

## トライアスロン 持ち物チェックリスト

## 「スイム」

- スイムウエア
- ウエットスーツ
- スイムゴーグル
- スイムキャップ(支給されることが多い)
- 腕時計
- 補給食(スタート前)

- 
- ビーチサンダル
  - ワセリン
  - ワセリン塗り用ビニール袋
  - 日焼け止め
  - ゴーグル曇り止め
  - ビニール袋(45Lポリ)

## 「エントリーほか」

- エントリーカード
- JTU会員証
- 大会概要
- 健康保険証
- 財布、携帯電話
- アップウエア(上下)
- 下着(上下、靴下)
- タオル
- 洗面用具、ティッシュペーパー
- 雨傘
- ビニール袋(45Lポリ)×2
- レジャーシート
- ガムテープ
- 筆記用具(メモ、ペン)
- 薬(冷却スプレー、鎮痛剤、絆創膏、ビタミン剤)
- 工具(モンキーレンチ、プライヤー、カッターナイフ)
- 補給食、回復食

## 「バイク」

- バイク
- サイクルコンピュータ
- 車載工具
- パンク修理セット  
(スペアチューブ、CO2ポンプ、タイヤレバー)
- ファストエイドセット(テープ、ワセリン、鎮痛剤)
- ビニール袋(45Lポリ)
- ティッシュペーパー
- ボトル(水、スポーツドリンク)
- 補給食(トップチューブバッグ用)

- 
- ヘルメット
  - バイクゴーグル(晴天用、曇天用)
  - バイクウエア
  - レーシングパンツ
  - バイクシューズ
  - 靴下
  - バイクグローブ
  - ゼッケンベルト
  - タオル

- 
- 輪行袋
  - チェーン錠
  - エアポンプ
  - スペアチューブのスペア
  - 軍手
  - ウェス
  - ライト(フロント、リア)

## 「ラン」

- ランニングシューズ
- 靴下
- シングレット
- ランニングショーツ
- ランニングキャップ
- 補給食、鎮痛剤
- タオル