

ブルベ装備(持ち物編)

必須
団体により必須

分類	名前	製品例	備考	チェック
車体	サイクルコンピューター	Garmin Edge1030		○
	バッテリー	Garmin 拡張バッテリー×2		○
	キューシートホルダー	-	基本的に自作。	○
	フロントライト	OLIGHT RN1500×2	メインライト。法律上必須。点滅不可。団体によっては2つ以上を必須の。	○
	フロントライト	GENTOS RX-186RS×1	メインライトの予備	○
	フロントライト	キャットアイ_ORB×1	デイルイト用	○
	ヘル	REC-MOUNTS Bell-Narrow	法律上必須。	○
	テールライト	CATEYE TIGHT×2	法律上必須。点滅不可。団体によっては2つ以上を必須のことも。サドルバッグへの固定は不可。	○
	テールライト	CATEYE Omni3×1	テールライトの予備	○
	ハンドルエクステンション	REC-MOUNTS GCP-Narrow9		○
	反射板	-	法律上ではテールライトと選択制だが、付けている人が多い。ブルベではテールライト必須なので、反射板は必須ではない。	○
	補助反射材	自作ForR250おにぎりリフレクター		○
	バックミラー	-	ブルベ後半で首が疲れた際に便利。	○
	ドリンクボトル	ELETE(KhodaaBloomモデル)×2		○
	ダウンチューブ拡張	SM-BA01 FLITE VIP	ダウンチューブにボトルケージを取り付ける	○
泥除け	-	雨天時対策。後ろを走る人への配慮。	○	
デレレーターガード	KCNC	転倒・輸送時の保護	○	
パッキング	サドルバッグ	R250 防水サドルバッグ ラージ グレー	メイン荷物入れ	○
	フロントポーチ	R250 フロントポーチ レギュラー	補給食などすぐに取り出したいもの	○
	フロントポーチ	R250 蓋つきフロントポーチ レギュラー	雨に濡れたくないスマホやモバイルバッテリー入れ	○
	トップチューブバッグ	ろんぐらいたあすとーりーず!	モバイルバッテリー等	○
	フレームインナーバッグ	R250 防水レギュラーグレー	補給食、雨に濡れたくないものなど	○
	ツールボトル	R250 スリムロング	チューブなど修理工具一式	○
機材トラブル	輸送セット	OSTRICH L-100	リタイヤ時のために持つのがマナー。ゴミ袋輸送はNG。	○
	ワイヤーロック	ノンブランド		○
	携帯ポンプ	LANDCAST+延長ホース	パッキンの劣化は定期的に確認が必要。	○
	CO2ポンプ+口金	TNI×3		○
	瞬間接着剤	-	チューブレス・チューブラー派の人で持つ人は多い。	○
	タイヤレバー	Panaracer タイヤレバー		○
	チューブ用パッチ	Panaracer イージーパッチ		○
	タイヤ用パッチ	パークツール タイヤポート		○
	携帯工具	アーレンキー一式	工具セットに加えてチェーンカッターなどを持つ人も。	○
	予備タイヤ	-	持つ人は少数派。	○
	予備チューブ	コンチネンタル製×3	2本以上持つことが望ましい。	○
	予備ブレーキシュー	シマノ純正ワンセット	リムブレーキの場合。	○
	予備ブレーキパッド	-	ディスクブレーキの場合。	○
	予備デレレーターハンガー	KhodaaBloom純正	汎用のハンガーも売っている。	○
	チェーンコネクタ	-	チェーンが切れた場合に繋ぐためのもの。ピンを持ち歩く人も。	○
タイラップ	数本	持っているとか何か役に立つ。取り外し可能なものが良い。	○	
瞬間接着剤	-	持っているとか何か役に立つ。	○	
チェーンオイル	Mac-Off セラミックチェーンlubWET		○	
身体トラブル	補給食	スポーツ羊羹・塩タブレット		○
	サプリメント	アミノバイタル・マルチビタミンミネラル・芍薬甘草湯・カルパワー	アミノ酸・タンパク質・ミネラル・カフェインなどなど。	○
	内服薬	大田胃散・葛根湯・正露丸、酔い止め・ロキソニン・下痢止め		○
	外用薬	アルコール消毒綿・バンドエイド・傷パット・痒み止め・抗炎症薬		○
	治療用具等	ボイスリムーバー・爪切り・ハサミ・ピンセット		○
	睡眠導入剤	ドリエル	夜間スタート時の仮眠用	○
	シヤモアクリーム	アソス	股擦れ防止や手の皮向け防止に。	○
	歯磨きセット	-	ブルベは歯に悪い。	○
	日焼け止め	-	汗で落ちにくいものが望ましい。	○
	リップクリーム	-	唇も日焼けする。UVカット機能のあるものを。	○
使い捨てカイロ	-	冬場に活躍。腹に貼る。靴の中に入れる等。	○	
電源系	モバイルバッテリー	Anker 10000mAh	スマホやライト類の充電用に。	○
	モバイルバッテリー	ノンブランド 6000mAh		○
	予備電池	CR2032×2・単四×4	ライトやサイクルコンピュータの予備電池。	○
	充電ケーブル	mini/Type-Cを数本	スマホやライト類の充電用に。	○
	USB ACアダプタ	Anker PowerPort Speed 4	ホテルなどでの充電時に使用。	○
旅行	パンツウェア	PEKOさんハーフパンツ	輸送、ホテルなど滞在時	○
	肌着	ノンブランド	輸送、ホテルなど滞在時	○
	耳栓	ノンブランド	健康ランドの雑魚寝などの対策	○
	アイマスク	ノンブランド	健康ランドの雑魚寝などの対策	○
その他	ブルベカード	-	ブルベ参加中は常に携帯する必要がある。	○
	ブルベカードケース	-	防水かつ首から下げられると好ましい。レシートを入れるのにも使う。	○
	ボールペン	2本	ブルベカード記入用	○
	アルコール消毒薬	スプレー	AJ北海道必須	○
	キューシート	PDF化	ルート指示書。印刷して所持する。	○
	スマートフォン	iPhone	リタイヤ時の連絡端末として。R.東京ではリモートブルベカードのため必須。	○
	動画機材	GoProHero7		○
	チャック付きポリ袋	100均やジップロック		○
	動物除け	VIAキツキベル		○
	虫除け	おにやんまくん・ハッカ油		○
	現金	必要な分だけ		○
	電子マネー	iPhone	Suica, Edyなど。	○
	キャッシュカード		現金を引き下ろす場合に備える。	○
	運転免許証		身分証明代わり。外出時に持ってないと落ち着かないので。	○
	健康保険証	-	怪我等で病院を利用するケースに備える。	○
クレジットカード	1枚	リタイヤした先でタクシーを呼ぶかもしれない。	○	
ポイント(会員)カード	-	健康ランド、セイコマ、漫喫など	○	

