

第12回 グリーンパークトライアスロン in 加西 2024

第36回兵庫県トライアスロン選手権

2024JTUTライアスロンエイジグループ

ナショナルチャンピオンシップシリーズ

近畿ブロックチャンピオンシップシリーズ(最終戦)

オンライン競技説明会【選手のしおり】

＜最終要項＞

2024年9月29日(日)



気球の飛ぶまち、加西へようこそ
のどかな加西でトライアスロンを楽しみましょう！

オンライン競技説明会を受講(選手のしおりを熟読)し、WEBテストを受けなかった選手は出場できません。
パラトライアスロンの選手の説明も掲載してあります。
スタートの時間、トランジションの出入の方法がエイジとパラで違います。間違えないよう注意してください。
エイジとパラの選手が交差する場合パラ選手を最優先とさせていただきます。
(互いに妨害しないよう思いやりをお願いします。)

観戦等について

- 大音量の音楽をかける等の応援はご遠慮ください。
- 選手以外はスイム招集エリア、トランジション、コース内は立ち入り禁止です。(公民館多目的ホール・芝生広場は選手以外もお入りいただけます)
- フィニッシュ後の選手もコースへ戻れませんので、観戦者用の応援ルートを使い、スタッフの指示にしたがってください。
- 同伴フィニッシュを許可します。ただし1選手につき家族・友人2～3名まで、横断幕やのぼりなどは禁止します。待機エリアでスタッフの指示に従ってください。
- 今大会では定点カメラによるライブ中継を行っております。撮影にご協力いただきますようお願いします。

大会当日までの流れ

9/18(土)～9/28(土)

オンライン競技説明(選手のしおり)を熟読、WEBテストに合格

9/28(土)前日受付

9/29(日)当日受付

オンライン競技説明受講終了後WEBテスト合格すると
受付用QRコードが発行されます

大会受付でQRコード提示、リストバンド装着

QRコード提示の際、**写真付き身分証明を提示**ください

※写真付き身分証明 ; 運転免許証、マイナンバーカード、等

QRCheck-in 画面イメージ



9/29(日)大会当日

当日朝の健康状態を記入した「健康チェックシート」を受付に提出

リストバンドをトランジションの入退場、貴重品預かりの本人確認に利用します

ー 参加における注意事項、お願い ー

安全・安心で住民にも愛される大会を、皆さんとともに創りあげましょう！

完走するという意思よりも **レースを棄権する意思・勇気**

十分なウォーミングアップで、急激に心拍数が増加しないようにしましょう

- ・ 陸上でのランニング等、ウォーミングアップ時に一度心拍数を上げておくこと。
- ・ 大会当日に試泳タイムがあります（任意）
- ・ トライアスロン用のウェットスーツの着用を推奨します。
海水に比べ、淡水は浮力が少ないです。
気温・水温が高い場合、水中でも熱中症リスクがあります。積極的にウェットスーツ内に水を入れるなどしてください。

バイク競技中(乗車)はもちろん、移動時もヘルメット着用が義務です

- ・ 未着用の場合は、失格となります。十分ご注意ください。ワールド・トライアスロン(WT)ルール改正により競技中ヘルメットストラップに触るなど調整をすることはペナルティになります。装着時に必ず調整をしてください。

☆レースナンバーの取り付けに、安全ピンは使用禁止です。

- ・ 裸足で走る環境があるため、ナンバーベルト等での取り付けをしてください。忘れず持ってきてください。(ブースでの販売もありますが、数に限りがあります。)

