

# レース当日にあわてない 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

- 大会要項・要項送付の封筒(受付で提示)
- 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
- 水(4L以上)
- レースベルトと1穴パンチ(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)
- 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(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