

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"/> |