フルマラソン 持ち物リスト

装備品

- [ ] 計測チップ・ゼッケン
- [ ] ランニングベルト/ポーチ
- [ ] ランニングウォッチ
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

ウェア

- [ ] ウェア上下
- [ ] ランニングキャップ
- [ ] サングラス
- [ ] シューズ
- [ ] アンダーシャツ
- [ ] ランニングソックス
- [ ]
- [ ]

補給食・サプリメント

- [ ] 補給食
- [ ] 飲む日焼け止め
- [ ] エナジージェル
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

ボディケア

- [ ] 摩擦対策クリーム
- [ ] 日焼け止め
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]