

# 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、P23 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16ヶ所に給水所を設けます。

## おもてなし

野菜、フルーツ、スイーツ等をご用意しております。  
(今大会は個包装でのおもてなしが原則となります。)

## 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9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、最寄りのリタイアポイント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。

## リタイアする場合

- ・コース上に6カ所のリタイアポイントを設置し、リタイアポイントでは收容車が待機しています。
- ・完走が難しい場合は無理をせずリタイアポイントにてリタイアしてください。フィニッシュエリアまで車で送ります。
- ・リタイアポイント以外での收容は原則として行いません。

## 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

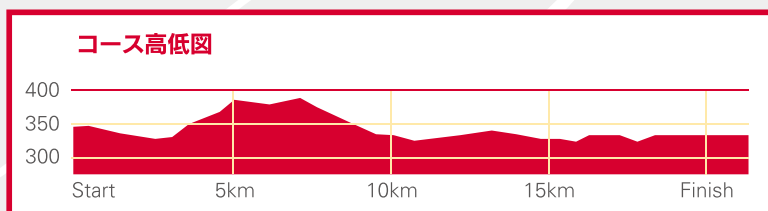
- ・コース上は交通規制が行われていますが、規制時間が限られています。歩いて参加される場合は、規制時間以降にもレースを続行することになります。車が通過する際など、交通ルールに従っていただく場合がありますので、十分ご注意ください。
- ・距離表示は100mごとに設置します。

## 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。



1 給水所 数字は給水所番号	ポカリスエット POCARI SWEAT	ポカリスエット 給水所
氷	氷がもらえるところ	トイレ
シャワー・ミスト		救護所
おもてなしエイド		AED モバイル隊
アイスクリューム ジェラート		收容車待機所 リタイアポイント
塩サプリ		縁奏 (演奏) コースの様々な場所 で、全22組の縁走 をお楽しみ下さい。