

# コースマップ

※ WBGT 指数が28℃を超え、走行が危険となりましたら、係員から指示がでる場合があります。  
(詳細については、P25 をご参照下さい。)



さあ。小布施ならではのコースに浸って走る21.0975km  
じりじり砂利道、急な傾斜にご用心。

## 給水所

コースの23ヶ所に給水所を設けます。  
(スタートを含む)

## おもてなし

コース上のいくつかの給水所・フィニッシュエリアでは旬の野菜、フルーツ等をご用意しております。

## 救護所

- ・フィニッシュエリアに救護本部を設置、コース上の10カ所の救護所には医療スタッフが待機しています。体調が悪い場合は、決して無理をせずに救護所スタッフまたは給水所にてリタイアを申し出てください。
- ・競技中の事故対応については応急処置と救急車の手配のみを行います。それ以上の対応はできませんので、各自十分にご注意ください。
- ・暑い時期のレースです。水分補給は十分に行い、絶対に無理をしないでください。なお、歩いてもフィニッシュできる時間を確保してありますので、ゆっくりとお楽しみください。

## トイレ

トイレはコース上各所に設置しています。看板による表示があります。(公衆トイレ、仮設トイレ)

## コース

- ・コース上は交通規制が行われていますが、規制時間が限られています。歩いて参加される場合は、規制時間以降にもレースを続行することになります。車が通過する際など、交通ルールに従っていただく場合がありますので、十分ご注意ください。
- ・距離表示は100mごとに設置します。

## リタイアする場合

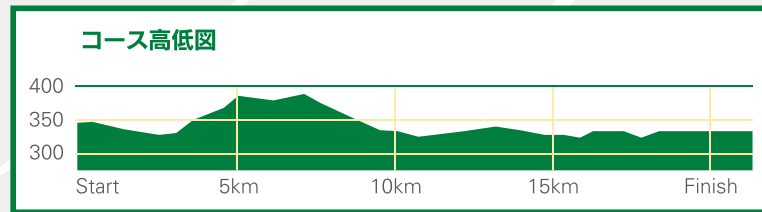
- ・コース上、または各給水所のボランティアまでお申し出ください。フィニッシュエリア・収容受付まで車で送ります。
- ・収容受付に計測チップを返却した後、預けた手荷物の受け取りを行ってください。

## AED モバイル隊

AED や簡易救急セットを携帯し、緊急時には自転車でランナーのもとに駆けつけ応急処置を行います。

## メディカルランナー

コース上における傷病者を速やかに発見するためにランナーと併走し、緊急時には競技を中断し、直ちに応急処置を行います。



	<b>給水所</b> 数字は給水所番号		<b>アミノバリュー 給水所</b>
	<b>氷がもらえるところ</b>		<b>トイレ</b>
	<b>シャワー・ミスト 設置箇所</b>		<b>救護所</b>
	<b>おもてなしエイド</b> ・チョコ・栗飴 ・ドーナツ・野菜、漬物 ・果物、野菜		<b>AED モバイル隊</b>
	<b>アイスクリーム ジェラート</b>		<b>給水スポンジ</b>
	<b>塩飴、塩グミ 塩タブレット、塩ラムネ</b>		<b>縁走 (演奏)</b> コースの様々な場所で、全23組の縁走をお楽しみ下さい。 ▶▶縁走のご案内 p26-27