必ずご用意ください。
 - ✓ エイドは1周ごと走り終わってから利用してください(スタート前は利用できません)。
 - ✓ 17時20分にエイドをクローズします。それ以降は利用できませんのでご注意ください。

- 参加資格:

以下の1~6すべての条件を満たす方が参加できます。

1. 健康な状態であり、完走に向けた十分なトレーニングを積んでいること。
2. コース上に誘導員は配置されないため、地図と案内表示(矢印板・点滅灯)を確認しながら、自ら進行方向を判断し走行できること。
3. 制限時間内での完走に自信があること。
4. 低体温症や脱水症状などのリスクを理解し、セルフコントロールと安全確保の判断ができること。
5. 一般道では道路交通法を遵守し、信号のない場所では十分に安全を確認して横断できること。
6. 募集要項に記載されたすべての内容を理解し、遵守できること。

- 参加賞：
 - 受付時に配布します。
 - ✓ オープークおごせ入浴券 1 枚、地元特産品
- 完走証：
 - 当日発行のみ／ゴール後に受け取り
 - ✓ 本大会は、国際トレイルランニング協会（ITRA）へのコース承認申請を予定しています。
 - ✓ ITRA では、申請された大会データを独自に平滑化処理するため、ポイント換算時に累積標高が実際よりも低く評価される場合があります。
 - ✓ コース変更等により、大会後に累積標高の表記が変更となる可能性があります。あらかじめご了承ください。
- 表彰
 - 各カテゴリー男女別 1 位～3 位の選手に賞品をご用意しています。
 - 該当される方は、ゴール後に本部までお越しください。
 - ✓ カテゴリー①（4 周）にエントリーされた選手が、エクストララウンド（5 周）を完走した場合、男女各 1 位の選手を次年度大会へご招待いたします。
 - ✓ **表彰された選手は、完走した際の GPS データファイル（.gpx 形式）を、下記メールアドレスまでお送りください。**
 送付先：sainokuni.u.p@gmail.com
- チャレンジ制度について（対象：カテゴリー①②③の選手）：
 - リタイアとなった場合でも、通過した周回数に応じて ITRA ポイントの申請を行います。完走に至らなかった場合でも、挑戦の軌跡が記録として残る制度です。
- アクセス：
 - オープークおごせ 〒350-0415 埼玉県入間郡越生町上野 3083-1
 - ◇ 電車でお越しの方
 - 八高線・東武越生線「越生駅」「毛呂駅」「武州唐沢駅」「東毛呂駅」から徒歩約 30 分（約 2 km）
 - ◇ 自動車でお越しの方
 - 関越自動車道「鶴ヶ島 I C」より越生方面へ車で約 30 分
 - ◇ タクシーを利用する場合
 - 「越生駅「東毛呂」」から約 10 分
 - 株式会社越生タクシー TEL:049-292-2055(代)／0120-251-746
- 駐車場について：
 - ✓ エントリー時に駐車券を申込済の選手には、入庫時にスタッフより駐車券をお渡しします。
 - ✓ 駐車券は、フロントガラス越しに見えるよう、ダッシュボード上にご提示ください。
 - ※駐車券をお持ちでない方は、東武越生線沿線のコインパーキングをご利用ください。
 - ※駐車券のない車両での入庫は、施設より迷惑料を請求される場合がありますので、あらかじめご了承ください。
 - ※**駐車場内でのトラブルについて、主催者は一切の責任を負いかねます。**
- 駐車場の利用に関する注意点
 - 全ての選手が同じ条件で挑戦し、競技の公平性を保つため、ゴール前にご自身の車へ戻って補給や着替えを行うことはご遠慮ください。**
- 必携品について：
 - 安全な行動のために、以下の装備を必ずご準備ください。
 - ✓ 全カテゴリー共通：
 - マイカップ（広口タイプ 150cc 以上）**、行動食、水分（500ml 以上）、ヘッドライト、スマートフォン（※1）、モバイルバッテリー、コースマップ（※2）、ファーストエイドキット（絆創膏、滅菌ガーゼ、防水フィルム）、小銭（交通費等）、健康保険証（マイナ保険証可）
 - ※1. エントリー時に登録した電話番号で通話可能な端末をご持参ください。

