



せんなん里海公園 L&B トライアスロン

■■■ アスリートガイド ■■■

皆さんにレースを完走してもらえるようにスタッフ一同最大のサポートを行います。

しかし、レースは1人です。

安全安心に競技に挑戦していただけるよう、また笑顔でトライアスロンデビューしていただけるように、選手の皆さんはしっかり準備とトレーニングに励み挑んでください。

目安は各種目バラバラでよいので、
プールで800mくらいは泳げるように！！
自転車は20kmくらい走り続けられるように！
ランニングは5kmくらい走れるように！！
しましょう！！

せんなん里海公園トライアスロン大会
実行委員会

【入場】

- ・公園内への駐車場ゲートは2か所ありますが、**南側の淡輪口のゲートより入場ください**(北側箱作方面のゲートは当日入場できません)。
- ・駐車場料金所付近にいる大会スタッフの指示に従ってください。
- ・料金所を通過しましたら公園通行道を右折し、大会用駐車場へ向かってください。

【受付】

- ・選手受付時間は6時50分から7時20分までです。
- ・大会会場に到着されましたら、受付テントにて受付をし、トライアスロンパックをお受け取り下さい。
- ・受付では、レースナンバーと氏名の申告をお願いします。
- ・トライアスロンパックには①スイムキャップ②レースナンバー③計測器④レース要綱⑤参加景品が入っています。中身をご確認いただき不足がある場合は受付までお申し出ください。
- ・受付が完了しましたら、トランジットエリアを拠点にレースの準備をはじめてください。
- ・レースナンバーは前より見えるところに付けてください。
- ・スイムウォーミングアップは、スタッフの指示があるまでお待ちください。
- ・バイクウォーミングアップは、交通規制していませんので車に気を付けゆっくり行って下さい。
- ・7時20分から開会式を行います。

【スイム(750m)】

- ・250mのコースを3周回します。
- ・周回するときは一度砂浜に上陸し、コーンをまわり次の周回へと入水します。
- ・コースは砂浜に平行に作り、約125m先のブイを回って戻ってきます。
- ・砂浜側(行き)は足が届く水深です。沖側は少し深く足が届きません。
- ・ライフセーバーが沖側に待機し、みなさまの挑戦を見守ります。

- ・体調不良やアクシデントでレースを中断、もしくは棄権する場合は、立ち泳ぎで岸やライフセーバーを目指して大きく手を振ってください。SOSのサインです。
- ・3周回泳ぎ終わった選手は、上陸し公園側を目指し砂浜を走りトランジットへ向かいます。
- ・トランジットに入る前に【計測ポイント】がありますので、計測器に手をかざし計測ポイントを通過してください。

【トランジットエリア(スイム→バイク)】

- ・競技開始前にあらかじめセッティングした自分のバイクラックに向かいます。
- ・他の選手の邪魔にならないよう注意を払い、自分の自転車の前でバイクの準備をします。
- ・スイムで使用したキャップやゴーグル、ウェットスーツは脱ぎ散らかさず、コンパクトにまとめて自分のスペースに置く。
- ・**ヘルメットを完全に装着するまで自転車をラックから降ろさない。**
(おろしてしまうとペナルティーの対象になります)
- ・トランジットエリア内は、自転車に乗れません。自転車を押して、バイクスタートラインを目指してください。
- ・バイクコース上に設けられた【マウントライン】を超えてから自転車に乗車し、バイク競技へと進んでください。

【バイク(20km)】

- ・バイクコースは、完全に車をシャットアウトしていません。
- ・沿道にいる大会スタッフの指示がある場合は、競技を中断させられることがある場合でもきちんと指示に従い、安全に競技を行ってください。
- ・コース設定上、コース上に【**追い越し禁止区間**】が設けられています。事故防止のため、減速し注意をはらいながら追い越さずに通過してください。
- ・基本的には【キープレフト(左側走行)】です。
- ・前の選手を抜く場合には、前後左右をしっかりと確認し、「右側から抜きます！！」「ぬかします！！」など前方の選手や周りの選手にわかるよう声を出して知らせ、安全を確保し抜かしてください。
- ・パンクや転倒などしてしまった場合はすみやかに路肩に自転車を移動し、安全を確保してください。走路で見つけた場合は、後続の選手にもアクシデントが発生している事を知らせるため、「パンク！！」「落車！！」など大きな声で知らせてください。
- ・緊急車両がコース上へ侵入する場合は、競技が中断される可能性がございますのでご了承ください。
- ・各自で周回を確認し、既定の周回数を終えた選手は、コース上に設けられた【**デスマウントライン**】を超えないように注意し、その手前で自転車から降り、自転車を押してトランジットエリアへ向かってください。

