

トライアスロン持ち物リスト

| スイム | | | バイク | | | ラン | | |
|--------------------|--|--|---------------------|--|--|------------------|--|--|
| スイムウェア(レース前試泳用) | | | バイク本体 | | | キャップ | | |
| ゴーグル(練習用) | | | バイク点検事前車検 | | | ランシャツ・パンツ | | |
| スイムキャップ(練習用) | | | レース用ホイール | | | ソックス | | |
| 耳栓 | | | バルブアダプター(エアロリムのみ) | | | シューズ1 | | |
| 曇り止め | | | スペアタイヤ(パンクチェック済み) | | | シューズ2(第1ラン用予備) | | |
| | | | 予備チューブ(WOのみ) | | | ウエストバッグ(ボトルホルダー) | | |
| スイムウェア(レース用) | | | タイヤレバー | | | 補給食・ドリンク | | |
| ゴーグル(出来るだけ新しい物) | | | ポンプ | | | ワセリン・バンドエイド(擦防止) | | |
| ウエットスーツ(ロングジョン・フル) | | | エアークイックポンベ&アダプター | | | 透明のビニル袋大(寒い時かぶる) | | |
| ワセリン | | | フロアポンプ | | | | | |
| ディクトンスポーツ | | | 工具 | | | | | |
| ビニル手袋 | | | スタンド(折りたたみが便利) | | | | | |
| サンダル | | | ビニルテープ・両面テープ | | | | | |
| ペットボトル小(直前の水分補給用) | | | ヘルメット | | | | | |
| | | | サングラスまたはバイザー | | | | | |
| レース用ウェア(スイムから着用) | | | バイクジャージ・パンツ | | | | | |
| | | | グラブ | | | | | |
| | | | ソックス | | | | | |
| 遠征持ち物 | | | バイクシューズ | | | | | |
| 大会要項およびゼッケン引換券 | | | ベントウバコなど(補給食入れ) | | | | | |
| 大会IDカード | | | 補給食・ドリンク・ミネラルウォーター | | | | | |
| 航空券・宿泊券 | | | ボトル2本(捨てても良いもの) | | | | | |
| 健康保険証 | | | タオル(足拭き用) | | | | | |
| 免許証・現金・クレジットカード | | | 日焼け止め | | | | | |
| パスポート | | | ウインドブレーカー(寒いレース時) | | | | | |
| 着替1(ジャージ・Tシャツなど) | | | ラップ(メーター雨よけ、携行食用) | | | | | |
| 着替2(下着など) | | | ビニル袋大(雨天時預託バイクにかける) | | | | | |
| タオル・バスタオル・洗面具 | | | バイクケースまたは輸行袋 | | | | | |
| シェーバー | | | | | | | | |
| 裁縫道具(ゼッケン取付用) | | | | | | | | |
| 目覚まし時計 | | | | | | | | |
| 雨具(折りたたみ傘またはカッパ) | | | | | | | | |
| メモ・ボールペン | | | | | | | | |
| 携帯電話 | | | | | | | | |
| カメラまたはデジカメ | | | | | | | | |