※2. 公式サイトから印刷した地図、またはGPXデータを取り込んだスマートフォンやリストウォッチの使用を可とします。

- 個人スペースの設営禁止：
会場内での個人テントの設営や、私設エイド（ドロップバッグ代わりの荷物置き）の設置は禁止いたします。競技中に必要な装備や行動食は、必ずご自身で携行して走行してください。
- ヘッドライトについて（全カテゴリー必携）：
すべてのカテゴリーにおいて、ヘッドライトの携帯は必須装備です。安全確保のため、以下のルールを必ずご確認ください。
【携帯・使用に関するルール】
 - ✓ 受付時に点灯確認を行います。必ず携行してください。
 - ✓ スタート時点から正式なヘッドライトを携帯していることが必要です。
 - ✓ 16時以降は、コース上のスタッフが点灯状況を確認しています。点灯を確認できない場合は、失格となります。
【代用不可の装備】
以下の装備は、ヘッドライトの代用として認められません：
 - ✓ ハンドライトやクリップライトを頭部に装着したもの
 - ✓ ウェストライト、チェストライトなど、頭部以外に装着するライト
【使用時のマナー】
 - ✓ 住宅街や車道を通行する際は、対向する人や車両に光を向けないようにご注意ください。周囲への配慮を忘れず、安全かつ適切な使用を心がけてください。
- 推奨品（任意携行）：
天候や体調の変化に備え、以下の装備の携行をおすすめします。
【レース中の快適性・安全性向上のため】
レインウェア、キャップ、グローブ、ウインドブレーカー、サングラス、ハンドライト、ポイズンリムーバー、虫よけスプレー、エマージェンシーシート、カイロ
【アフターケア用】
サンダル、入浴セット、着替え
- 熊鈴の使用について：
コースは里山エリアを含むため、熊鈴の使用は禁止とします。ただし、行政から熊の出没情報が確認された場合は、使用の可否や方法について、大会公式WEBサイトにて改めてご案内いたします。最新情報をご確認のうえ、適切な対応をお願いいたします。
- 選手受付について：
受付時には、以下の手順に従ってお手続きください。
 - メールでお送りした「参加通知書」を印刷し、受付スタッフにご提示ください。※受付時に、必携品であるヘッドライトの点灯チェックを行います。
 - 参加通知書と引き換えに、以下の物品をお渡しします：
 - ・ビブ（ゼッケン） ・計測リストバンド ・参加賞 ・荷物預け用ポリ袋
【参加通知書が届いていない場合】
 - 大会Webサイトに掲載されているエントリーリストでご自身のエントリー状況をご確認のうえ、Webサイトから参加通知書を印刷し、署名のうえご持参ください。
 - 参加通知書をお持ちでない場合は、受付時にご本人確認ができる身分証明書（運転免許証など）をご提示ください。



- 荷物預けについて：
 - ✓ 受付にて、45 リットル以下の荷物をお預かりします。
 - ✓ 受付時に配布されるポリ袋に、ビブ No. が記載された用紙を入れ、しっかり封をしてください。
 - ✓ 貴重品は必ずご自身で携帯してください。

