

「スイム篇→バイク篇へのトランジション」

- △ペットボトル2リットルの水 (海水でベトベトするので、頭から浴びて洗い流す)
- △ハンドタオル (トランジションで足が汚れて気持ち悪い。タオルでふく)
- △予備のコンタクトレンズ (スイムのトラブルで、コンタクトが流れてしまう時が。)

「②バイク篇」

- 服 (トライウェア、バイクウェアでなくてもなんとかなる)
- ロードバイク、TTバイク (ママチャリはダメ。ロードバイク、レンタルでもOK)
- ヘルメット (ルール上必須)
- スクイズボトル (水を入れる。ルール上必須の場合も。水分補給は必須！)
- 靴 (ビンディングシューズでなくてもOK)
- ゼッケン (前日までに説明会でもらえるので忘れないように！)

- 靴下 (靴擦れ気になる方は必須)
- パンク用のスペアタイヤ (持たない場合は、パンクしないように神への祈りが必須)
- サングラス (あったほうが絶対にいいが、なくても出場は可能。)
- △バイクグローブ (なくてもOK。友達は素手で出た。)
- △補給食 (メダリスト、マグオン、ウィダーインゼリーなど)
- △ゼッケンベルト (ない場合は、安全ピンで留めればOK。服に穴が開く)
- △バイク修理キット (メカニックがレース中、回っている大会が多い)

「③ランニング篇」

- ランニングシューズ (普通のランシューでOK。バイクもランシューで出場可能。)
- △補給食 (バナナとかエイドステーションであることが多い)
- △サンバイザー (熱中症対策としてはあったほうがいいが無くても出場できる)
- △サングラス (熱中症対策としてはあったほうがいいが無くても出場できる)

「必要そうで不要篇」

■ 携帯電話

■ DHバー

(トライアスリートっぽいが、付けなくても完走は出来る)