

フルマラソン 持ち物チェックリスト

持ったら✓	持ち物	持ったら✓	レース中携帯するもの
	大会案内		アンダーシャツ
	保険証		Tシャツ
	ワセリン		スポーツブラ <small>(女性の場合)</small>
	日焼け止め		スポーツタイツ
	ニップレス <small>(男性の場合)</small>		ショートパンツ
	ゼッケン留め		ランニングソックス
	お金		手袋
	スマートフォン		帽子
			サングラス
			ランニングシューズ
	レース後必要な持ち物		ゼッケン、計測チップ
	スポーツタオル		ランニングウォッチ
	汗拭きシート		ポーチ リュック
	冷却スプレー		塩飴 タブレット
	着替え入れ袋		エネルギー補給食
	お風呂セット		リップクリーム
	着替え一式		絆創膏
	化粧品 <small>(女性の場合)</small>		レインポンチョ