



○走行スピード

- ・時速5キロ～時速7キロ程度で走るくらいと考えてください
- ・途中、寄り道することもあります。かなりランナーどうしの間は開きます。

○夜の打合せに参加したい

- ・打合せに、励まし隊の参加も可能です。事前に森塚に連絡してください。  
食事つきの宿舎の場合（午後7時からの食事の後で）  
食事無しの宿舎の場合（午後8時から）

○当日、ランナーの宿舎に泊まりたい

- ・事前に森塚まで連絡してから、各個人で宿舎に直接申し込んでください。

○電話連絡

- ・走っている途中のランナーへの電話は嬉しいのですが、最小限にして下さい。
- ・夜の打合せの時（午後7時～午後9時頃）には連絡を遠慮してください。

○併走

- ・ランナーによって、併走を喜ぶ人と、喜ばないランナーがいます。
- ・参加者のスピードは遅いです。併走されるとつい無理をしてペースが乱れます。
- ・併走は少しだけにして下さい。どうしても場合は、距離をあけて離れて走る。

○コース図・GP表

- ・励まし隊の皆さんの近くのランナーが走るコース図は、以前に送っています。
- ・それ以外のコース図・今回送った以外のGP表はブログに載せていますので見て頂きプリントして下さい。

○毎日の宿泊先

- ・日程表に宿泊先を書いています。
- ・夕方前後にランナーは、その日のゴールの宿泊地に到着します。

○ブログの利用

- ・雲峰さんのブログと、此枝さんのブログのWブログで、情報を共有出来ます。
- ・コース図、宿泊地場所、GP表なども掲載します。
- ・走り旅の実況をかわら版で毎日、現地より発信します。  
全員の参加者の想いや、走行状況をお伝えします。
- ・ブログには掲示板があります。  
応援メッセージや、こんな応援を考えている、エイドは△△キロで予定しているなど書き込んでください。
- ・走りながらの金原が、大会のブログ担当です。

☆旅の終わり近く、鹿児島県のホテルの「ヤングインかごしま」

一人で切り盛りしているおばさんから、心温まる言葉が届きました。

宿泊先をマニイ2かごしまを選んで載り  
ありがとうございませう。走りながら鹿児島が見えて  
きたらもう鹿児島です。がんばって無事の  
到着をお待ち致します。