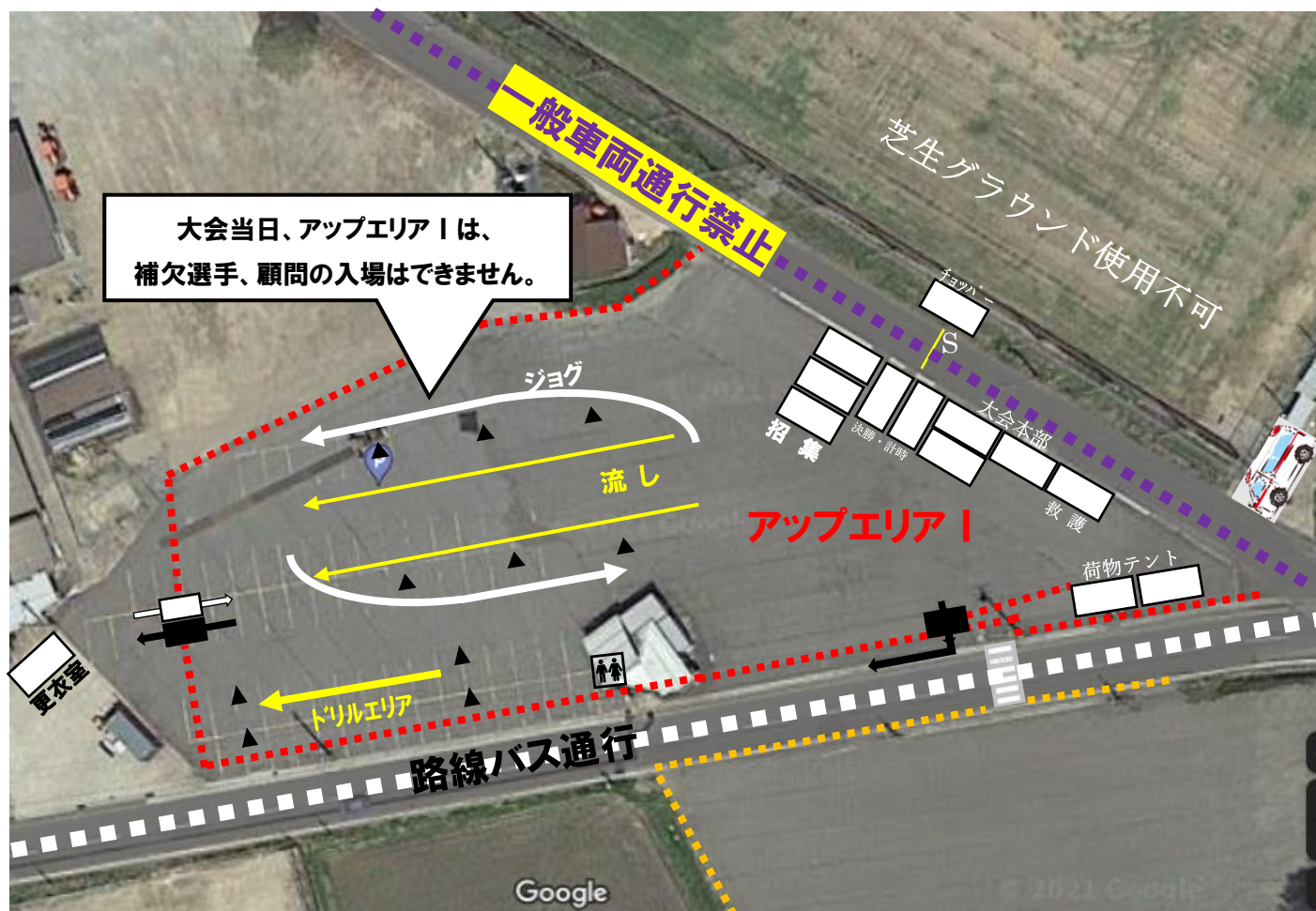


アップエリアについて



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＞※別紙の試走に関する注意事項を遵守すること。

- ① 12月4日（土） 12：30～17：00まで
- ② 12月5日（日） 7：30～11：00まで