

本用紙の項目に沿って、最終のご確認をお願いします。  
全項目を確認し、必ず署名をして、受付に提出してください。

注意！

ボールペンでご記入ください。

※当イベントは、点検整備等を参加者の責任で行う自主点検方式を採用しています。  
※各自責任を持って点検・整備をしてください。また、点検・整備に不安のある方は、サイクルショップで点検されることをお勧めします。

↓1～13の項目を確認し、当てはまるものには☑をしてください。

【A】 装備品のチェック

	☑	項 目	内 容
1		ヘルメット	安全性を確保するため自転車用ヘルメットを用意し、着用します。
2		グローブ(手袋)	落車の場合に手を保護するため、グローブを用意し、着用します。
3		フロントライト/リフレクター または自発光式テールライト	十分な照度のあるフロントライトとリフレクターまたは自発光式テールライトを装着しています。
4		ドリンクボトル	途中エイドステーションでの補給などのため、ドリンクボトル(またはペットボトルなど)を持参します。
5		服装	サイクリングをしやすい服装で参加すると共に、適切な防寒着を持参します。

【B】 自転車のチェック

	☑	項 目	内 容
6		ハンドル	真上から見て、タイヤとハンドルが直角になっています。
7		サドル	真上から見てフレームの中心線に対して平行になっています。 また、シートポストは確実にフレームに固定され、シートポストとサドルが確実に固定されています。
8		タイヤ	タイヤは劣化していなく、キズは入っていません。また、タイヤには十分な空気が入っています。
9		ホイール	前輪、後輪を回転させ、ホイールの振れや回転の仕方を確認し、問題ありませんでした。 (※左右にフレたり変則的な回転をしたら歪みがありますので要注意です。)
10		ペダル	ガタツキがないか、ペダルの緩みがないか、確認し、問題ありませんでした。
11		トライアスロンバー などの取り外し	トライアスロンバー、DHバー、クリップオン、スピナッチ等のアタッチメントバーは取り外してイベントに参加します。 (フラットバーハンドルのバーエンドは装備可能です。ただし、センターバーは禁止)
12		変速機(ディレイラー)	変速機はスムーズに動き、異音はしませんでした。
13		ブレーキ	前後のブレーキの動きはスムーズで、ブレーキのゴム(またはパッド)の残りも十分ありワイヤー類のさび・ほつれもなく確実にスムーズに制動できます。

★以下の点に留意し当日ご参加ください

【注意1】 イベント前には、栄養バランスの取れた食事と十分な水分補給を心がけ、体調を整えてご参加ください。

【注意2】 体調に異常を感じたら、すぐにスタッフに声をかけてください。

【注意3】 イベント前日、飲酒をした方は、脱水症状にならないよう普段より水分を多めに摂取するよう心がけましょう。

【注意4】 前日は十分な睡眠(7～8時間)を確保しましょう。

【注意5】 持病や体調に不安がある場合は事前に医療機関へ相談してください。

上記項目を全て確認・点検し、異常のないことをここに報告します。

イベント名： 南アルプスサイクルアドベンチャーロングライド120 日付： 年 月 日

参加者署名：