【トランジットエリア(バイク→ラン)】

- ・自分のバイクラックまで自転車を押して行ってください。途中でヘルメットのストラップを外したり、ヘルメットを脱いだりしないでください。ペナルティーの対象となります。
- ・自分のバイクラックに自転車をかけ、ヘルメットを外しランニングの準備を行ってください。
- ・レースナンバーは引き続き使用しますので外さないようお願いします。
- ・自転車で使用したアイテム、特にヘルメット等は、風で飛んだり転がったりしないよう注意し自分のスペースに置いておいてください。
- ・トランジットエリアに侵入してくる、自転車を持った後続の選手と接触しないように注意しランニングスタートのトランジット出口を目指しランコースへ出てください。

【ランニング(5km)】

- ・暑くなってくる可能性がありますので、エイドではできるだけ給水をとるようにしましょう。
- ・ジェルなど補給食を持参されたものを摂取される場合は、ごみをコース上に捨てずにコース上に設けられたごみ箱へ捨てるようお願い致します。
- ・各自で周回を数えていただき、既定の周回を終えられた方はフィニッシュゲートに向かってください。

- ・フィニッシュゲートを超えた場所に【計測ポイント】がございます。フィニッシュゲート通過後、計測ポイントを通過するのを忘れないようお願い致します。
- ・順位を争っている方は、安全に留意しながら計測ポイントを通過して下さい。

【フィニッシュ後】

- ・トランジットエリア内に残っている自転車の回収は、全競技終了後になります。
- ・レース終了までは、レースをしている選手の競技をさまたげないよう、むやみにコース、トランジットエリアに侵入しないようお願い致します。
- ・フィニッシュ後体調に不安がある方は、周りのスタッフにお声かけいただき救護テントに来てください。

【その他】

- ・【**勇気あるリタイア**】体調が悪い、いつもと少し違う体への違和感がある、特にスイムで起こる恐怖心や過呼吸など不安を感じた場合は、無理をせず、近くにいるスタッフに声をかけ大事をとる。場合によってはリタイアを選ばねばならない場合もあります。これを勇気あるリタイアと呼び、トライアスロン競技においてはとても大切な事です。

勇気あるリタイアの経験はのちの自分の挑戦にも必ずプラスになると思いますので、無理せず自分の体のサインに従い勇気あるリタイアを選択してください。

- ・【**気持ち80%体100%**】初めてのレースでは不測の事態や想定外の事がたくさん起こります。それに落ち着いて対応できるよう、気持ち80%で余力を持って挑んでください。体はしっかりトレーニングされてきたことだと思いますので100%で持てる力を最大限に発揮し頑張ってフィニッシュを目指して下さい。

- ・周回ミスをしないように、サイクルコンピューターや時計などを使用して、各自でしっかり確認してください。

- ・バイクコースは自動車を完全にシャットアウトはしておりません。沿道にいるスタッフの指示がある場合は指示に従い、コース上では左側通行を心がけ、前の選手を抜く場合は、前後左右をしっかり確認し、「右から抜きます！！」「ぬかします！」など声を出して前方、近くの選手に知らせてください。事故防止のためにも抜かれる選手はスピードをあげず、抜いていく選手の走行を邪魔しないよう素直に抜かれてください。

- ・事故については主催者はその責任を負いません。すべての選手、スタッフ、応援の方が、事故アクシデントなく今大会を終えられるよう安全管理・対策へのご配慮、ご協力をよろしくお願い致します！！

Good luck

～全員が無事に完走しトライアスロンデビューを果たせますように～

