

ランナーの皆さんの1日 ～波乗りストーリー～ (モデルケース)

●ご来場からスタート (8時00分までに大会会場にお越しいただけると安心です。スタート時刻は9時20分！)

電車でJR東金駅までお越しの場合

自家用車等で指定の駐車場までお越しの場合

タクシー、送迎車で大会会場までお越しの場合

バイク、自転車で大会会場までお越しの場合

無料のシャトルバスをご利用ください

大会会場に隣接する「家徳スポーツ広場」が乗降所です
※バイク・自転車置き場は家徳スポーツ広場の対面側です

更衣・手荷物預け・ランナーケア
(冷暖房完備のアリーナの利用が可能です。また、プロの理学療法士やトレーナーによる“ランナーケアブース”も開設中！！)

ウォーミングアップ&ドリンクサービス (給水を忘れずに！)

開会式 <<8:30>>
(日本陸連公認の陸上競技場トラックと”ふかふか天然芝”を体感してください。そして、大会ゲストの”千葉真子さん”、”宮脇花輪さん”と開会式を楽しもう！！)

スタートブロックへ整列 <<8:50>>
(指定場所(A～Eブロック)に整列してください)

スタート <<9:20>> ※スタート閉鎖時刻(9:30)以降は、スタート地点を通過することができませんのでご注意ください。
「いってらっしゃい！」

●スタートからフィニッシュ（制限時間はゆとりの3時間00分！）

スタート <<9:20>> 「いってらっしゃい！」 ※9:30(スタート閉鎖)以降は、スタートできませんのでご注意ください。		
4. 0km地点	第1給水所:東金九十九里有料道路小沼田IC付近【仮設トイレあり】	第1関門 <<閉鎖時刻 10:05>>
8. 0km地点	第2給水所:東金九十九里有料道路今泉PA【既設トイレあり】	
10. 1km地点	折り返し:九十九里有料道路(波乗り道路)不動堂IC <u>雄大な太平洋をご堪能ください</u>	第2関門 <<閉鎖時刻 10:55>>
12. 5km地点	第3給水所:東金九十九里有料道路今泉PA本線【PA既設トイレあり】	
16. 6km地点	第4給水所:東金九十九里有料道路小沼田IC付近【仮設トイレあり】	第3関門 <<閉鎖時刻 11:45>>
19. 0km地点	いちごサービス ("今が旬"の地元産「いちご」を召し上がれ！)	
フィニッシュ 「おかえりなさい！」		計測チップを 返却してください

●フィニッシュから大会終了