※預けた荷物の盗難・紛失・破損について、主催者は一切の責任を負いかねます。あらかじめご了承ください。

【荷物の返却について】

 - ✓ ゴールまたはリタイア後、受付スタッフにビブを提示してください。ビブ No. と照合のうえ、荷物を返却いたします。

※競技中の荷物の出し入れはできません。

※ドロップバック制度はありません。

※預けた荷物は、ゴールまたはリタイア後にのみ返却可能です。

※大会会場は1月18日（日）19:15に閉鎖予定です。それまでに荷物を受け取れない場合は、必ず本部までご連絡ください。

- コースについて（サーキットトレイル／周回レース方式）：
 - ✓ スタート直後のトレイル区間は道幅が狭いため、渋滞を避けたい方はスタート位置の前列にお並びください。
 - ✓ コース上に誘導スタッフは配置していません。GPS データや紙地図を活用し、安全に走行してください。
 - ✓ 分岐点には、黄色地に赤矢印の大会専用案内板を設置しています。案内板を見落とさないよう、慎重に進んでください。
 - ✓ コースアウトした場合は、通過した道を引き返してコースに復帰してください。復帰が困難な場合は、速やかに本部へ連絡してください。
 - ✓ 歩行区間では、安全確保のため必ず歩いて通行してください。
 - ✓ 交錯区間（対面通行区間）では、すれ違い時に歩行をお願いします。

- スタート方式：

一斉スタート式

- 計測について（全カテゴリー共通）：

本大会では、チップ計測方式を採用しています。受付時に、計測チップ内蔵のリストバンドをお渡しします。

【装着・管理について】

 - ✓ リストバンドはサイズ調整ができません。装着の際は、時計の手前に装着するか、リーシュコードなどでしっかり固定し、落下防止対策を行ってください。
 - ✓ 紛失した場合は未計測扱いとなり、失格となる可能性があります。また、紛失時は実費をご負担いただきます。

【計測のルール】

 - ✓ 各エイドステーションでは、設置された計測器に必ずタッチしてください。
 - ✓ オープークおごせでは、「到着時（IN）」と「出発時（OUT）」の両方で計測を行います。
 - ✓ 2周目以降に出走する際は、必ずOUT計測地点を通過してからスタートしてください。
 - ✓ OUT計測地点を通過した後は、必ず1周回してから大会会場に戻ってください。

※周回せずに戻った場合は、失格となる可能性があります。

【リタイア・ゴール後の対応】

 - ✓ リタイアまたはゴール後は、計測リストバンドを本部へ速やかに返却してください。返却が確認できない場合、捜索対象者として扱われ、大会が中止となる恐れがあります。

- リザルト：

大会公式サイトに後日掲載します。大会 Web： <https://npo-sup.org/>

- ゴール後の注意事項：
 - ✓ 完走証をお受け取りください。
 - ✓ 預けた荷物は、できるだけ早めにお受け取りください。

【お帰りの際のタクシー案内】

越生タクシー 0120-251-746／毛呂山タクシー 0120-850-244

- お風呂のご案内（オーパークおごせ）：
 - ✓ 施設利用時間：10:00～22:00（最終受付 21:30）
 - ✓ 入館前に、靴や足裏の泥・汚れをしっかりと落としてください。他のお客様へのご迷惑となる行為はご遠慮ください。
 - ✓ 入浴券は換金できません。当日以外でもご利用いただけますが、有効期限がございますのでご注意ください。
 - ✓ タオルや洗面用具は各自でご持参ください。また、水着をご持参いただくと、サウナや水風呂もご利用いただけます。

- 最終周回について：

カテゴリー①②③の選手は、最終周回に入る前に OUT 計測地点でタスキを受け取り、必ず肩にかけてスタートしてください。

- リタイアされる選手へ：

リタイア時は、以下の点にご注意ください。

 - ✓ 選手回収用の車両はありません。ご自身の体力を考慮し、閉門時間内に戻れる見込みがない場合は、大会会場でリタイアしてください。
 - ✓ コース途中でリタイアする場合は、ゼッケンに記載された本部連絡先へ必ずご連絡のうえ、自力でゴール地点までお戻りください。
※安全確認のため、帰還ルートを確認します。必ず連絡を入れるか、メールで帰還ルートをお知らせください。
 - ✓ 大会会場でリタイアを決めた場合は、本部またはエイドスタッフに申告してください。
 - ✓ 安全管理上、スイーパーやマーシャルの判断により、レース中断をお願いする場合があります。
 - ✓ 大会会場は1月18日（日）19:30に撤収します。忘れ物のないようご注意ください。
 - ✓ スタート会場に戻ったら、計測リストバンドを本部へ速やかに返却してください。返却が確認できない場合は、検索対象者として扱われる可能性があります。