当日の早朝は暗いため、十分ご注意ください

- ・ 当日の日の出は5時50分です。移動時は大変暗いので、自転車移動の場合は照明を必ず装着し、反射する素材などを身に付けるなど、十分注意してください。

☆バイク移動時の交通ルール、マナーを守りましょう。

- ・ バイク移動時は、信号等のルール厳守はもちろん、坂道での蛇行登坂などはしないでください。

また、早朝時は、大声などで住民の皆様にご迷惑にならないよう、お願いいたします。

顔写真付きの身分証明書をご持参ください

- ・ 代走(替え玉出場)は、万一の場合に対応ができず、命に関わる重大なルール違反です。以後の大会出場をお断りすることがあります。

【競技規則】

(公社)日本トライアスロン連合(JTU)競技規則を基本とし、大会ローカルルールを制定して実施します。ルールを理解して競技に参加して下さい。

競技規則に違反した場合は、指導、タイムペナルティ又は失格の対象になります。

JTU競技規則: http://www.jtu.or.jp/jtu/pdf/rulebook_20190123.pdf

【競技の中止・棄権】

- 大会スタッフは、選手が過度の疲労、競技力不足又は事故等により競技の続行に支障があると判断したときは、選手に対し、競技の中止を指示することができます。
- 大会スタッフに競技の中止を指示されたときは、これに従わなければなりません。
- 選手は、競技途中でリタイアする場合は、審判員(審判員オフィシャルウェア着用)まで届け出てアンクルバンドを返却してください。アンクルバンドを持ったまま競技コース内の通行や、計測テント付近に近寄らない様にしてください。審判員以外のスタッフや職員に返却した場合、選手としての所在がわからず、捜索することになります。次年以降の出場をお断りすることがあります。
- リタイアした選手は公民館及び芝生広場に戻ってください。ただし、コースに戻る、立ち入ることはできません。

【招集、制限時間】

- 1) 招集時刻に間に合うようにスイム招集エリアにご集合下さい。
- 2) 以下の通り、制限時間を設けます。(スイムスタートからの積算時間)

エイジ

	種目	距離	制限時間 (累計)
一般・ リレー	スイム	1.5 km	50 分
	バイク	40 km	3 時間
	ラン	10 km	4 時間

パラ

パラ	種目	距離	制限時間 (累計)
PTS・ PTVI	スイム	0.75 km	40分
	バイク	20 km	1時間45分
	ラン	5 km	2時間40分
PTWC	スイム	0.75 km	40分
	バイク	20 km	1時間45分
	ラン	5 km	2時間10分

スイム安全上の措置

一般・リレー選手は1周目を最終選手のスタートから25分以上かかっている選手および、最終選手のスタートから50分後に水中にいる選手は競技を中止していただきます。これはチップ計測による制限時間とは別の安全上の措置です。審判員・ライフセーバーの指示に従ってください。

スイム安全上の措置

パラ選手は1周目を最終選手のスタートから30分以上かかっている選手は競技を中止していただきます。これはチップ計測による制限時間とは別の安全上の措置です。審判員・ライフセーバーの指示に従ってください。

※スイム制限時間はスイムアップポイントで計測します。

※各制限時間はスタート計測マットを通過した時刻からになります。

【大会スケジュール】

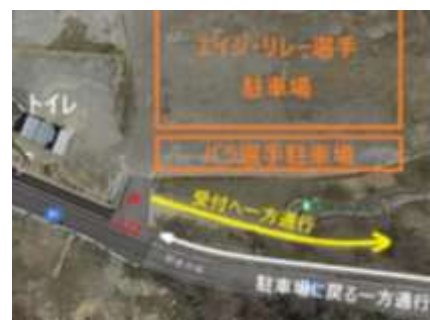
時 間	内 容	場 所	備 考
05:00	選手用駐車場開場	ぜんぼうグリーンパーク	
05:30	大会開催可否発表	本部	
06:00	コース下見(～7:00)	大会会場	要ヘルメット着用
06:30	選手受付・アンクルバンド配布(～7:30)	善防中グラウンド	
06:30	トランジション入場(～7:45)	善防中グラウンド	
07:50 ～08:20	・スイムウォーミングアップ(～8:10) ・スイム招集エリア集合(8:10～8:20)	皿池 スイム招集エリア	
08:30	交通規制開始	大会会場	
08:25	スタートセレモニー	皿池	
08:40	競技スタート(エイジ・リレー)	皿池	ローリングスタート
09:30	競技スタート(PTS/PTVI)	皿池	
09:30	S :エイジ・リレー スイム制限時間	皿池	
10:10	S :PTS/PTVI スイム制限時間	皿池	
10:10	競技スタート(PTWC)	皿池	
10:50	S :PTWC スイム制限時間	皿池	
11:15	B :PTS/PTVI バイク制限時間	善防中計測地点	
11:40	B :エイジ・リレー バイク制限時間	善防中計測地点	
11:55	B :PTWC バイク制限時間	善防中計測地点	
12:10	R :PTS/PTVI ラン制限時間	大会会場	
12:20	R :PTWC ラン制限時間	大会会場	
12:30	交通規制解除	大会会場	
12:40	R :エイジ・リレー ラン制限時間	大会会場	
13:00	競技終了	大会会場	
13:05	駐車場オープン	ぜんぼうグリーンパーク	
13:05	トランジションオープン	善防中グラウンド	
14:00	トランジションクローズ	善防中グラウンド	

大会日程で決められた時間を厳守してください。遅刻した場合、競技に参加できなくなります。また、やむを得ずスケジュールを変更する場合があります。その場合は、大会本部より公式掲示板及び放送で告知しますのでお見逃しの無いようお願いいたします。

