グランフォンド軽井沢 | グランフォンド嬬恋 | グランフォンドKOMORO | グランフォンドとうみ湯の丸 | グランフォンド・北軽井沢 | グランフォンドMIYOTA | タンデムフォンド軽井沢 | ロゲイニングASAMA

健康管理と使用車両等点検申告書

参加種別✔	□ ラン / ウォーク	□ 自転車 / ebike	□ 自動車 / オートバイ

私は、大会規定や規約、裏面の誓約事項を了承し、十分な健康管理の上参加します。
自転車やebikeを使用するにあたっては、つぎの点検を行いました。
使用するebikeや、自動車*(注)、オートバイ*(注)は、不正な改造などなく適法な車両です。

*(注) 自動車やオートバイは、ロゲイニングカテゴリーのみ参加可能です。

年　　月　　日

ゼッケン番号

参加者署名

保護者署名

［自転車整備点検チェック表］

	点検個所	点検内容	チェック✔
	□フレーム　□フォーク　□ヘッド	・損傷や亀裂、変形、オイル漏れはない ・ヘッドの調整は適正（隙間やガタ、締めすぎはない）	□
	□ホイール　□リム　□スポーク	・ホイールの振れ取りは正常（縦横ともに0.7mm以下） ・車輪はブレない　・損傷や歪み、緩みがない	□
	□タイヤ	・空気圧は適正　　・溝の減りや損傷、劣化、異物はない ・タイヤとリムに浮き、ズレはない（適正に固定）	□
	□ハンドル　□サドル □クランク（ペダル）	・損傷や亀裂、変形はない ・クランプやボルトの緩みはない。締めすぎもない	□
	□ブレーキレバー □ブレーキパッド □ワイヤー/油圧オイル	・ブレーキの取り付けは適正（曲がりやズレなど） ・レバーの取り付けは適正（位置、握り幅など） ・ブレーキパッド（シュー）に減りや損傷、劣化はない ・ワイヤーや油圧に損傷や劣化はない（オイル量、エアなど） ・ブレーキの戻りはスムーズ（重すぎない、または軽すぎない）	□
	□チェーン	・ノビや損傷がない	□
	□変速ギア/ディレイラー	・スムーズに作動するよう調整されている ・軽いギアに正常に変速できる【重要】	□
	□電動変速ギア追加事項	・満充電されている【重要】	□
	□その他	・グリスやオイルは適正、適量　・その他装備品がしっかり固定されている	□
	□自転車用ヘルメット	・適正なサイズでしっかり装着できる　・耐用年数を過ぎていない	□
	□サイクルコンピュータ □ナビゲーション	・最新のルートがダウンロードされている	□
	□ebike/電動アシスト自転車	・不正な改造をしていない	□

＊ショップ点検*(注)をされたときは、この欄に検査ショップの住所と店舗名を記入してもらってください。
＊参加者ご本人が点検される場合*(注)は、この欄は未記入でかまいません。

上記項目について整備されている事を確認しました。

年　　月　　日

*(注) シフトやブレーキの調整、カーボンフレームの点検など、専門的な知識や設備が必要な整備は、可能な限りショップなどの専門家に行ってもらうようおすすめします。