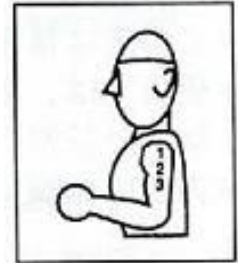


競技規則(ローカルルール)と注意事項

本大会は、社団法人日本トライアスロン連合競技規則と共に下記ローカルルール等を適用します。

競技共通事項

- 申込者本人以外競技に参加することはできません。(代行出場等は禁止します。)
- フロントジッパー付の競技ユニフォームの着用は認めます。競技中はジッパーを完全に上まで閉めておくことが条件です。(暫定処置)
- レースナンバーは大会本部から配布されたものを、上半身ウェアの前後の見えやすい位置にしっかりと付けて下さい。バイクとランでウェアを着替える場合は、バイクは背面、ランは前面にそれぞれ付けて下さい。
- スイムの際は、左上腕外側に右図のようにレースナンバーをマジックでしっかりと書いて下さい。ウェットスーツがフルスーツの場合は手の甲に書きます。リレー競技では、スイム選手のみがレースナンバーを書くことが求められます。
- 雨天でも競技を実施します。但し天候や競技環境が悪化した場合や高温気象の場合は距離短縮やデュアスロン等に競技内容を変更することがあります。最悪の場合競技を中止することもあります。競技中止の場合でも返金いたしません。
- 入水前に配布する計測バンドは必ず足首に装着して下さい。スイム・バイク・ランの競技中は決して外さないで下さい。計測バンドを装着しないで出走した場合、又は途中で外した場合は失格となります。
- 制限時間：スイムフィニッシュはスタートから1時間後、バイクフィニッシュはスタートから2時間40分後、ランフィニッシュはスタートから4時間10分後です。制限時間を過ぎた場合は競技を中止して頂くことがあります。
- 個別の周回数を競技スタッフ等が数えることはできません。予め周回数を確認して下さい。バイクに於いてはサイクルメーター、ランに於いては輪ゴム数により自分の周回数を把握して下さい。周回不足は失格となります。
- 救護 TENT を本部近くに設置します。医師や看護師が待期し応急処置を行います。
- 当日の体調に不安がある時は勇気ある欠場を勧めます。さらに、競技途中に於いても体調に異常を感じた時は勇気あるリタイアを勧めます。
- 競技途中にリタイアする際は、近くにいる審判員にその旨伝え、計測バンドを渡して下さい。スタート地点に戻るコースは審判員の指示に従って下さい。(逆走は危険です)。
- 個人で保険に加入したうえで大会に参加して下さい。
- 競技中のけが等に要した治療費、バイク、ウェア、備品等の保障は大会運営側ではできません。
- 緊急時に救急車両がコース内に入ることがあります。救急車両の通行を第一優先とします。その際は審判の指示に従って下さい。競技中断が発生した場合でもタイム修正はありません。
- ヘッドフォンオーディオ機器は競技安全確保のため使用を禁止します。
- タトゥー等につきましては、他人の目に触れぬよう、衣類、テープ等で覆って頂きます。
- リザルト(公式記録)は大会終了後数日以内に大会ホームページに掲載します。記録証の必要な方は直接MSPOエントリーに申し込んで下さい。(有料となります。)



トランジション

- トランジションには競技に必要な競技用具のみ持ち込みを許可します。その他の荷物は手荷物預り所に預けて下さい。
- 競技用具は自分のバイクがカバーする範囲からはみ出さないように置いて下さい。カバーする範囲とは概ね幅はバイクハンドル幅、長さはバイク長の範囲です。
- 防犯及び安全管理の立場よりレースナンバーを付けた選手以外の方の立ち入りはできません。
- バイクの取り出しは、バイク競技が終了し、安全が確保された時点で、審判長が判断します。トランジション解放の放送に従って下さい。
- バイク返却時には、レースナンバーを必ずお持ち下さい。紛失した場合は、防犯上他のすべてのバイクが持ち出される迄お待ち頂くこととなります。紛失しないよう注意して下さい。

スイム

- コースは棧橋より入水し、そこからフローティングスタートとなります。手賀大橋に沿って湖の中心部にあるブイまで進み、ブイの手前を左折して西に向かいます。スタート地点より750メートル先に設