※エイジ・リレー選手の各パート制限時間はローリングスタートのため、最初にスタートした選手を基準に記載しています

【駐車場】

- 1) エイジ・パラともに選手用グリーンパーク駐車場をご利用ください。【**駐車中もダッシュボードに駐車券掲示必須**】
- 2) パラ選手用スペースにはパラ選手以外は停めないでください。
- 3) 大会関係者用駐車場はスタッフ専用です。選手は駐車しないでください
- 4) 大会指定の駐車場以外に絶対に駐車しないでください。近隣住民への迷惑は大会開催に影響を及ぼすため、来年以降の出場をお断りします。
- 5) 家族・応援者も大会実行委員会が借上げている応援者用駐車場以外の場所に駐車しないでください。
- 6) 臨時シャトルバスを運行している応援者駐車場情報は『[交通規制・駐車場のお知らせ](#)』に掲載しています。（大会ホームページ参照）



会場MAP



【受付】

駐車場でレースナンバーをつけてから受付へお越しください。



- ・大会中はリストバンドが選手の身分証明です。
- ・トランジションに入る際、貴重品を預ける際にレース後のバイク引き取り時に確認します。
- ・裸足で走る環境があるため、**安全ピンは使用禁止**です。レースナンバーベルトをご利用ください
- ・駐車場から受付までの動線は一方通行です。バイクを押しした選手がやってきますので、駐車場に戻る際は、逆走せず、南側の県道沿いの歩道から選手駐車場に戻ってください。

☆受付ではすぐにQRチェックインのQRコードをすぐ読み取れるようにスマホの準備をしておいてください。

- 受付横で自分のレースナンバーのアンクルバンドを受取り、自分のレースナンバーとアンクルバンドが同じか確認し、足首に装着後はフィニッシュするまで外さないでください。
- 体調不良でスタートしない場合、アンクルバンドは受け取らず、受付にお知らせください。スイムスキップも受付で申告ください。
- 着替えなど競技に関係のないものは善防公民館1階多目的ホール（体育館）に置いておくことができます。トランジションでバイクをセット後、ウェットスーツと一緒に持って公民館へ移動してください。
- 更衣室は公民館2階に男女別に設けてあります。
- 晴天時のレース中・後には熱中症のリスクがありますが、雨で濡れた後に風が出てくると低体温症のリスクもあります。タオル、フリース、薄手のダウンジャケット等含む着替えを各自ご準備ください
- フィニッシュした選手は（リタイアした選手も）、競技コースに再び立ち入ることはできません。**すべての競技終了までコース上にある駐車場には戻れません。**着替えを取りに戻ることはできませんので着替えなどフィニッシュ後に必要になるものは公民館多目的ホールにお持ち込みください。公民館敷地内及び芝生広場にはご家族や応援者も入ることができます



【スイムコース】



【スイムコース距離・周回数】

エイジ 1.5km (0.75km×2周回)

10人ずつ、**10秒間隔**のローリングスタートです

パラ (PTS/PTVI/PTWC) 0.75km×1周回

一斉スタートです。

【試泳・ウォーミングアップ】 7:50~8:10



試泳希望者のみ

スタッフのチェックを受け、橋を渡り試泳退水口から上陸し、スタッフのチェックを再び受け、スイム招集エリアに戻る。橋手前にエイド設置。長時間泳ぐ予定の方ほど試泳前、スイム前に水分補給を！

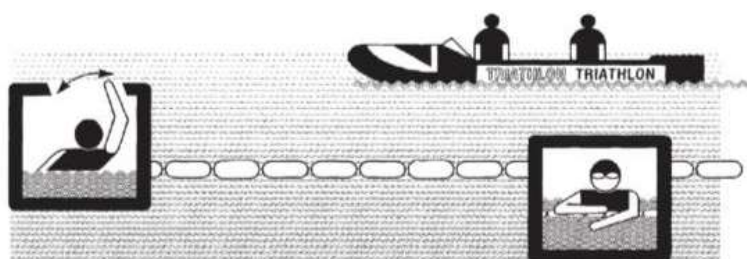
スイム招集時間内に招集エリアに戻ってください。

【スイム招集】8:10~8:20 準備体操 8:20~
 キャップごと2列に並んで待機してください。
 スタッフの指示に従って順に橋を渡ってスタート地点に移動します。
 順番：1白、2赤、3黄、4青、5橙、6緑

