

3・レース当日：しっかりとゴールまで走れるようにしよう！

①スタート2時間前までには食事をすませよう。



②レースの前・中・後の補給を用意しよう。



③水分の用意を忘れずにしよう。



④スタート前にはウォーミングアップをしっかりとしよう。



⑤レース前に出走サインがあれば忘れずに！



⑥ゼッケンや計測チップを付け忘れないこと。



⑦スタート前にはトイレに行っておくこと。



⑧安全第一でレースを走ること。

