

■トレランレース用持ち物チェックリスト

トレイルランニングは、山などの不整地を走るため、ロードの大会に比べ、捻挫などで動けなくなる可能性も高く、大会によって必携品が決まっています。しっかり確認して出るようにしましょう。持っていないとスタート前に失格になることもあります。

大会名(日付)

月 日 ( )

種別	チェック	品名	個数、内容等
レース用	<input type="checkbox"/>	シャツ、アームカバー	ショートレースはノースリーブか半袖、ロングレースはアームカバーなどで調整できると良いです。
	<input type="checkbox"/>	タイツまたはゲイター	山では草や枝で足を切ったりするので、タイツかゲイターがあると怪我が少ないです。
	<input type="checkbox"/>	パンツ	ポケットがあると便利です。
	<input type="checkbox"/>	ソックス	滑り止めがあると下りで足を詰めにくいですが、好みがあります。
	<input type="checkbox"/>	手袋	途中でロープを掴んだりするので、あったほうが良いです。
	<input type="checkbox"/>	シューズ	トレラン用シューズだと、下りで滑りにくいです。
	<input type="checkbox"/>	帽子	日よけ、雨除けになります。
	<input type="checkbox"/>	サングラス	木陰で暗くなりすぎないものを使用しましょう。
	<input type="checkbox"/>	タオル	登りで大汗をかくと、タオルが便利です。
	<input type="checkbox"/>	レインウエアの上(フード付きジャケット)	軽量で縫い目をシームテープで防水加工しているものが必携品になります。
	<input type="checkbox"/>	防寒用の長袖シャツ、もしくは防寒用の長袖アウター	季節によっては気温が低いので必要です。
	<input type="checkbox"/>	防寒用のロングタイツ、もしくはロングパンツ(装備もしくは携行)	季節によっては気温が低いので必要です。
	<input type="checkbox"/>	必携装備と個人で必要な装備を収納できる両肩で担ぐザック	胸まわりにドリンクが入るザックが人気です。
<input type="checkbox"/>	テーピング	膝や足首をしっかり固めましょう	
<input type="checkbox"/>			
食糧等	<input type="checkbox"/>	各自必要な食料(スタート時のみ)	エイド到着時に、食料が残っていると限りません。自分で必要なものは持ちましょう。
	<input type="checkbox"/>	1L以上の水分(スタート時のみ)	エイドまでの距離と山、
	<input type="checkbox"/>	アミノ系サプリ	1時間おきに摂りましょう。
	<input type="checkbox"/>	塩熱サプリ	塩分などを補給しましょう。
	<input type="checkbox"/>		
携行品	<input type="checkbox"/>	本人の健康保険証(コピー不可)	
	<input type="checkbox"/>	エントリーの際に番号を届け出た携帯電話	
	<input type="checkbox"/>	携帯コップ(150cc以上)	
	<input type="checkbox"/>	エマーゼンシーシート(130cm以上×200cm以上)	
	<input type="checkbox"/>	ホイッスル(ザックに備え付けのものでも可)	
	<input type="checkbox"/>	ファーストエイドキット	絆創膏、テーピングなど、各自の判断でご持参ください。トレラン中の怪我は、バンドエイドよりしっかり張り付くテーピングテープが便利です。エイドまで、応急処置しましょう。
	<input type="checkbox"/>	コースマップ及び高低表	事前にしっかりコースを把握しましょう。あとどれくらいで登りが終わるか知っていると、頑張れます。
	<input type="checkbox"/>	コンビニビニール袋(小)	ジェルやサプリのゴミを入れます。
	<input type="checkbox"/>	財布と小銭	自販機が使えることもあります。
	<input type="checkbox"/>	ティッシュ	山のトイレには紙が無いことも・・・
	<input type="checkbox"/>	痛み止め	
	<input type="checkbox"/>	胃薬	
	<input type="checkbox"/>	攣り止め(芍薬甘草湯、コムレケアなど)	ロードレース以上に攣ります
	<input type="checkbox"/>	整腸剤	
	<input type="checkbox"/>	【以下ロングレース用】	
	<input type="checkbox"/>	ライト2個(動作確認済)、およびそれぞれの予備電池	
	<input type="checkbox"/>	点滅ライト	
	<input type="checkbox"/>	保温のためのフリースなどの長袖シャツ	ザックに入るものを準備
	<input type="checkbox"/>	耳が隠れる帽子	気温の下がるレースでは必携品
	<input type="checkbox"/>	レインパンツ	気温の下がるレースでは必携品
<input type="checkbox"/>	携帯電話用の充電ケーブル、モバイルバッテリー		
<input type="checkbox"/>	携帯トイレ		
<input type="checkbox"/>	携帯カイロ		
<input type="checkbox"/>	眠気対策の薬		
レース後	<input type="checkbox"/>	タオル	
	<input type="checkbox"/>	下着	
	<input type="checkbox"/>	着替え	
	<input type="checkbox"/>	長袖上着	
	<input type="checkbox"/>	靴下	
	<input type="checkbox"/>	サンダル	
	<input type="checkbox"/>	アイシングセット	
	<input type="checkbox"/>	プロテイン	終わったらずぐ飲み、その後もなるべくタンパク質を摂って筋肉痛を防ぎましょう。
<input type="checkbox"/>	お風呂セット		
<input type="checkbox"/>			
その他	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/>		

笠戸島トレイルレースの必携品