

ホビーレース参戦にお役立ち！ 持ち物表

☆ 必需品編 ☆

サイクルジャージ上下

インナーウェア

ソックス

グローブ

シューズ

サングラス

キャップ(必要に応じて)

ボトル

ドリンク

補給食(なるべく消化が良い炭水化物)

サプリメント(必要に応じて)

着替え

タオル

日焼け止め

常備薬(必要に応じて)

スマホ

スマホの携帯充電器(SNSに沢山投稿したくなるのは人情！)

参加証(忘れると大変…)

保険証(万が一の事故や怪我に備えて)

☆ ヒルクライムレース編 ☆

下山用防寒具(ウィンドブレーカーと長指グローブ)

防寒具お預け&受け取り用バッグ(小さめのメッセンジャーバッグがお勧め！)

自転車用ライト前後セット(霧のダウンヒルで下山…なんて事もたまにあります)

☆ ガチ勢編 ☆

ローラー台(現地でのウォーミングアップに必要)

ウォークマンやI-POD(ウォーミングアップしながらテンション上げたい方のために)

サイコン用センサー類(心拍センサーは意外と忘れやすいです)

☆ 純情編(?) ☆

事前の検車(点検、整備の上、お出かけ下さい)

打ち上げの予定(お仲間さんとの参戦あるある 幹事さんはタイムスケジュールに余裕を持って！)

無理をしない勇気(事故、落車、怪我、ダメ。絶対。)

