

# 南アルプスロングライド 2019

## 持ち物チェックリスト！

### 必需品

- サイクルジャージ
- ヘルメット
- グローブ
- シューズ
- サングラス
- 防寒着(ウインドブレーカー等)
- 飲料・ボトル
- 自転車本体  
(ロードバイク・クロスバイク・マウンテンバイクのみ、ハンドルがブルホーンハンドル、DHバーのものは不可)
- サイクルコンピューター等タイム計測ができるもの  
(ヒルクライムチャレンジに参加を希望される方は、ご持参ください。)
- ライト、テールライト(リフレクター)
- 交換用チューブ
- パンク修理キット
- 携帯ポンプかCO<sub>2</sub>インフレーター
- その他補修パーツ、工具等
- 着替え、タオル



### その他

- 財布
- 携帯電話・スマートフォン
- 保険証
- 自転車リュックサック(バックパック)

11月の平均気温は、10℃、平均最高気温17℃、平均最低気温6℃です。

激坂ポイントでは汗をかく反面、下り坂が続くポイントもあります。また、各エイドでの小休止の際に体が冷えることが想定されます。脱いだり着たりができるウェアやウインドブレーカーの携行をお勧めします。

なお、お荷物は、受付会場の手荷物預り所で預かることは可能ですが、できる限り、各自の責任で、自動車の中に保管することをお勧めします。