

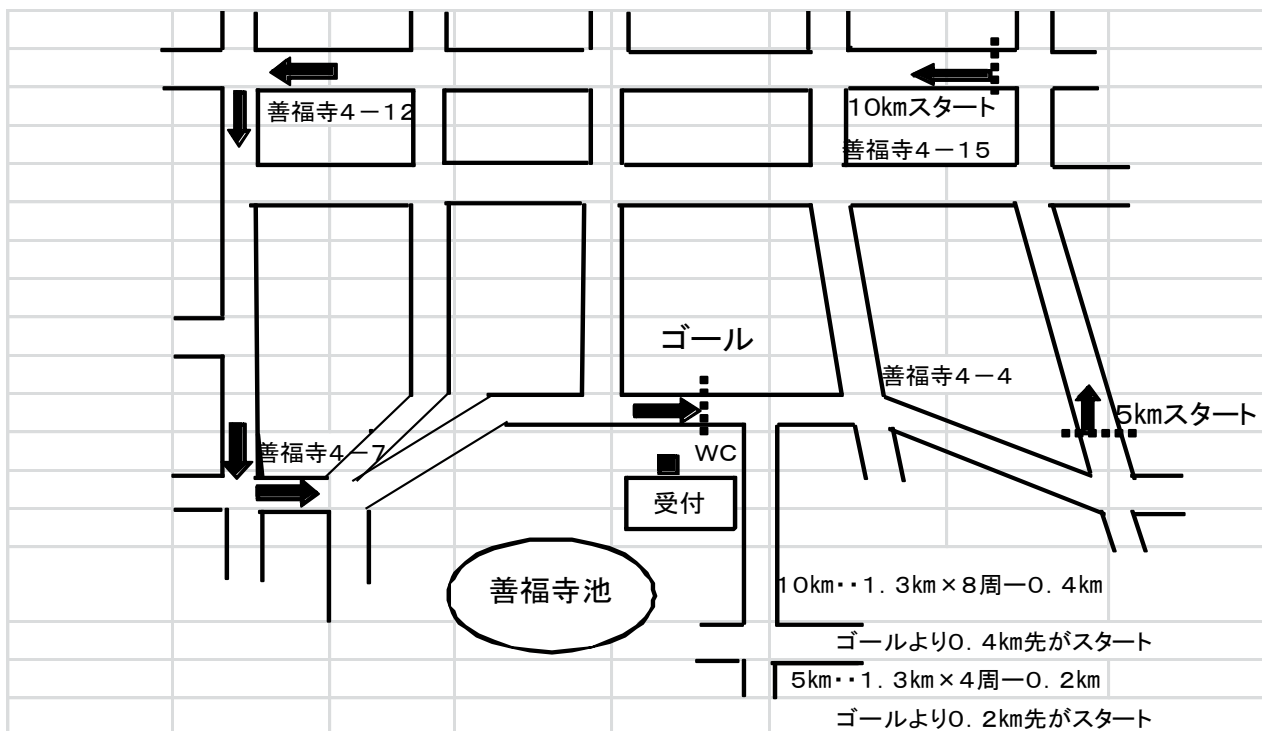
「競技者注意事項」

- (1) スタート10分前のスタート地点でロールコールを受けない競技者は参加できない。
- (2) ウォーミングアップを十分におこなうこと。ただし走路は使用できない。
- (3) 左側走行厳守のこと。審判員の指示に従い、事故防止に万全な注意を払うこと。
- (4) 走行中に身体に異常が生じた時は競技を中止し、近くの審判員に連絡すること。
- (5) 競技打ち切りを指示された競技者は直ちに競技を中止し、歩道に上がること。
- (6) 体の不調や怪我は医務員が応急措置を行い、スポーツ傷害保険の範囲内において処理する。
競技者は事前に健康診断を受け、事故のないように注意すること。
- (7) 貴重品、その他私物は自己責任で管理すること。
- (8) 大会記録や写真等は杉並区陸上競技協会の所管とし公開に異議を唱えないこと。

* 5 Kmスタート地点まで徒歩、約10分

* 10 kmスタート地点まで徒歩、約15分

善福寺池周辺コース略図



受付は上池（ボートのある池）の藤棚でおこなっています

女子着替えテントは用意していますまた荷物置き場所を用意していますが

貴重品管理は個人でおこなってください