- 失格となる行為について：

以下のいずれかに該当する場合は、失格となります。

 - ✓ コースをショートカットする行為
 - ✓ 代理人による出走
 - ✓ 必携品を携行せずに出走する行為（※ヘッドライトの不携帯や点灯不良を含む）
 - ✓ 計測箇所ですべて計測器にタッチしない行為
 - ✓ その他、禁止行為や主催者が不正と判断する行為

- 大会の変更・中止について：

以下のような場合、大会の内容変更または中止となる可能性があります。あらかじめご確認ください。

 - ✓ 気象警報が発表された場合など、事前に大会の中止が決定した際は、1月17日（土）18:00までに大会Webサイトにてお知らせします。 <https://npo-sup.org/>
 - ✓ 大会当日、悪天候や周辺環境の影響により、内容の変更または中止となる場合があります。
 - ✓ 地震などの天変地異、悪天候、疾病、事件、事故など不測の事態が発生した場合、主催者の判断により大会の変更または中止を行うことがあります。
 - ✓ 大会開催中の変更・中止に関する情報は、Facebookにて通知します。
<https://www.facebook.com/sainokuni.ultra.project>
 - ✓ 変更または中止に伴う参加費の返金は、理由の如何を問わず一切お受けできません。

- 個人情報の取扱いについて：
 - ✓ 提出された個人情報は、実行委員会で管理し、大会運営に必要な範囲内（保険への加入、資料等の送付）、及び当団体主催の大会やイベント等の案内で使用します。
 - ✓ 大会開催中にスタッフが撮影した写真の著作権・肖像権は、主催者に帰属します。
 - ✓ 大会の映像・写真・記事・記録等（氏名・年齢・性別・記録・肖像等の個人情報）がインターネットを含むマスメディア等に公開利用されること、その著作権・掲載権・利用権が主催者に所属することを承諾するものとします。

- 注意事項：

1. ゼッケン（大会受付時配付）は身体の前面に目立つようにつけてください。
2. 大会中のマナーとして次の点をご理解の上、ご参加ください。
 - 一般道路では交通ルールを守ってください。
 - ハイカーに脅威を与える行為をしないこと。ハイカーが視野に入ったら、早めに挨拶（会釈）をし、手前から声をかけ、走らずに追い越してください。
 - 山道（トレイル）から一般道（車道）へ出る時は一時停止し左右の安全を確認してください。
 - 動植物の保全や環境美化に努めてください。
 - 会場のオーパークおごせの利用時は迷惑となる行為をしないでください。
 - コース上の木段・木橋など傷みやすい箇所は歩いてください。
 - 民家近隣での大声、熊鈴などによる騒音を立てないでください。
 - **ストック（ポール）は使用しないでください。**

※マナーアップを心がけましょう。公序良俗に反する行為があった場合は失格となり、次回以降の大会への参加をお断りすることがあります。

3. **緊急事態発生時：連絡先070-9005-3192/090-1459-2952**
 - 緊急事態発生時は近くのスタッフ・本部に連絡してください。
 - 重篤な傷病者には、可能な応急手当のみを行い救急出動を要請します。
 - 救急車両が入れない山間部では、人力による搬出となるため、対応に時間を要します。
 - **傷病を負い動けずに下山できない場合は、本部に現在地と症状を連絡してください。コース巡回スタッフが現地に向かいます。**

