

練習ご参加の際のお願い

☆ **安全第一** のために、ご協力をお願い致します。

☆公園は、多くの人を利用する公共の場です。当練習会が占有使用を認められているわけではありません。

私達の走行よりも、公園利用者(歩行者・他のランナー)が優先です。

・歩行者や他のランナーを追い抜く際は、相手に譲ってもらうのではなく、

私達が大きく迂回します。また、歩行者や他のランナーの進路をふさぐことのないように注意してください。



・交差点では、**直進の方を優先**とします。

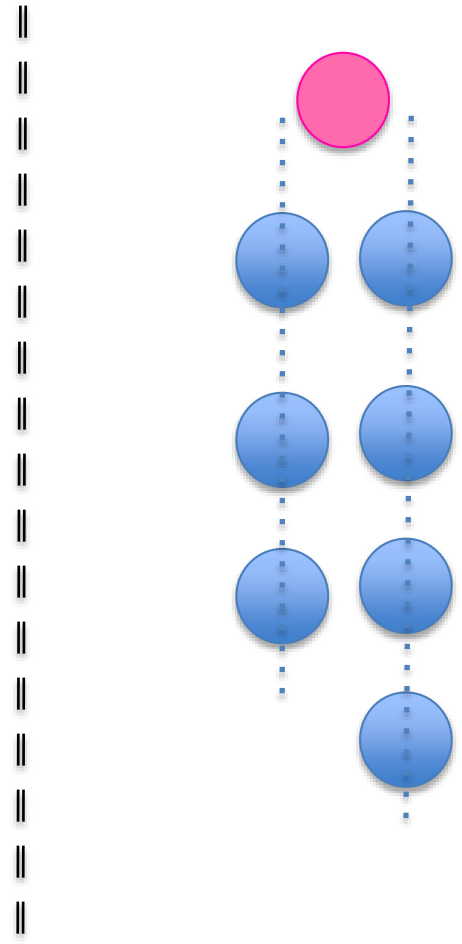
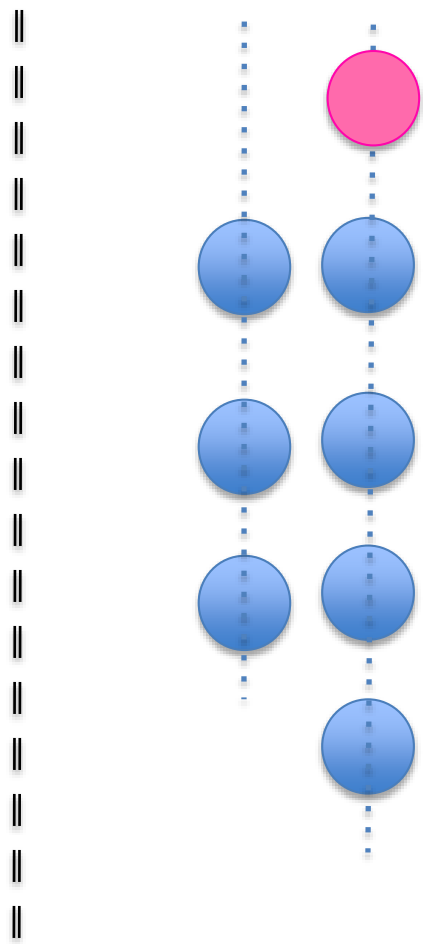
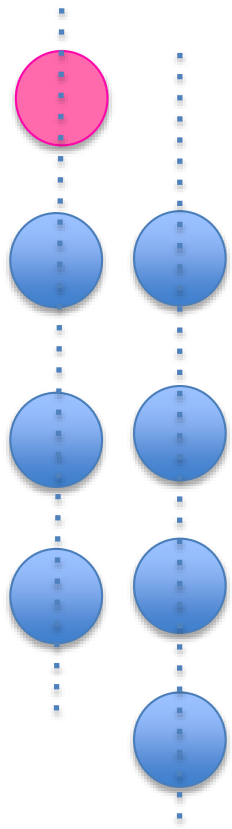
そのため、**ペースを落としたり、一旦停止**することもあります。

