

<掲示板>～四万十川ウルトラマラソンの要項&注意事項～

<全体について>

- (1)一般道・高速道問わず、全員、絶対にシートベルトを締めてください！！
- (2)運転する人は他の人の命を預かっていることを自覚して運転してください。
- (3)一般道は平均時速 50～60km、高速は平均時速 80～100km で計算して、時間を出しています。
- (4)CD・MD あればどうぞ o(^-^)
- (5)助手席の人、起きていてあげてください f^-^;

<行き>

- (0)運転する人は免許書のコピーを圭太さんに渡す。初心者の方は若葉マークを忘れずに(笑)
- (1)朝の集合時間は厳守です！！出発に遅れると渋滞に余計に巻き込まれます。遅れた人は電車でどうぞ。
- (2)運転に慣れてない人は田舎の高速での運転をお勧めします。
- (3)高知市内で買う試合当日の朝ご飯は、おにぎり 2 個、ウィダー1 個、リポD1 本を集めたお金で買う予定です。(ほかにほしい人はコンビニで買ってください。)

<試合>

- (1)併走しながらの応援は禁止です！
- (2)しっかり安全に駐車できるところで駐車してください。
- (3)係りの人に指示された時は従ってください。

<帰り>

- (1)GS(ガソリンスタンド)は思いのほか早く閉まるので、早めの給油をお願いします！
- (2)眠たくなったら代わりの人に代わってもらってください。もし代わりの人がない場合はSA・PAで休んでください。(事故してしまうより全然マシなので)
- (3)最後まで気を抜かないこと！