

## 自転車・ウエアチェックリスト

レース前に愛車の整備を行ってください。機材トラブルによって大きな事故を引き起こす可能性もありご自身の身の安全を守ることはもちろん、他の参加者への影響もあります。大会までにセルフチェック、あるいはプロショップで十分に整備をしてください。以下の項目のうちひとつでも該当した場合、または競技上危険とみなされた場合は、出走をお断りする場合がございます。

No.	チェックリスト	チェック
1	ヘッドパーツ、ハンドル、サドルなどに緩みやガタがないか	
2	ホイールが歪んでいないか	
3	クイックリリース、スルーアクスルは正しく装着されているか	
4	タイヤに傷はついていないか	
5	タイヤが正しく装着できているか	
6	適正空気圧を保っているか	
7	ブレーキは正しく作動しているか	
8	ブレーキシュー、ブレーキパッドは摩耗していないか	
9	変速機は正しく作動しているか	
10	ギア周辺から異音が発生しているか	
11	電動変速機の場合、変速機の充電は済ませているか	
12	ハンドルにバーエンドキャップは付いているか	
13	使用禁止備品（スタンド、カゴ、DHバー）は取り付けていないか	
14	グローブを着用しているか	
15	ヘルメットに亀裂は入っていないか	
16	ヘルメットは正しくかぶれているか（あごひもの長さ・サイズなど）	