・走行中は**2列縦隊を遵守**してください。

☆給水時は、すぐに大きく広がらず、特に歩行者等の妨げにならないようにして下さい。

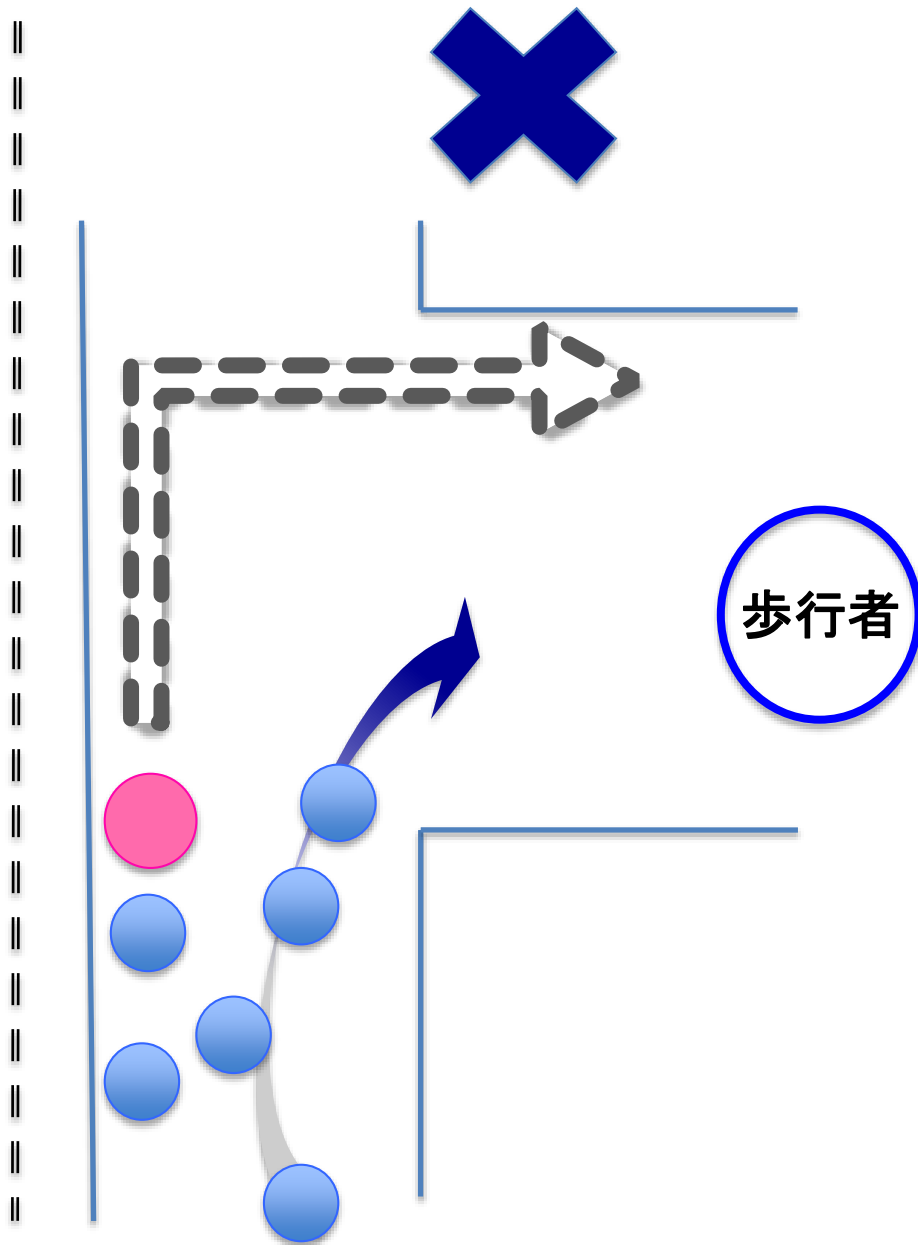
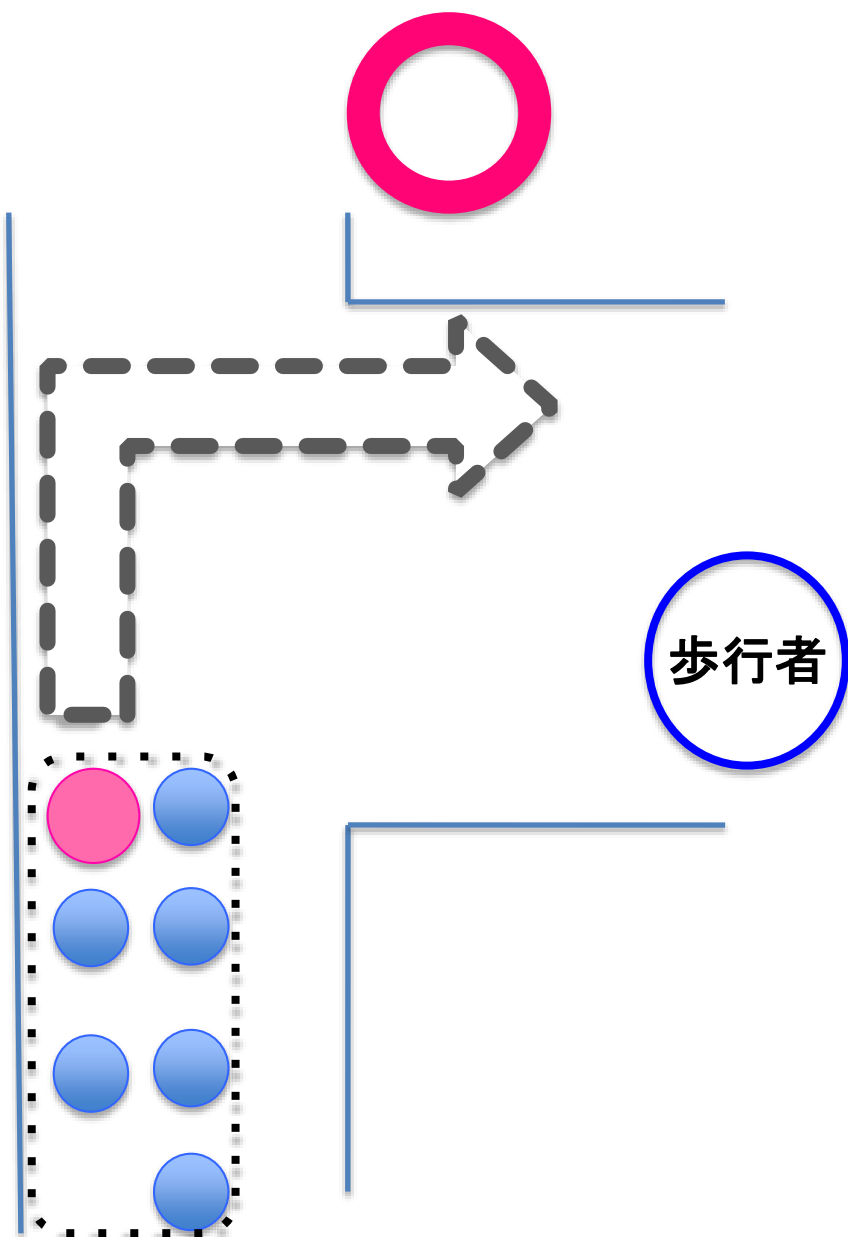
ペースメーカーが先頭を走ります