置いてある折り返しブイを時計方式で回り、スタート地点に帰泳する1往復1500mの距離です。

- ウェットスーツは安全上 着用を義務とします。
- スイムキャップを用意しますので指定のキャップを着用して下さい。
- スイムコースに張られているロープ及びブイにつかまって小休止をとることは可です。但しロープをたぐって前進することは禁止です。たぐり前進はペナルティーとなります。
- 競技の途中、体の異常が発生し救助を求める場合、近くの救助員、救助船に向かって手を大きく振り、合図して下さい。 勇気あるリタイアが次の大会につながります。
- 競技は2つの組(ウェーブ)に分けて行います。申告タイムの早い方から第1ウェーブ、第2ウェーブと振り分けます。 実力より早く申告しますと早い選手と一緒にバトりに巻き込まれる危険があります。申し込み時の申告タイムは 1500m の正確なタイムを申告してください。

バイク

- 緑道を4km 先の折り返し地点まで往復するコースです。5周回 40kmとなります。緑道全幅をセンターラインで分けた対面通行となります。
- バイクにはサイクルメーターの装着を義務付けます。周回ミスを防ぐためスタート時にリセットして距離の確認を実施して下さい。
- マウンテンバイクでの出場は可です。ミラー、ライト、スタンド等付属品は取り外して下さい。取り外せないスタンドは布等で覆うようにしてください。サイクルメーターの装着は義務です。
- 会場内及びコース上はヘルメット装着を義務付けます。貸出はありません。
- ヘルメットの着脱は正しく行って下さい。(ストラップを締めてからバイクをラックから外す。ラックにバイクを掛けてからストラップを外す)。
- 後方にとがったエアロタイプヘルメット(TTヘルメット)は使用不可とします。
- バイクチェックは行いません。バイクの整備・調整は事前に各自の責任において実施して下さい。
- バイクステッカーは左側から見える位置につけて下さい。(右上図参照)
ヘルメットステッカーはヘルメットの正面につけてください。
- バイクは自分のレースナンバーが張ってある所に置きます。サドルをバイクラックに掛けてバイクを固定します。レースナンバーシールがパイプの側面に張ってあります。レースナンバーが見える位置に立ち、バイクのハンドルが手前に来る「ハンドル前」方式で掛けて下さい。
- ドラフティング(他の選手のバイク後方につき風よけに利用すること)は禁止です。
- 左側走行(キープレフト)を行って下さい。常にコースの中央寄りを走行することはペナルティーとなります。
- 追い越しをするときは、「右側通ります」と一声かけて追い越し体制に入して下さい。
- 追い越し禁止ゾーンを設けてあります。違反はペナルティーとなります。
- エイドステーション(給水所)はありません。バイク用ボトルを準備し水分補給をして下さい。
- ペットボトルをバイクに装着することは禁止です。バイク用ボトルを使用して下さい。



ラン

- 緑道を1.6Km 先の折り返し地点まで往復するコースです。3周回 10kmとなります。緑道全幅の半分を使用したコースとなります。コース中央部をカラーコーンで分離した対面通行となります。
- 遠方の折り返し地点で輪ゴムを渡します。手首にはめます。ゴール後に3本あるかチェックします。
- エイドステーションは本部側1ヶ所、遠方の折り返し地点1ヶ所と合計2箇所設置します。
- 同伴フィニッシュは他の競技者の妨げにならない範囲で認めます。審判がコントロールしますので、同伴者は侵入口でレースナンバーを申告して下さい。

リレー (アンクルバンドをリレーのバトンのように引き継ぐ競技です)

- 引継の場所はトランジションの中、自チームのバイクが置いて場所の前です。次の走者はそこで待機し前の走者から計測バンドを引き継ぎます。
 - ・スイム→バイクの引継 : バイク選手は計測バンドを受け取ってからバイク競技に入ります。
 - ・バイク→ランの引継 : バイク選手はバイクをラックに掛けてから計測バンドを引き渡します。次の走者が計測バンドの取り外しを手伝うことはできません。
- 次の走者以外がトランジションに入ることを禁止します。前の走者は引渡し終了後速やかに出て下さい。