

TIME	全体の予定
	10月6日(金)
10:30	寮出発
12:00	羽田空港到着
14:15	羽田出発
15:40	出雲空港到着
16:15	ホテル到着
	練習(試走・ jog)
	夕食
	10月7日(土)
6:00	朝練習
7:30	朝食
11:40	調整走
13:00	昼食
	出雲大社へ
	夕食
	10月8日(日)
6:00	朝練習
7:30	朝食
10:00	試走
13:00	昼食
17:00	開会式
18:45	夕食
	10月9日(月)
当日	詳細は別途
	10月10日(火)
7:15	朝食
7:45	ホテル出発
8:15	出雲空港到着
9:10	出雲空港出発
10:30	羽田空港到着
	寮到着

宿泊所

地図

周辺施設一覧

ひらたメイプルホテル

住所:島根県出雲市平田町2451 TEL:0853-62-0770



ローソン平田駅前店(ホテルから約500m)

営業時間 6:00~23:00 電子マネー決済可



ガスト島根平田店(ホテルから約650m)

営業時間 8:30~23:30(土日8:00~)電子マネー決済可



中の島薬局(ホテルから約700m)

営業時間 9:00~17:00(土日休み)

当日配布金額		
		現金
1区	選手	5000
	付添	
2区	選手	5000
	付添	
3区	選手	5000
	付添	
4区	選手	5000
	付添	
5区	選手	5000
	付添	
6区	選手	5000
	付添	

選手荷物
マット×6(巻けるやつ)
ジップロック(マスク用)
ラブ×6
ワセリン×6
給水(赤ボトル6)
バイオ茶 12パック
アミノバイタル6本
エネルギー×12個
プロテインゼリー×6個
マスクx12
絆創膏

一人当たりの荷物
マット
ジップロック(マスク用・バイオ茶)
ラブ
ワセリン
給水 (赤ボトル1)
水2本 アクサポート2本
アミノバイタル1本
エネルギー2個
プロテインゼリー1個
マスク2枚
バイオ茶 2パック
ベンチコート
前区間選手の着替えなど荷物
絆創膏