第１回榛名山ヒルクライム in 高崎

榛名湖コースに参加される方の下山用の持ち物

実行委員会事務局

榛名湖コースのゴール地点周辺は標高が１，１００ｍあり、大会当日に曇り又は雨天の場合は気温が４～９℃になる予想です。下山の際にぜひ、用意していただきたい持ち物リストを作成しましたので、寒さ対策の準備をお願いします。

■ヒルクライム下山に必要な装備

- ☐　防寒用ウインドブレーカー
- ☐　防寒用長指グローブ
- ☐　防寒用シューズカバー
- ☐　アームウォーマー
- ☐　レッグウォーマー
- ☐　ヘッドウォーマー・ボウシ
- ☐　レインウエア
- ☐　着替え（長袖シャツ等）
- ☐　タオル
- ☐　ティシュ
- ☐　バックパック（防寒ウエア収納用）

※榛名湖畔ではサンダル（ｽﾆｰｶｰ）があると便利。