大会・練習会携帯品チェックリスト

ランニング用品 衣類 アンダーウェア

 マンコース
 アンコース

 (アップ用)
 靴下

 (レース用)
 帽子

 靴

ルース用ウェア(ウェア上)
(ウェア下)
(靴下)

アップ用ウェア洗面具(ウェア上)石鹸・タオル(靴下)歯ブラシ・歯磨き粉ウィンドブレーカー髭剃り or 化粧品手袋シャンプー・リンス

その他

ドライヤー

携帯電話(充電器含む)

筆記具(ボールペン・マジック) 日焼け止め サングラス 雨具 ウェストポーチ バッテリー 予備電池 サンダル スリッパ タオル ティッシュ ビニール袋 ヒモ・輪ゴム 薬類 サプリメント 爪切り 耳かき 裁縫セット

ガイドブック類

貴重品

帽子

お金 腕時計 カメラ デジカメ(充電器含む) ナンバーカード引換券

備考欄	
i	
ļ	
i	
ļ	
i	
ļ	
<u>L</u>	