

## 四万十川ウルトラマラソンの要項&注意事項～

日時：10月20日(土)～22日(月)

20(土)の朝から移動開始.

22(月)の朝に京都・南草津到着.

宿泊先：四万十楽舎

〒787-1323 高知県四万十市西土佐中半 408-1

TEL：0880-54-1230

<全体について>

- (1)高速では、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)所要時間は日中、一般道は平均時速 40km, 高速は平均時速 80km で、  
夜、一般道は平均時速 50km, 高速は 100km で計算して、時間を出しています.
- (4)CD あればどうぞ o(^-^)  
ipod 等は接続コードがあれば聞けるかもしれません.
- (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担当者に渡す. 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巻き込まれます.**
- (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.
- (4)宿舎に自動販売機は**ありません** f^-^;

<試合>

- (1)**併走しながら、車内か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すぐに従ってください.

<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！