-  =ランナー(参加者の方々)
-  =ペースメーカー



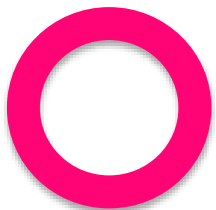
ペースメーカーがルートを判断します。

右折や追い抜きの際は、ペースメーカーのルートを追うようにして下さい。

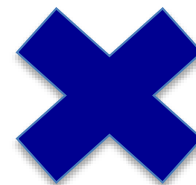
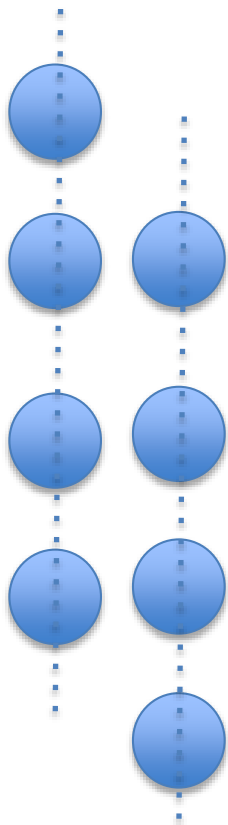


2列縦隊の遵守をお願いします

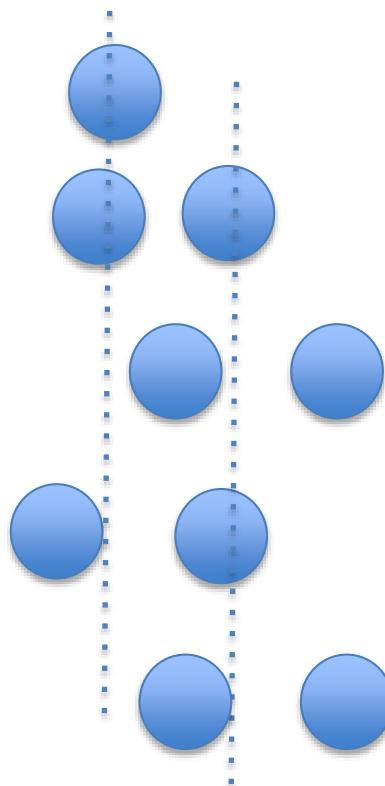
● =ランナー(参加者の方々)



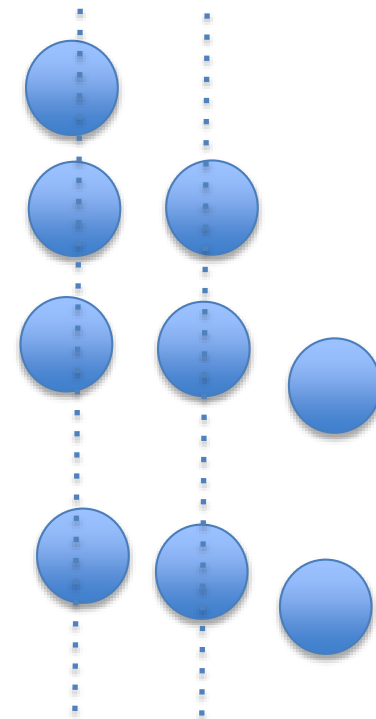
上から見ると、バッチリ2列!



二人ずつ並んでいるが『2列』になってない

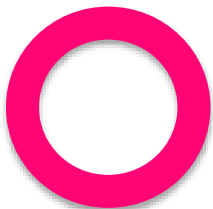


2列になっていない...



