

2019 シマノ鈴鹿ロードレースしおり

1. 日程

2019年8月30日(金)～9月1日(日)

2. 会場

鈴鹿サーキット

〒510-0295 三重県鈴鹿市稲生町 7992

3. 持ち物

【個人の荷物】

- | | | |
|-----------|-------------------|------------------|
| ○しおり | ○練習着 | ○SPD シューズ |
| ○補給食 | ○サイクリンググローブ | ○ボトル |
| ○充電器 | ○ヘルメット | ○常備薬 |
| ○着替え(下着等) | ○歯ブラシ, 歯磨き粉 | ○予備チューブ |
| ○タオル | ○金 | ○身分証明証(免許証, 保険証) |
| ○日焼け止め | ○合羽, かさ | ○トランプ等 |
| ☆緊急連絡先カード | ○白いTシャツ(光の吸収を抑える) | ○冷えピタ |

◎ざっくり必要経費

風呂(2日分 約2000円)

朝・昼・夕食(2日分 約4000円)

その他(会場にて物販あり!いろいろ安く買える! 約20000円)

サングラスとかグローブとか冬用ウェアとかいろいろ揃えよう!

(参考:2017年中根)

【全体の荷物】

- | | | |
|-----------|------------------|-------------|
| ●空気入れ | ●分岐タップ | ●ヘルメット |
| ●風呂マット | ●救急箱 | ●工具一式 |
| ●ゴミ袋 | ●ガムテープ | ●ブルーシート |
| ●クーラーボックス | ●ローラー台 | ●スポーツドリンクの粉 |
| ●水 | ●ウェス | ●寝袋 |
| ●予備チューブ | ●扇風機 | ●銀マット |
| ★駐車券(担当) | ★エントリーに必要なもの(担当) | |

2019 シマノ鈴鹿ロードレースしおり

4. 配車

ハイエース一台

ジャパンレンタカー豊橋店（〒440-0081 愛知県豊橋市大村町字桜島 57）にて、「豊橋技術科学大学 トライアスロン部」で 15:30 より予約

B3 以下でハイエースを取りに行く

5. レース日程

8月31日	レース名	参加者(敬称略)
6:15-7:15	試走	
7:45	5ステージ1	
7:47	5週の部	
8:50	1時間サイクルマラソン	二村
9:20	個人TT予選	宮田
10:10	体験レース	
10:31	3週の部	吉川、福岡
11:16	2週の部	伊藤
12:53	5ステージ2	
13:20	チームTT(JCF未登録)	
14:56	5ステージ3	
14:56	チームTT(JCF登録)	
16:05	2時間エンデューロ	
18:25	個人TT決勝	宮田(決勝進出の場合)
9月1日		
6:15-7:05	試走	
8:37	1時間サイクルマラソン	宮田、二村
9:15	5ステージ4	
9:57	チームTT(JCF未登録)	
11:15	3週の部	伊藤
11:59	5ステージ5	
12:01	エリート	吉川
13:13	2週の部	宮田
13:47	5週の部	福岡
15:00	クラシック	
17:00	閉会式	
17:15	抽選会	

2019 シマノ鈴鹿ロードレースしおり

6. タイムスケジュール

【8月30日(金)】

- 15:30 レンタカー引取り
- 14:30 共用棟、荷物積み込み<ブルーシート、ガムテープ、ローラー台等>
- 18:00 学校出発
途中各自夕食
- 21:30 お風呂(鈴鹿天然温泉花しょうぶ：700円)
- 23:00 鈴鹿サーキット到着
- 24:00 仮眠←ピット取り組みは場所取りに並ぶ

【8月31日(土)】

- 04:00 会場ゲートオープン
ピット取りレースメンバー：宮田、二村
ピットが取れたら、全員で荷物の移動
- 05:30 選手受付開始
- 06:15 試走開始
- 07:15 試走終了
- 07:30 開会式
- 07:45 レース開始
ゝ
- 18:25 レース終了
- 19:30 パワー花火
- 20:30 食事、お風呂(鈴鹿天然温泉花しょうぶ：700円)
その後 駐車場にて各自仮眠

【9月1日(日)】

- 04:00 会場ゲートオープン
ピット取りレースメンバー：福岡、伊藤
ピットが取れたら、全員で荷物の移動
- 05:30 選手受付開始
- 06:15 試走開始
- 07:05 試走終了
- 07:20 レース開始
ゝ

(渋滞を避けるために、全員のレースが終了したら鈴鹿サーキットを出発する。各自・全体の荷物を整理しておく)

- 17:00 閉会式
- 17:15 抽選会

2019 シマノ鈴鹿ロードレースしおり

18:00 鈴鹿サーキット発

途中各自夕食

21:30 学校着

レンタカー返却

7. 諸注意

- ・事前にサイトで自転車の規格が車両規定をクリアしているか確認してください。
(規定違反の場合は部チャリを使いましょう)
- ・レースは30分前から集合できますので10分前には行くようにしましょう。
- ・非常に暑くなることが予想されます。水分はしっかり購入する予定ですが、各自でもしっかり暑さ対策を行ってください。特に、私服は白系のものが好ましい。
- ・レース中は思っているより口の中が乾燥して、喉が渇きます。ボトルは必須。
- ・困ったことや不明な点があればB4 福岡 までLINEで連絡してください。