

1 冷却剤「パンチクール」を 受付時に配付する袋に同封しています

運動前に深部体温をあらかじめ下げしておくことで、深部体温の過度な上昇を抑え、熱中症の予防、大量の発汗による脱水、パフォーマンスの低下も防ぐことができます。
※「パンチクール」は使用後に保冷剤として再利用できます



2 2.0km付近に給水所を新設

コースの両側に準備しています。最初のテーブルは混む傾向にありますので、奥のところで取ることをおすすめします。



写真はイメージです

3 9.5km付近(創成トンネルを抜けたところ)に ミストシャワーポイントを設置

創成トンネル内の蒸し暑さを少しでも解消することを目的に設置します。

※写真はテスト時(シャワーヘッド装着1列)のものになります。本番時は3列仕様を予定しています

※進行方向に向かって左側になりますので、浴びたい方は事前にコースの左側を走ってください

※立ち止まることは危険ですので、走り抜けるようお願いいたします



シャワー吐水部分

4 24.8km付近に放水ポイント、 28.2km付近に水かぶりポイントを設置

放水は前田森林公園のランナーサポートエリアでスタッフがホースで、水かぶりは新川通復路(手稲高校向い側付近)に設置するセルフスタイルです。日陰が無く、暑さを感じる時間帯を少しでも和らげることが狙いです。

5 給水テーブルの増設

給水を取りやすくするために、11.1km、15.5km、30.2kmの給水所で1シマ(=テーブル5本分)を増設します。

6 スポンジ増量

前回から3万個増やし、合計「13万個」をご用意します。コース上に4カ所ありますのでご利用ください。

7 給水所の氷の量を増やします

前回から5トン分増やす計画で進めています。

8 沼田町から提供される雪を増量

前田森林公園に設置するランナーサポートエリアで提供される沼田町からの雪を増量します(3トン分を予定)。