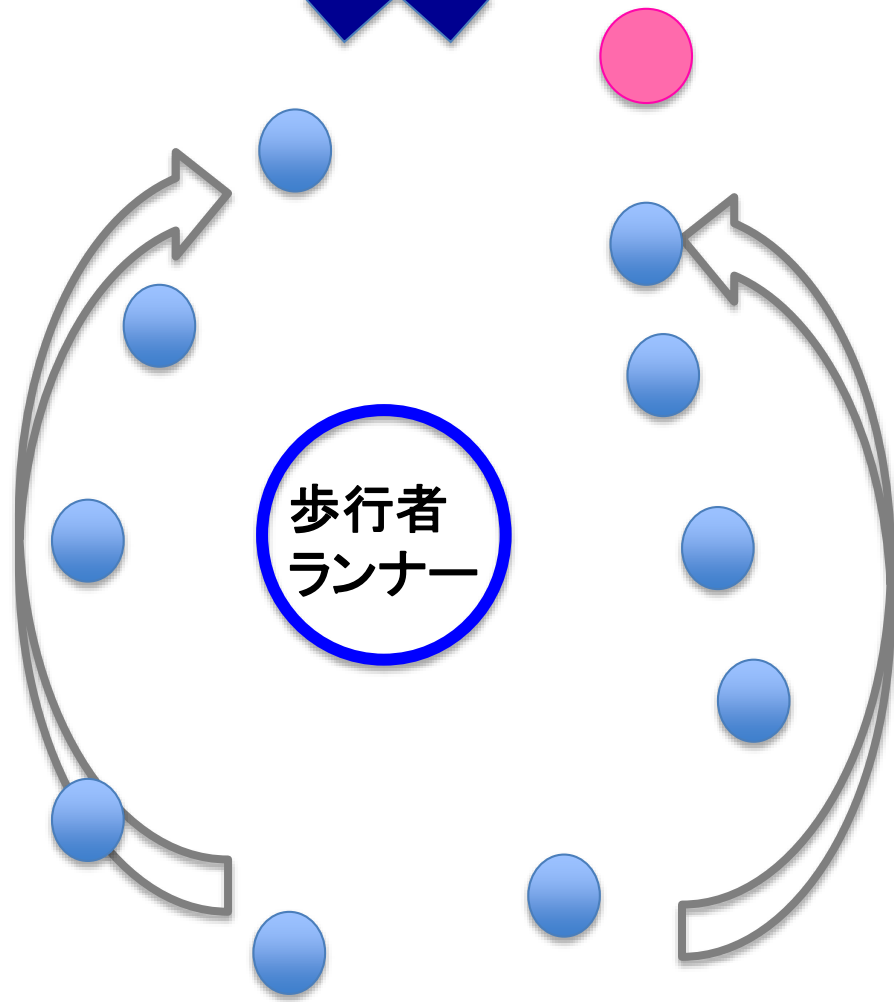
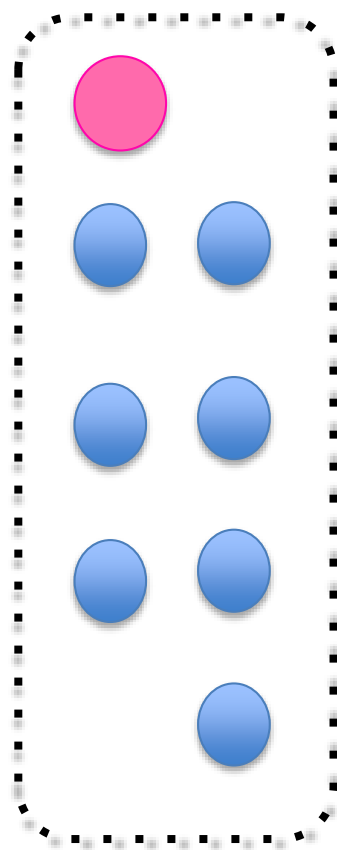
高架下など人出の多い場所では、1列で走行していただくこともあります。