ブルベ装備(身に付けるもの編)

必須
団体により必須

部位	名前	製品例	備考	チェック
頭	ヘルメット	LAZER GENESIS AF	国内ブルベでは必須。	○
	ヘルメットライト(前)	-	夜の山道で持っているると便利。付けっぱなしは首が疲れる。	
	ヘルメットライト(後)	BLACKBURNCLICKREAR	主催団体のローカルルール参照。	○
	サイクルキャップ	モンベル	汗対策。雨天時にはツバが底の役割も果たす。	○
	サイクルバンダナ	-	汗対策。	
	アイウェア	OAKLEY	度付き調光レンズ付き。 目を紫外線や虫などから守る。	○
	ネックウォーマー	FIXFIT	顔の寒さ対策。マスクの代わりも。	
	イヤールーム	ノンブランド	薄手のニット帽をイヤールーム代わり	
	バラクラバ	-	ネックウォーマーの強力版。真冬時。	
	マスク	使い捨てマスク	ご時世的に。コンビニ等で使用する。	○
胴	心拍センサー	-	胸に巻く。最近は腕に巻くタイプも有る。	
	サイクルウェア	ろんぐらいだあすとーりーず！サイクルジャージ	主に春～秋で着用	○
	サイクルウェア	ろんぐらいだあすとーりーず！ウインター シールドジャケット	主に冬に着用	
	インナーウェア	PEARL IZUMIコールド シェイド ロングス リーブ	夏用。アームカバーも兼用	
	インナーウェア	おたふく手袋 BODY TOUGHNESS	15℃前後	
	インナーウェア	モンベルウインドテクトインナーウェア	10℃以下	○
	インナーウェア	ミレー ドライナミック メッシュ NS クルー	汗冷え対策	
	インナーウェア	BRYNJE Super Thermo C-SHIRT	汗冷え対策	○
	腹巻き	おたふく手袋 BODY TOUGHNESS	冬場に腹が冷えにくくなる。	
	ウインドブレーカー	レインジャケットと兼用	夜間走行時の寒さ対策。	
レインジャケット	mont-bell U.L. サイクル レインジャケツ	雨天走行時の対策と、寒さ対策。		
レインジャケット	mont-bel サイクルレインジャケット	激しい雨の時。	○	
反射ベスト	PEKOさん特製		○	
反射ベスト	ろんぐらいだあすとーりーず！			
腕	アームウォーマー	-	寒さ・日焼け対策。	
手	インナーグローブ	ファイントラックパワーメッシュ	寒さ対策・若干の手のしびれ対策にも。	
	サイクルグローブ	モンベルサイクルフィンガーレスグローブ	主に春～秋で着用	○
	サイクルグローブ	INTRO STINGER4	主に春～秋で着用	
	サイクルグローブ	モンベルウインドストップパーサイクルグローブ	主に春秋の寒い時期に着用	
	サイクルグローブ	ウインドストップパーインシュレーテッドサイク ルグローブ	主に冬に着用	
		100均バフ	手のしびれ対策。	○
	レイングローブ	モンベル サイクルオーバーグローブ		○
レイングローブ	ショーワグローブ テムレス	雨天走行時の対策と、寒さ対策。		
脚	サイクルパンツ	ろんぐらいだあすとーりーず！	主に春～秋で着用	○
	サイクルパンツ	ろんぐらいだあすとーりーず！サイクルサー モタイツ	主に冬に着用	
	レインパンツ	モンベル スーパーストレッチ サイクルレ インパンツ	雨天走行時の対策と、寒さ対策。	○
	レッグウォーマー	PEARL IZUMI レッグウォーマー	寒さ・日焼け対策。	
	反射アンクルバンド	RXL	夜間走行時に目立つ。	
足	サイクルソックス	ZEROFIT FOR CYCLIST		○
	サイクルシューズ	SH-XC501		○
	トゥーカバー	ノンブランド	主に春秋の寒い時期に着用	
	トゥーカバー	R250 シューズカバープラス	↑や↓に重なる形で防寒する	
	シューズカバー	mont-bell シューズカバー	厳寒期の寒さ対策。	
	レインシューズカバー	mont-bell レインシューズカバー	雨天走行時の対策と、寒さ対策。	○