

## UTMF所持品チェックリスト

No.	アイテム	必携	チェックー1	チェックー2
1,	コースマップ、コンパス	○		
2,	携帯電話（大会事務局の電話番号（ナンバーカードに明記）を登録し、番号非通知にせず十分に充電すること）	○		
3,	携帯電話の予備バッテリー			
4,	個人用のカップもしくはタンブラー（150cc以上）、ビンは不可。	○		
5,	1ℓ以上の水（スタート時および各エイドステーション出発時）	○		
6,	ライト-1 ※動作確認	○		
7,	ライト-1の予備電池	○		
8,	ライト-2 ※動作確認	○		
9,	ライト-2の予備電池	○		
10,	サバイバルブランケット	○		
11,	ホイッスル	○		
12,	テーピング用テープ（包帯、ストラップになるもの。80センチ×3センチ以上）	○		
13,	携帯食料	○		
14,	携帯トイレ（複数）	○		
15,	レインウェア（山岳の悪天候に対応できる防水性を備えたもの）	○		
16,	足首丈のランニングパンツ（長ズボン）、あるいは膝の隠れる丈のレギンスやタイツ	○		
17,	熊鈴	○		
18,	ファーストエイドキット（絆創膏、消毒薬など）	○		
19,	保険証	○		
20,	配布するナンバーカード、計測用ICチップ（両足に装着）	○		
21,	配布される蛍光テープ（夜間走行の車輛から認識されるよう、ザックなどにつけること）	○		
22,	手袋			
23,	帽子			
24,	防寒着など			
25,	着替え			
26,	ワセリン			
27,	現金			