

前日受付大会用 行動チェックシート

【前日】

●スケジュール 時分受付 時分競技説明会	●提示物 受付票 か レースナンバー【 】
●やることリスト ☐コース下見・要注意箇所チェック ☐バイクにレースナンバーを貼る ☐ヘルメットにレースナンバーを貼る ☐ゼッケンベルトにレースナンバーをつける ☐ブレーキチェック ☐タイヤ空気圧チェック ☐クイックレバーの緩みチェック	

※お酒は控える

【大会当日】

●スケジュール・やることリスト

時 分 ～ 時 分 トランジションセット ※時間外は入れない

☐ バイクをラックにセット

☐ バイク用品をトランジションに置く……………

ヘルメット・バイクシューズ・サングラス

ゼッケンベルト・タオル・ソックス

☐ ラン用品をトランジションに置く……………

ランシューズ・キャップ・タオル

☐ 更衣テントで着替える

☐ メディカルチェックシート記入・提出

☐ 最終確認をしてトランジションを出る

★手持ち：ウェットスーツ、ゴーグル、スイムキャップ、ワセリン、ゴム手袋かウェットティッシュ、水分、スタート前補給
他 []

☐ ウェットスーツ着用

☐ 荷物を預ける

時 分 スイムウォーミングアップ開始 (時 分まで)

時 分 アンクルバンド受け取り

時 分 入水

時 分 スタート

大会により前後
する

フィニッシュ後

☐ アンクルバンド返却（フィニッシュ直後）

☐ 給水、補給

☐ 荷物受け取り

☐ 更衣テントで着替え

時 分～ トランジションオープン

☐ 持ち物を引き上げる

☐ ゼッケンかリストバンドとバイクステッカーを照合してもらいトランジションを出る

時 分～ 表彰式、閉会式

※表彰対象で表彰式に出られない時は
本部に言って帰ること