



レースで慌てないための 持ち物リスト

ここにあるものは一例です。レース当日を思い浮かべ、自分に合った持ち物を持参するようにしましょう。

共通

- 運転免許証またはパスポート等の身分証明書**
(公の機関が発行した証明書。健康保険証や年金手帳など写真がないものは2種類用意すること)
※外国籍の方で、上記証明書がない方は、**外国人登録証明書または特別永住者証明書**を持参
- 健康保険証(コピー可)
- レースウェア
- 油性マジック(あれば)
- 補給食・サプリメント
(コース上では補給食の携帯は禁止です)
- 水(レース前、レース後用)
- レースベルト(あれば)
- 日焼け止め
- タオル(トランジション用・レース後用)
- サンダル(スイム会場までの移動やレース後用)
- レジャーシート
- 消毒薬・ばんそうこう
- 朝食・レース前の補給やサプリメント
- 軍手(バイク組立てなどのときに手を守る)
- 現金
- レース後の着替え・下着
- レース後のウェアを入れるビニール袋
- ウィンドブレーカー(雨具)

バイク・ラン用

- バイク・ホイール
- ヘルメット(必須)
※トランジションエリア入口でヘルメットチェックあり
- バイクシューズ
- バイクグローブ
- 空気入れ(フロアポンプ・レース中の携帯ポンプ)
- 自転車工具
- パンク修理キット
- スペアタイヤ・チューブ
- サイクルコンピュータ(周回数確認のため推奨)
- 輪行袋・バイクケース
- ワイヤロック
- ソックス
- アイウェア(サングラス)
- ドリンクボトル
- フラスク(ジェルを携帯する容器)
- スポーツウォッチ・心拍計(周回数確認のため推奨)
- ランシューズ
- ランキャップまたはバイザー

参考文献: TRIATHLON BASIC 宮塚英也/著

スイム用

- ウェットスーツ(必須)
- 耳栓(あれば)
- ゴーグル※
- くもり止め
- ワセリン(ウェットのすれ防止。ゴーグルに付着しないよう、薄手のビニール袋で塗る)
- クラゲよけクリーム(あれば)

その他必要なものを記入しよう

-
-
-
-
-
-

※ゴーグルのゴムが切れることがあるので、予備がある人は持っておくと安心