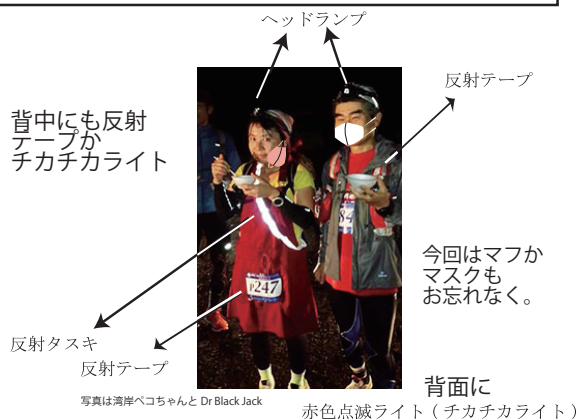


E,L 部門夜間走行の選手の皆様へ



必携品

ヘッドランプ 替え予備電池 蛍光反射材
背着用チカチカライト(後続のランナーの目標になります)

あればなおいいもの

蛍光ビブス(タスキ) 反射シール
(自由に切り取り貼れる物でゼッケン、ベルト、シューズに貼る)

雨天時の防水対策

夜間照明器具の防水対策のほかに携帯電話、スマホの防水対策は万全ですか?大量の汗でもスマホがダメになった例があります。

ジプロップなどの防水袋などに入れておくと良いです。

エコカップ推進運動

特に今回は特にコロナ感染対策のためにエコカップを用意してください。

エコ運動の強化により全国のウルトラの大会は概ね紙コップの使用を控えており、当大会も選手のマイコップ持参をお願いしこの運動を推進しております。数年前の大会から選手の皆様をお願いしたところ、選手の皆様の御協力を得て、この運動が支持され各エイドの運営が大変順調に運営できております。今年の本大会 S55 部門、M80 部門の選手にもこの運動のご支持をいただきエコ運動に御協力をお願いすることになりました。

*マイカップは 100 円ショップやアウトドア用品店で安価で購入できます。またペットボトル類などでオリジナルを作ることできます。要はデイバックやウエストポーチから出し入れが容易なもので軽く割れないものであること。



* 焼酎ワンカップの容器は軽く割れにくくしかも蓋付き。(主催者愛用)

エイド箇所とエイド内容

L173km 部門&E217km 部門

城山台 (E、L10.4km)・・・バナナ

E217km 部門

時津北部バスセンター前 (23.5km)・・・パン&スープ

鳴見ダム (32.9km)・・・いなりほか

L173km 部門&E217km 部門

あぐりの丘 (E45,L25km)・・・長崎かんぼこ・おにぎり

蝶が崎・・・バナナ

福田霊園前・・・バナナ

女神大橋 (E65,L45km)・・・長崎うどん

E217km 部門

伊王島大橋 (往路 77,復路 89km)・・・パスタ

大籠 (94.5km)・・・バナナお菓子

L173km 部門&E217km 部門

以下宿 (E104.4,L60.8km)・・・草餅

恐竜体育館 (E108.8,L65.2km)・・・ミネストローネ、パン

権現山 (E113.6,L70km)・・・飲料

樺島公民館 (E 往路 121.5,復路 127.1km,L 往路 77.9,復路 83.5km)

・・・カレーライス

野母崎自転車道入口 (E136.5,L93km)・・・バナナ

川原憩いの家 (E143,L99.4km)・・・水餃子、チャーハン

茂木ぶらぶら (E159.2,L115.6km)・・・中華粥

日見公園 (E173.6,L130km)・・・ゼリー (E&L&M のみ豚汁&おにぎり)

飯盛峠とんの山 (E182.4,L138.8km)・・・ぼたもち

飯盛経塚 (E190,L146km)・・・杏仁豆腐ほか

有喜ホーム裏 (E193.6,L149.6km)・・・飴 菓子

唐比温泉前エイド (E200.7,L157.1km)・・・そうめん

千々石集会所 (E205.9,L162.3km)・・・冷やしぜんざい

小浜ゴール (E216.9,L173.3km)・・・飲料

M80km 部門

女神大橋 (M10.4km)・・・バナナ

鍋冠山 (M16.2km)・・・カステラ

茂木支所センター (M24km)・・・中華粥

M80km 部門&S55km 部門

日見公園 (M37.2,S12.4 km)・・・ゼリー (80kのみ豚汁&おにぎり)

飯盛峠とんの山 (M46,S21km)・・・ぼたもち

飯盛経塚 (M53.2,S28.2km)・・・杏仁豆腐ほか

有喜ホーム裏 (M56.28,S31.8km)・・・飴 菓子

唐比温泉前 (M64.3,S38.9km)・・・そうめん

千々石集会所 (M70.9,S45.5km)・・・冷やしぜんざい

小浜ゴール (M80.5,S55.5km)・・・飲料

本大会のエイド食はなるべく手作りの長崎郷土食をお出ししたいと考えています。

*コロナ感染予防対応でスタッフが一人一人距離を持って対応します。

*その日の天候、また諸般の事情によりエイドの内容が変わる場合があります。

*山川河内など途中無人エイドはコロナ禍中のために設置はありません。その代わり希望者には直前のエイドで 500ml の水を配布する予定です。