スタート前最も近いトイレは上記の屋外トイレです。混み合いますので、会場各所にあるトイレで早めに済ませてください

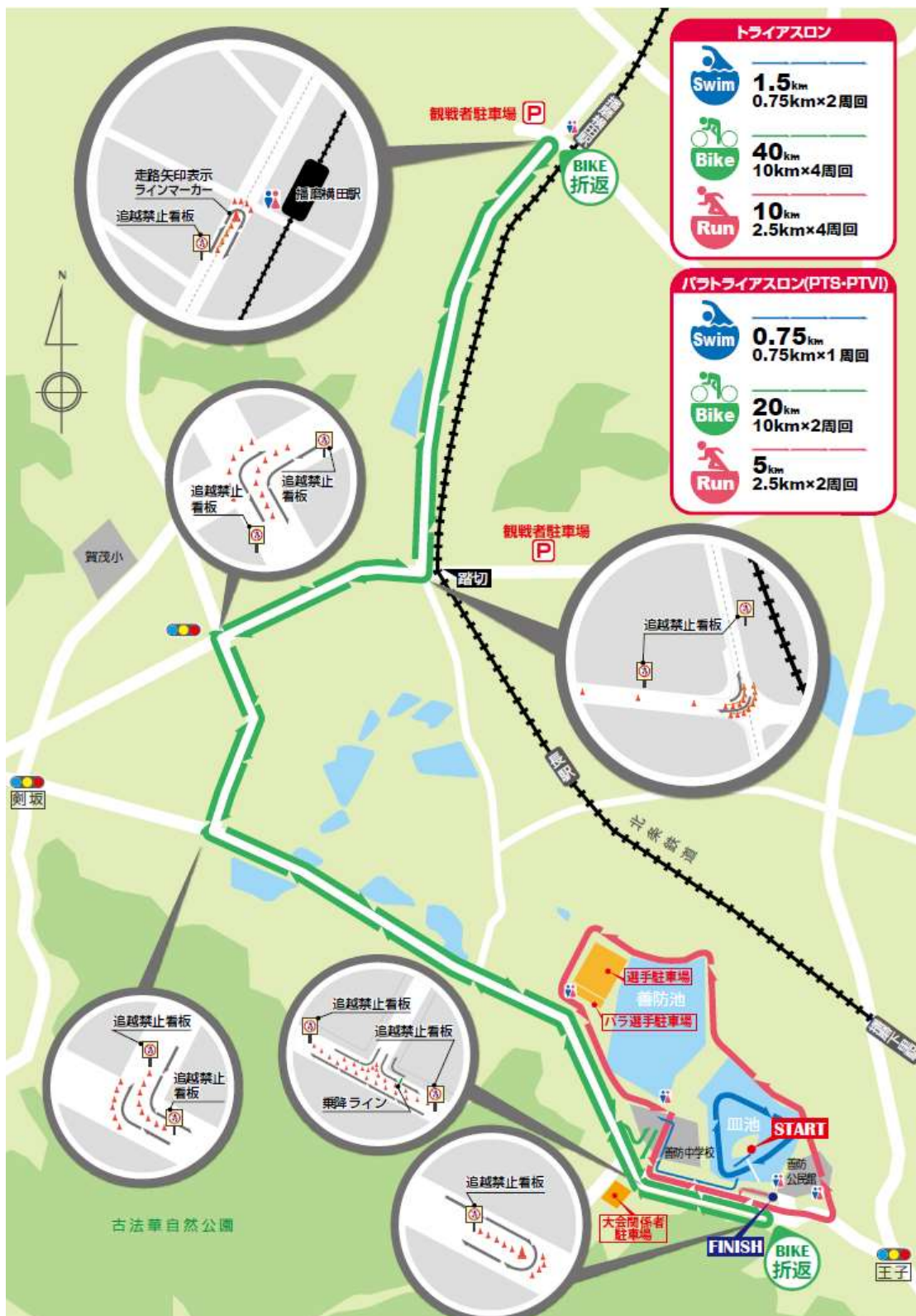


- ・スイム退水後からトランジションまではカーペットを敷いています。
- ・スロープの草むらなどにサンダルなどを捨てたり、置いたりしないでください。放置してあるものは回収して処分します。競技の公平性を維持するため、履き物を利用してトランジションに戻る選手は発見次第、制止し素足に戻ってから競技の再開をしていただきます。
- ・参加選手は、大会支給のスイムキャップを着用してください。
- ・**ウエットスーツの着用を推奨します。**大会本部公式掲示板に水温を掲示しています。池(淡水)は海水より浮力が小さいです。
- ・スタートエリアへの移動は、スイムキャップ色ごとに誘導します。
- ・スタート位置は、島の東側です。ローリングスタートで計測マットの通過タイム制限時間を管理します。
- ・審判員及びライフセーバーは安全上、競技続行が出来ないと判断した場合は、制限時間内であってもリタイア宣告します。(DNF)
- ・1周回を最終選手のスタートから25分以上(パラは30分以上)かかっている選手および、最終選手のスタートから50分後に水中にいる選手は、競技を中止していただきます。これはチップ計測による制限時間とは別の安全上の措置です。審判員・ライフセーバーの指示に従ってください。
- ・**スイムの制限時間(関門)はスイムアップポイントのタイムです。**
- ・スイム競技を行わないでバイクから競技を行う『スイムスキップ』ができます。受付時に大会本部に申告してください。ただし、スキップは完走にはならず、参考記録となります。
- ・スキップした選手は、審判に説明を受けたあと、トランジション入口付近のリレーゾーンでお待ちください。審判員がバイクスタートのタイミングを指示します。
- ・ゴーグル、ノーズクリップ、耳栓、腕時計、心拍計測器の使用は認めますが、その他のあらゆる用具の使用を禁止します。
- ・「レスチューブ」の使用を認めます。ただし膨張させた場合はリタイア扱いとなります。
- ・競技中、ブイやコースロープにつかまり、休むことは認めますがロープを使って進むことは禁止します。
- ・ライフセーバーのボードとチューブ及び監視ボートにつかまり休むことはスイム監視の業務を阻害することになりますので、リタイアの意思表示とみなします。
- ・様子のおかしい選手がいた場合、レスキューを呼んで知らせてください。
- ・スイム競技を途中棄権する場合、片手をあげてスタッフに「リタイア」の意思表示をしてください。(図参照)※余裕がなく溺れそうな場合は手を上げず、声も出さずに背浮き状態で呼吸を確保して救助を待つ。
- ・救助された選手は、原則として競技を再開することはできません。



もっと先へ、その先のスタートラインへ
GREEN PARK TRIATHLON
