

【コスミックレadies&ビギナーズトライアスロン大会概要】

◇ 競技内容

- ・ SWIM.....0.75 Km
- ・ BIKE.....20 Km
- ・ RUN.....5 Km (計25.75 Km)

* 以上3種目を同一選手が連続して競技を行う。

◇ 競技スケジュール

7:00~7:20

選手集合、受付(せんなん里海公園内)

7:20 競技説明会

8:00~8:10

スイム ウォーミングアップ(コース内)

8:15 競技開始

- ・ SWIM せんなん里海公園海水浴場内 3周回
- ・ BIKE せんなん里海公園内 6周回
- ・ RUN せんなん里海公園内 3周回

11:00 競技終了(予定)

【参加上の注意事項】

- ◇ 受付ではレースナンバーと氏名の申告をお願いします。
※本年5月8日以降、新型コロナウイルスの位置づけが5類感染症に変更された為、新型コロナワクチン接種証明書およびPCR検査陰性証明書等の提示は不要となります。
- ◇ 競技に必要なと思われるモノはすべて各自で用意して下さい。
- ◇ バイク競技中は硬質ヘルメットを必ず着用して下さい。
- ◇ 競技中公園内道路は一般車両も走行します。交通ルールを厳守し(特にキープレフト)、係員の指示に従って競技を行って下さい。
- ◇ チェックポイントでは必ず係員に自分のレースナンバーを告げて下さい。(スイム周回地点・スイムゴール地点 バイク周回地点・ラン周回地点・ランフィニッシュ地点)
- ◇ レースナンバーは前より見える所に付けて下さい。
- ◇ 事故については、主催者はその責任を一切負いません。
- ◇ 手に巻いたバンドを計測器にタッチすることでタイム計測を行いますので、①スイム~バイク、②バイク~ラン、③ゴール地点の3か所でバンドを必ず計測器にタッチして下さい。

【大会役員】

大会委員長 宇治田 利夫 競技委員長 上原 誠司 審判委員長 畑 浩司

役員	スイム部門	◎中芝 康仁	○西上 徹	
	バイク部門	◎播田 尚人	○毛利 正志	○嘉村 達之
	ラン部門	◎菅谷 俊宏	○豊田 多嘉子	
	記録部門	◎三野 隆彰	○上原 誠司	○櫻田 千晶
	救護部門	◎川端 元一	○村上 愛菜	
	受付部門	◎吉田 真奈美	○宇治田 育子	
		※◎リーダー	○サブリーダー	
委員	チームコスミックメンバー			

【競技説明】

◇ SWIM

- ・ スタートは一斉スタートです。
- ・ 距離は250m×3周回の750mとする。(周回ごとに一度浜に上がります。)
- ・ コースは海岸に沿って右回りとします。
- ・ 泳法はクロール推奨ですが、平泳ぎをされる場合は後ろの方を蹴ってしまうと重大な事故になりますので十分注意願います。
- ・ バイクラックに行く途中にあるタイム計測器に必ずバンドをタッチしてください。

◇ BIKE

- ・ せんなん里海公園内をスタート、フィニッシュとして、6周回する、20Kmコースとする。
(交通ルールを守り係員の指示に従って下さい。特にキープレフト)
- ・ 一部追い越し禁止区間(黄カラーコーン)があります。一般車両通行の為要注意
- ・ 追い越す場合は一声かけて右側から追い越すこと。
- ・ バイクの周回チェック時、マジックでのボディチェックを受ける。
- ・ 周回数は各自で確認してください。マジックチェックが6本あればフィニッシュに向かう。
- ・ ランコースに向かう途中にあるタイム計測器(スイムフィニッシュ時にタッチした計測器)に必ずバンドをタッチして下さい。

◇ RUN

- ・ せんなん里海公園内の遊歩道を3周回する5Kmのコースです。
- ・ 周回チェック地点でレースナンバーを係員に告げ、輪ゴムを受け取り輪ゴムが3本になればフィニッシュに向かう。
- ・ ゴール地点にあるタイム計測器に必ずバンドをタッチして下さい。

◇ エイドステーション

- ・ スイムフィニッシュ地点、ランスタート地点(南側)、折り返し地点(北側)の3か所。
- ・ エイドはピックアップ方式です。紙コップに入った水を自分で取ってください。

◇ その他

- ・ 忘れ物の無い様確認してお帰り下さい。忘れ物に関しては、お預かり期間と致しまして1週間とさせていただきます、その後、事務局で処分させていただきます。
- ・ 記録証が必要な方は受付まで取りに来てください。尚、後日ネットからも印刷できます。

気象状態の悪化や、レースに支障をきたす事が発生した場合等には、競技を変更及び中止する事があります。

審判委員長が競技続行を危険と判断した選手には、競技の「中止を宣告」致します。