※傷病者の対応時に選手で医療従事者の方は、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

※電話が繋がらない時はショートメール（SMS）で詳細を送ってください。

4. 熱中症・雨・寒さ対策など
 - こまめに水分・塩分を補給して下さい。
 - 0.5リットル以上のドリンクを用意して下さい。
 - 天候の変化に対応できる装備を十分に用意してください。
 - トレイルは滑りやすく転倒、捻挫の危険性があります。シューズ選択を工夫してください。
5. 本大会では、参加者が大会参加中に被ったケガや特定疾病に対して主催者が補償規定に基づき費用を負担した場合に保険金をお支払いする団体総合補償制度費用保険に加入しています。（死亡・後遺障害 200 万円、入院日額 3,000 円/上限 180 日、通院日額 2,000 円/上限 90 日）保険の詳細内容は、「WIZ 保険 Chubb」で検索してください。（大会直前 12 ヶ月以内に医師の治療を受け、または治療行為のために医師の処方に基づく服薬をしていた疾病と因果関係のある疾病による身体障害は、補償されません。）また、危険なスポーツであることを認識し山岳保険などに加入してからご参加いただくことをおすすめします。
6. 一次救命措置：

傷病者を見つけたら、

 - 1) 周囲の状況を把握し、二次災害の危険性がない事を判断する。
 - 2) ～傷病者の観察～意識が無い場合は協力者を求め、近くのスタッフまたは大会本部に急いで連絡をし、発見場所、傷病者の性別、ゼッケン番号、症状、AED の必要性など説明する。観察の際は感染症防止のため、傷病者と顔が近づきすぎないようにする。
 - 3) 本部から救急出動要請後は救急隊を誘導できる場所に人を立たせる。救急隊員の指示に従い円滑な搬送に協力する。
 - 4) 普段どおりの〈呼吸〉が無い場合、すぐに心肺蘇生を開始（胸骨圧迫）、強く（5cm 以上を意識 6cm 未満）、早く（100～120 回/分）、戻して（圧を解除する）、絶え間なく（10 秒以上中断しない）続行する。エアロゾルの飛散を防ぐため、胸骨圧迫を開始する前に、ハンカチやタオルなどがあれば傷病者の鼻と口にそれをかぶせる。マスクや衣服などでも代用可能。
 - 5) ～AED 到着～①AED の音声メッセージの指示に従い装着、②心電図解析により電気ショック有無を判断、③胸骨圧迫再開。救急隊到着まで続行。
 - 6) 救急隊の到着後に、傷病者を救急隊員に引き継いだあとは、速やかに石鹼と流水で手と顔を十分に洗う。傷病者の鼻と口にかぶせたハンカチやタオルなどは、直接触れないようにして廃棄するのが望ましい。

※救急蘇生法



- トイレのご案内：

トイレは、以下の所定の場所をご利用いただけます。

- ① オーパークおごせ（屋外）
- ② 虚空蔵尊（約 4km 地点）
- ③ 桂木展望台（約 10km 地点）

● その他：

本項にない事項が発生した場合は、主催者の判断により決定し、処理するものとします。

● 応援及びサポートについて：

- ✓ **トレイル全般にシングルトラックが多いため、安全確保の観点からトレイル上での応援はご遠慮ください。**
- ✓ 大会会場となる本部エリアでの応援（声援）は開催期間中 1 月 18 日（日）7 時～19 時まで可能です。
- ✓ 選手の進路妨害となるような応援はやめてください。
- ✓ オーパークおごせの駐車場は利用できません。また、路上駐車、路上停止は迷惑且つ危険行為なのでやめてください。
- ✓ 私設エイドの設置は禁止します。
- ✓ ゴミは必ずお持ち帰りください。

