

## [事前準備]

分類	項目	済み
宿の手配	予約	
	連絡先と場所、地図の確認	
交通手段	レンタカーの予約	
	電車の経路の確認	
	電車の時間の確認	
メンテ(交換)	ブレーキシューの交換	
	ワイヤーの交換	
	タイヤの交換	
	チューブの交換	
メンテ	ディレイラ(変速機)の調整	
	ブレーキのセンター出し	
	ホイールの振れ取り	
	各部のグリスアップ	
	各部の増し締め	
	ヘッドライト台座取り付け	
	フラッシングライト台座取り付け	
	ベル取り付け	
	リフレクター取り付け	
	勾配計取り付け	
	サイクルコンピュータ用センサー取り付け	
ボトルケージ取り付け		
携帯空気入れ台座取り付け		
その他	休暇の取得	

## [出発時の持ち物]

分類	項目	済み
日用品	財布	
	携帯電話	
	着替え	
	携帯灰皿	
	カメラ	
	ビデオカメラ	
大会関連	大会出場の必要書類	
自転車関連	サイクルコンピュータ	
	心拍計本体	
	心拍計バンド	
	GPS	
	ヘッドライト	
	フラッシングライト	
	ボトル	
	携帯空気入れ	
	予備タイヤ	
	予備チューブ	
	携帯工具	
	タイヤレバー	
ウェア	メット	
	シューズ	
	レーパン	
	インナー	
	ジャージ	
	アームウォーマー	
	レッグウォーマー	
	ウインドブレーカー	
	ソックス	
	グローブ	
	サングラス	
	サングラス予備レンズ	
体調管理	健康保険証	

大会出場チェックシート

工具	工具箱	
	ホイール振れ取り台	
	センターゲージ	
	フロアポンプ	
	スタンド	
	ロック	
ケミカル	チェーンオイル	
	グリス	
	ルブリカント	
	マッサージオイル	
	パッドクリーム	
	ボロTシャツ	
その他	爪切り	
	石鹼	
	タオル	
	輪行袋	

## [本番当日]

分類	項目	済み
メンテ	チェーン注油	
	タイヤ空気	
携行品	財布	
	携帯電話	
	携帯灰皿	
	サイクルコンピュータ	
	心拍計	
	心拍計バンド	
	GPS	
	ボトル	
	サングラス	
	サングラス予備レンズ	
	健康保険証	
	補給食	
	携帯空気入れ	
	予備タイヤ	
	予備チューブ	
	携帯工具	
	タイヤレバー	
カメラ		
ヘッドライト		
フラッシングライト		