

【ジョグスタテラス・クラブ合同企画】

5月5日開催

＜ウルトラマラソン練習会 in 大阪城 ～高野山・龍神温泉ウルトラマラソン対策～＞  
にご応募頂きありがとうございます。

当日についてご案内します。

当日は「**ジョグスタテラス**」で受付をしてください。

荷物はスタッフの車両で運搬いたします。

当日ビニール袋をお配りしますので、各自荷物をいれ、スタッフまでお渡し下さい。

運搬する荷物は少なめに、リュック一つ程度のサイズでお願いします。

お問い合わせはメールアドレス [info@kurubu.jp](mailto:info@kurubu.jp) または各店舗までお電話ください。

ジョグスタテラス HP : <http://ast-osaka.sub.jp/jogsta/>

＜イベント概要＞

【時間】 8：15～16：00

※当日の状況により終了時間が変更となる場合があります。

スケジュールに余裕を持ってご参加ください。

【受付】 ジョグスタテラス

【受付開始時間】 7:30～

【コース】 ジョグスタ～JR 朝霧駅（終了後「龍の湯」で疲れを癒やしましょう。※任意）

【距離】 60km（予定）

【ペース】 当日は7分～8分のペースで走ります。

先導のスタッフを追い越さないようお願いいたします。

【エード】

- ・20km、40km、45km 付近で車両による移動エードを準備します。
- ・その他 10km 程度ごとにコンビニなどに立ち寄りをする予定です。

【持ち物】

- ・朝霧駅からの帰りの交通費 ・途中のコンビニ等で使用するお金
- ・リュック、またはドリンクホルダー ・キャップ、サングラスなどの熱中症対策グッズ
- ・水分、携行食（途中で購入が可能です。） ・携帯電話

【当日の緊急連絡先】

090-3357-9421 ※スタッフが携帯しています。

【注意事項：特記事項】※必ずお読み下さい。

・一般道歩道を利用します。信号は必ずお守り下さい。

イベント中は歩行者優先でお願いします。道路の状況により歩いて進む場合もあります。

自転車等に各自注意し、狭い場所では2列または1列でお進み下さい。

・先導より前を走らない様をお願いいたします。

・集団より大きく遅れた方は途中でリタイアをしていただきます。

・帰りの交通費、および途中のコンビニ等での補給用のお金を必ずお持ち下さい。

・当日は気温があがる場合があります。帽子、サングラスをお持ち下さい。

また十分な水分補給をお願いいたします。

・リュックやドリンクホルダーがあると便利です。

・緊急時用に携帯電話をお持ちください

・雨天決行ですが当日の天候などの状況により、途中で中止とする場合があります。

その場合、中止した場所で解散となります。

・前回参加者の方はお渡ししたリストバンドをお持ちください。

・参加者の運搬は致しません。リタイアの場合は各自電車等でお帰り下さい。

【注意事項：一般事項】

・体に負担のかかる距離を走ります。前日は早めに就寝し、過度な飲酒はお控えください。

・当日は水分補給に注意し、無理のない範囲で参加ください。無理は禁物です。

・雨天決行です。キャップ、レインウェアは各自用意ください。

・荒天の場合は中止とします。中止の際は前日 18 時までにメールまたは店頭でご案内します。(実施の場合は連絡しません)

・体調管理は各自で行ってください。飲酒している方や体調不良と思われる方は参加をお断りする場合があります。

・移動に関する交通費は各すべて自負担となります。

・5/5 の練習会の休憩時の買い物費用は各自で負担ください。

・怪我、病気、など当日起こるトラブルについて主催者、関係者、スタッフは一切の責任を負いません。

また軽度な怪我等の場合応急処置を行います。以降の処置については各自でお願いします。

・盗難等について主催者は一切の責任を負いません。各自管理を徹底してください。

・いかなる場合も一度入金した参加料は返金致しません。予めご了承ください。

・ジョグスタテラス、クラブの施設を利用しない方のご参加は出来ません。

・イベント開催中はスタッフの指示にお従ってください。

・当日は記録写真を撮影します。撮影した写真は Facebook 等の SNS や HP 等に使用させていただきます。

・記録写真の肖像権は主催者に帰属します。