

レース出場に必要な用品チェックリスト

SWIM

- ウエットスーツ
- トライスーツ
- ゴーグル（紛失することが多いので2つあると安心です）
- ゴーグルのくもり止め
- 練習用スイムキャップ（レース用はほとんどの大会で支給されます）
- ワセリン（ウエットスーツの摩擦防止として首などに使用します）
- ワセリンを塗るためのビニール袋（手がワセリンでベトベトにならないように使用します）
- サンドル

BIKE

- バイク本体
- ヘルメット
- バイクシューズ
- バイクウェア（アップや練習で使用します）
- サングラス
- サイクルコンピューター
- スペアタイヤ（交換の練習をしましょう）
- ポンベ（レース中のタイヤ交換で使用します。予め練習が必要です）
- 空気入れ
- バイクボトル
- 工具（オイル、アーレンキー、タイヤレバー、スパナ、軍手等）

RUN

- ランシューズ
- ランニングキャップ
- ランニングウェア
- ソックス

その他

- レースナンバーベルト（レースナンバーを装着するためのもの）
- ウインドブレーカー（急な悪天候に）
- アフターウェア（レース前後の洋服）
- 下着
- 洗面用具
- バスタオル
- 安全ピン
- 補給食
- 大会要項
- 健康保険証