抜く方を挟み込まないようにして下さい！



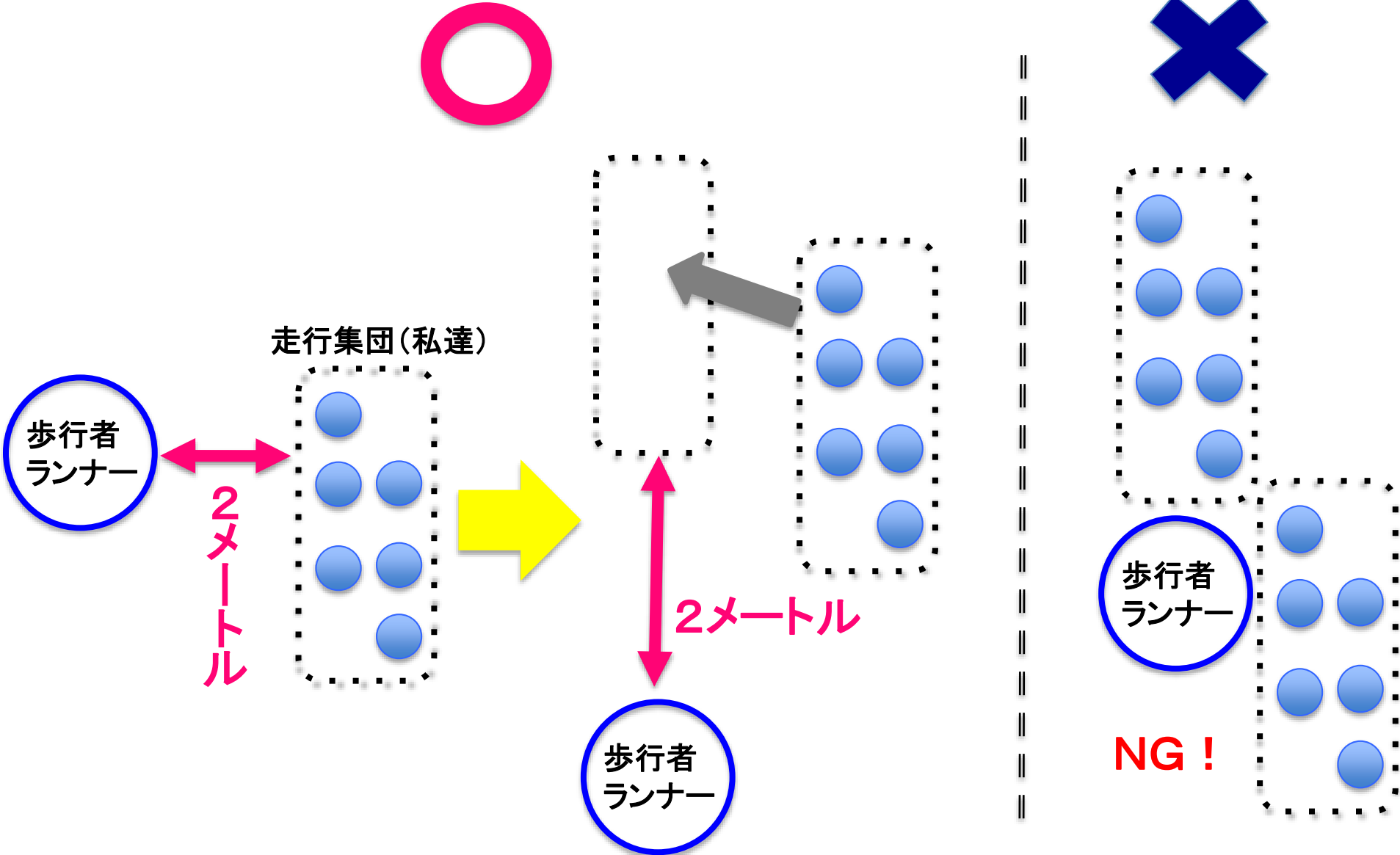
歩行者
ランナー

走行集団(私達)



2メートル・ルール

抜く際は相手から2m程度離れてください。前に入る際も2m以上離れてからです。
(2mは、ランナー2人分程度のスペースになります。)



交差点は直進の方を優先で！

そのため、ペースを落としたり、停止することがあります。

