

# 第35回 せんなん里海公園レディース&ビギナーズトライアスロン

## ■■■ 大会要項 ■■■

**主催:** せんなん里海公園 LB 大会実行委員会、チームコスミック

**協賛:** 株式会社シマノ、株式会社トライ・オール・スリージャパン、株式会社大物 (順不同)

**日時:** 2024年6月16日(日) [受付 6:50-7:20、競技開始 8:00、競技終了 11:00 頃の予定]

### 競技場所:

Swim: せんなん里海公園海水浴場 (集合および受付場所。砂浜にそって片道 125m を 3 往復。1 周ごとに陸にあがります。)

Bike: せんなん里海公園内周回コース (1 周約 3.3km を 6 周回。一部追い越し禁止区間有)

Run: せんなん里海公園内周回コース (1 周約 1.7km を 3 周回。海岸沿い、日陰なし、高低差なしのフラットコース。)

### せんなん里海公園情報

<https://www.osaka-park.or.jp/rinkai/sennan/main.html>

### 競技内容:

スプリントディスタンス : Swim:0.75km, Bike:20km, Run:5km

以上 3 種目を同一選手が連続して競技を行なう。

### 競技スケジュール:

6 : 5 0 ~ 7 : 2 0	選手受付 (せんなん里海公園海水浴場)
7 : 2 0	競技説明会
7 : 4 0 ~ 7 : 5 5	スイム ウォーミングアップ (試泳) ※コース内
8 : 0 0	競技開始
1 1 : 0 0	競技終了予定

### 制限時間:

原則として無し。ただし悪天候、公園事情などにより主催者が競技続行不可能と判断した場合は、競技を変更又は中止することがあります。

### タイム計測:

下記地点で合計 3 回リスト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。

- 計測地点 1 ①スイムからバイクへの途中  
②バイクからランへの途中

計測地点 2 ③ゴール

※①、②は同じ計測器にタッチします。

計測用のリストバンドは当日お渡しします。

タッチを行わないとタイム計測はできません。

## 参加資格:

レース当日 16 才以上で健康に自信がある方。原則女性または初心者とする。  
(未成年者は親権者の同意が必要です。)

## ローカルルール:

マウンテンバイク (MTB) 及びクロスバイクでの参加可能です。  
(ただし、スタンドは必ずはずしてください)

## 会場へのアクセス:

電車 : 南海本線箱作駅・淡輪駅下車 徒歩約 15 分。  
車 : 大阪方面からは泉南 IC から国道 26 号線を南下し、淡輪口交差点を右折。  
和歌山方面からは 26 号線を北上し、淡輪口交差点を西へ (左折)。  
駐車場約 1000 台 (臨時 P を含む)、1 日 640 円 (普通車)。

### せんなん里海公園へのアクセス

<https://www.osaka-park.or.jp/rinkai/sennan/parkingarea.html>

## その他:

- ・競技に必要と思われるものはすべて各自でご用意ください。  
Swim : 水着、タオル、ゴーグル、ウェットスーツ可。(スイムキャップ支給)  
Bike : 自転車、ヘルメット、自転車ウェア、靴、予備タイヤ、手袋等。サイクルコンピュータ推奨。  
Run : ランニングウェア、帽子、ランニングシューズ等。
- ・更衣室について、公園内に有料の更衣室シャワー設備がありますが、朝は使用できません。  
水着等を着て来場されるか、車、トイレなどで着替えていただきますようお願いします。
- ・平泳ぎでスイムされる方はキックで他の競技者を蹴ってしまうと重大な事故になります。  
蹴らないよう十分注意いただくと共に、後ろからスタートするなどの考慮をお願いします。
- ・バイク競技ではヘルメットの着用無き者は競技への参加を認めません。またペットボトルを  
バイクに装着する場合、落ち易いと判断した場合はペットボトルの装着は認められません。
- ・バイク競技中公園内道路を走行するため、交通ルールを遵守し、誘導員の指示にしたがって  
いただけますようお願いします。

## 一人でも多くの人にゴールの感動を！

## 大会役員:

- ・大会委員長 中芝康仁
- ・大会副委員長 中西真知子
- ・競技委員長 上原誠司
- ・審判委員長 三木慶一
- ・部門別役員

スイム: 畑浩司 / バイク: 嘉村達之 播田尚人 / ラン: 菅谷俊宏 / 記録: 三野祐子 / 受付: 吉田真奈美

- ・委員 チームコスミックメンバー