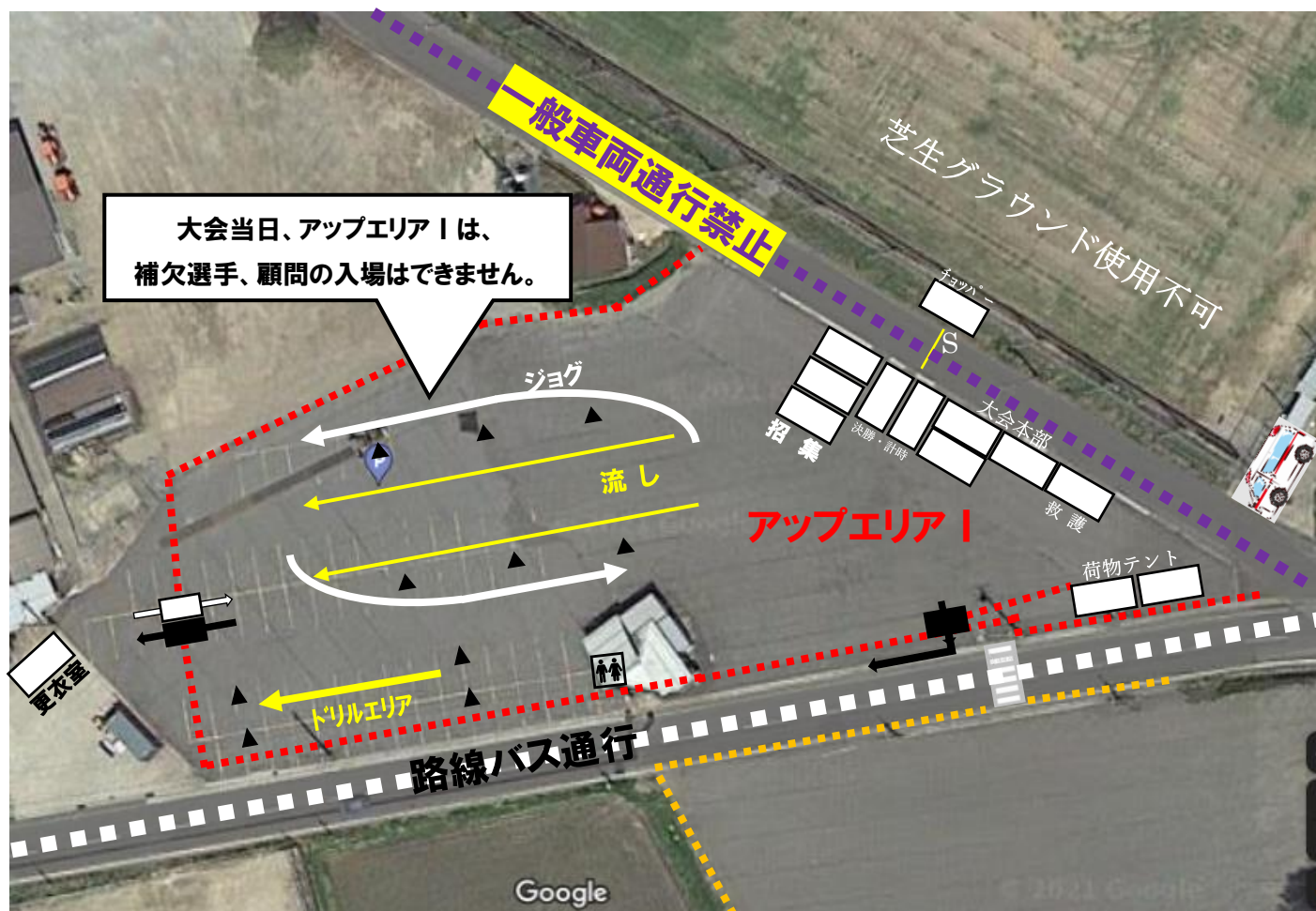


## アップエリアについて



入場ゲート： □ →

退場ゲート： ■ →

バリケード： .....

**※アップ時や招集時の荷物管理は、自己責任でしっかりおこなうこと。**

### ＜アップエリア I について＞ **※出場選手のみ入場可能。補欠選手、顧問、引率責任者の入場は不可！**

- ① 入場ゲートで、競技役員による AD カードチェックを受けて入場すること。
- ② 退場する際は、退場ゲート（2カ所）から出ること。
- ③ ジョグは、コーン左周り（反時計回り）で行うこと。
- ④ 流しは、コーン間一方向のみで行うこと。
- ⑤ ドリルは、区画内一方向で行うこと。

**※接触等がないように周囲に十分注意すること。**

### ＜アップエリア II について＞

- ① AD カードのチェックを受けて入場すること。
- ② 体操やストレッチなどの場所として使用すること。

### ＜アップ可能エリアについて＞

- ① ジョグなどに使用してもよいが、路線バスや地域住民の車両走行があるので注意すること。

### ＜コース道路の試走について＞

- ① 11月19日（金） 13：00～17：00まで
- ② 11月20日（土） 7：30～10：40まで