

持ち物チェックリスト

* ロード・トラックを中心にしていますので、他の種目の場合はアレンジをしてください。

* 装備はJCFの競技規則に準じるものを使用してください。

※◎は必携、○は必需品、△はあると便利なもの

No.	チェック	項目	重要度	備考
1		エントリー受付票	◎	
2		大会要項	○	
3		JCFライセンス証	◎	
4		競技用ジャージ	◎	
5		競技用パンツ	◎	
6		ヘルメット	◎	
7		競技用シューズ	◎	
8		グローブ	◎	
9		サングラス	○	
10		インナーウェア	△	
11		レインウェア	○	
12		ウォームアップウェア類	○	
13		下着・着替え類	○	
14		小さいタオル	○	
15		大きいタオルや毛布	△	
16		工具	○	
17		エアーポンプ	○	
18		トレーニングローラー	△	
19		健康保険証	◎	
20		ドリンク・補給食	△	

その他 *必要に応じて

No.	チェック	項目	重要度	備考
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				



東京都自転車競技連盟

<http://www.tokyo-cf.jp>