

# ウルトラマラソン 持ち物リスト

## 装備品

- |                                      |                                    |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 計測チップ・ゼッケン  | <input type="checkbox"/> ランニングウォッチ |
| <input type="checkbox"/> マイボトル・マイカップ | <input type="checkbox"/>           |
| <input type="checkbox"/> ヘッドライト      | <input type="checkbox"/>           |
| <input type="checkbox"/> ザック         | <input type="checkbox"/>           |

## ウェア

- |                                    |                                  |
|------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ウェア上下     | <input type="checkbox"/> アンダーシャツ |
| <input type="checkbox"/> ランニングキャップ | <input type="checkbox"/> アームカバー  |
| <input type="checkbox"/> サングラス     | <input type="checkbox"/> タイツ     |
| <input type="checkbox"/> シューズ      | <input type="checkbox"/>         |

## 補給食・サプリメント

- |                                  |                          |
|----------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> 補給食     | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 飲む日焼け止め | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 痛み止め    | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 胃薬      | <input type="checkbox"/> |

## ボディケア

- |                                   |                          |
|-----------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> 摩擦対策クリーム | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 日焼け止め    | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/> |