【コース上での「譲り愛」とリスペクトのお願い】

「ジャングルぐるぐる ZERO」は、初めてトレイルを走る方から、過酷な長距離に挑むエキスパートまで、みんなが同じトレイルを共有する特別な一日です。運営事務局では、皆様が安全に走れるよう準備を整えておりますが、それと同時に、ランナーの皆様同士がコース上でリスペクトし合い、エールを交わし合う「清々しいスポーツマンシップ」を何よりも大切にしたいと考えています。無理な追い越しや、焦りによる転倒を防ぐため、以下の「譲り愛」にご協力いただければ幸いです。

1. 追い越す側（後方の選手）：相手の安全を気遣う声掛けを

後ろから追いついた際は、「後ろから失礼します。安全な場所で抜かせてください」などと**具体的に声をかけましょう**。「安全な場所で」と付け加えることで、前を走る選手は「今すぐ退かなくて良いんだ」と安心できます。相手が安全なポイントを探すための「心のゆとり」を作ってあげましょう。

2. 譲る側（前方の選手）：焦らず、ご自身の安全を第一に

後ろから声がかかっても、**決して焦る必要はありません**。急斜面や足場の悪い場所で無理に道を譲ろうとするのは危険です。ご自身が「ここなら安全」と思える場所を見つけるまで、ご自分のペースで進んで大丈夫です。「次の広いところで譲りますね」などと一言返せば、後ろの選手も安心して待つことができます。

3. カテゴリーを超えてエールを贈り合おう

追い越しや譲り合いの際は「**ありがとうございます！**」「**ナイスラン！**」などの一言が、ジャングルを駆け抜ける全員の力になります。走る距離は違っても、コースに挑む志は皆同じです。お互いの挑戦を称え合い、最後は全員が笑顔でゴールを迎えられるよう、温かい「譲り愛」へのご協力をお願いいたします。

協賛各社

 ナガノトマト
Nagano



小倉整体

北山農家 山本農家

協力各社



SAITAMA Pref.
ONE TEAM SAITAMA
SDGs PARTNER

※上記、プログラムの内容は大会当日に変更となる場合がございます。

大会会場案内図



Google マップ



- ・会場内を車道が通っています。通行時は端に寄って通行してください。
- ・宿泊客が滞在しています。早朝は騒音防止にご協力ください。

第1回 ジャングルぐるぐるZERO

エイドメニュー

A1 オーパークおごせ	A2 オーパークおごせ	A3 オーパークおごせ
18日（日） 9:20～11:00	18日（日） 11:00～13:00	18日（日） 13:00～17:20
水	水	水
麦茶	麦茶	麦茶
スポーツドリンク	スポーツドリンク	スポーツドリンク
ゆずレモン（温）	ゆずレモン（温）	白玉ぜんざい（温）
たまごサンド	ごはん	柚子いなり寿司
—	豚汁	豚汁
塩タブレット	塩タブレット	塩タブレット
—	—	みかん
塩	塩	塩
ガーキンス	漬物	ゆず大根

■ 飲料補給のルール

- ・マイカップの利用：エイドの飲料をその場で飲む際は、必ずマイカップをご利用ください。
- ・コースへの持ち出し：マイボトル（フラスク・ハイドレーション）へ補給して持ち出せるのは、「水」と「麦茶」のみです。
- ・ペットボトル使用禁止：衛生および環境配慮のため、ペットボトルへの補給や利用はできません。

■ 気持ちよくご利用いただくマナー

- ・給水マナー：蛇口や注ぎ口にボトルの口が直接触れないよう、少し離して補充をお願いします。
- ・利用のタイミング：エイドは1周ごと走り終わってから利用してください（スタート前は利用できません）。
- ・クローズ時間：17時20分にエイドをクローズします。それ以降は利用できませんのでご注意ください。

【すべての方に美味しい補給をお届けするために】

食数は十分に用意しておりますが、一人でも多くのランナーに味わっていただけるよう、まずは一品ずつお受け取りいただけますようお願い申し上げます。全員の完走を願う「譲り合い」の心で、温かい補給食をお楽しみください。