



4:00-5:15
各駐車場からのシャトルバス
降車場



スタートブロックへの整列

5:20-5:45
・スタートがスムーズにできるよう、ナンバーカードに印字された予想タイム[A~I]順にお並びください。
・青いナンバーカードはA~Cブロックへ
ピンクのナンバーカードはD~Iブロックへ
整列となります。

- 予想タイム -

A	-1:30	F	2:30-2:45
B	1:30-1:45	G	2:45-3:00
C	1:45-2:00	H	3:00-3:30
D	2:00-2:15	I	3:30-5:00
E	2:15-2:30		

スタート前には
十分なエネルギー補給と
水分補給を忘れずに！

 アミノバリュー、水
 バナナ、カロリーメイトゼリー

**スタート
START**

スタートブロック

6:00~
シャトルバス乗り場
フィッシュエリア
[総合公園]行

北斎ホール

4:00-5:30
コスチューム賞受付

4:30-5:45
テーピングサービス (2F)

小布施町役場 駐車場

4:00-5:20
手荷物預かり
救護 (血圧測定)

