

初めての参加について（お問合せの多い内容）

☆参加について

- 8耐は初心者で参加して大丈夫ですか？ → 初心者の方でも大丈夫です
- 自転車1台で参加できますか？ → 参加できます
- ヘルメットは1個でもいいですか？ → 1個を全員で使用するならOKです
- グローブは軍手でもいいですか？ → 軍手OKです
- 服装はTシャツ・スニーカー等でもいいですか → 服装は自由ですが、風の抵抗の受けにくい服装がよいです

☆8耐参加でリタイヤしない為に最低限用意したい物

- パンクをした時の用意 → 交換パーツ・工具
- ブレーキ・サドルの調整 → 調整用工具

☆8耐完走する為のアドバイス

- ライダーチェンジを時間で交代するのではなく、周回数でライダーチェンジをする事をおすすめします
- チーム内でコンディションのいい人と悪い人が出てきます、周回数を臨機応変に変え早めにライダーチェンジをしましょう
- 早めの栄養補給と早めのスポーツドリンク等で水分補給・塩分補給をしましょう
- 速いライダー、遅いライダー用に走行ラインを分けていますので初心者の方でも安心して走れます