

# 【HIGHLAND 20k/KOMAKAPPA 10k / MIYASAN 4k】制限時間 / 注意事項

## 20k

スタート	0.00km地点 9:30	森と水のアウトドア広場体験
フィニッシュ制限時間	21.0km地点 16:30	駒ヶ根ファームス

### ▷ 携行品

#### 必須携行品

- ・携帯電話（エントリーの際に番号を届け出た携帯電話）

#### 推奨携行品

- ・ドリンク（1,000ml以上）
- ・縫製部分に止水加工のある防水透湿ジャケットとパンツ
- ・エマージェンシーシート
- ・熊鈴・
- ・コースマップ

（大会HPからダウンロードするかランニングウォッチやスマホにダウンロードして携帯してください）

- ・マイカップ
- ・ファーストエイドキット（絆創膏、消毒液、痛み止めなど）
- ・携行食 ・ホイッスル ・手袋

### ▶ 紙コップの使用廃止について

環境保護、保全に向けて、ペーパーレスの推奨やゴミ削減への取り組みをより深めるため、エイドステーションではマイカップによる給水をお願いします。

## 10k

スタート	0.00km地点 10:30	駒ヶ池
フィニッシュ制限時間	10.2km地点 15:30	駒ヶ根ファームス

## 4k

スタート	0.00km地点 11:00	森と水のアウトドア広場体験
フィニッシュ制限時間	4.0km地点 13:00	駒ヶ根ファームス

### ▷ 携行品

#### 推奨携行品

- ・ドリンク
- ・携帯電話（エントリーの際に番号を届け出た携帯電話）
- ・熊鈴
- ・雨具
- ・マイカップ
- ・ファーストエイドキット（絆創膏、消毒液、痛み止めなど）
- ・携行食 ・ホイッスル ・手袋

など個人で必要なものを携行してください。