 グリーンパークトライアスロン 旗本

【バイクコース、ランコース】



【バイクコース距離・周回数】

エイジ 40.0km (4周回)

パラ(PTS/PTVI) 20km (往路1.4km+6.2km×3周回+復路1.4km) 2周回

【ランコース距離・周回数】

エイジ 10km (4周回)

パラ(PTS/PTVI) 5km (2周回)



もっと先へ、その先のスタートラインへ
GREEN PARK TRIATHLON
 グリーンパークトライアスロン in 旗本

【レースナンバー・ボディナンバー】



- 1) ボディナンバーシールの貼り付け
- ・ 貼り付け位置 左右の上腕部
 - ・ 貼り付け方法注意 一緒に渡す説明書をよく読んでください。
 - ① 水で濡らしてからはがします。
 - ② 完全に乾いてからはがしてください。
 - ・ 破損した場合等は、アンクルバンド（計測タグ）配布時にマジックで記入します。

2) 各種レースナンバーの付け方について

◆バイクシール （左右両側面）



◆ヘルメットシール （正面）

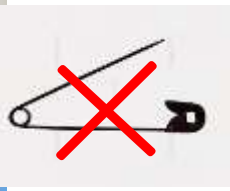


◆レースナンバー



「バイクの時は後ろ」
「ランの時は前」から
見えるようにしてください。
前後につけても可。

◆レースナンバー取り付け方法 ↓ナンバーベルトをご用意ください。



・安全ピンは禁止

トランジションは中学校のグラウンドでもあり、素足で走るので怪我防止のため。またパンク防止のためレースナンバーベルトをご着用ください。

3) リストバンド・レースナンバーのルール等

- ① トランジションエリア内で、ウェアとレースナンバーを整えてからスタートしてください。
- ② ウェアやレースナンバーがめくれあがったまま競技することは禁止です。競技をとめて直させることがあります。
- ③ リストバンドは選手であることのIDとして使用します。フィニッシュ後も外さないでください。リレーのスイム担当も着替え後も着用してください。
- ④ トランジションエリアの出入りにも必要です。バイク撤収時には持ち出す荷物の照合を行いますので、バイクの引取りが終わるまで外さないでください。

【バイク競技】

<1>レースウェア

バイク、ランにおいて、上半身裸で競技すると失格となります。

前開き及び、前ファスナー付きウェアの使用は、許可します。WTルール改正により、ファスナーはみぞおち（胸骨）が見えない位置まで開けてよいものとしませんが、フィニッシュ・シュートに入る前には必ずファスナーを閉じて下さい。ルール以上に開けて競技をしている場合は、注意の上、ペナルティの対象になる場合があります。

<2>用具等

①ヘルメット

- 1) 自転車競技用ヘルメットを着用してください。
- 2) レース中、コース試走、トレーニングなどでのバイク乗車時には、常にヘルメットを着用しなければなりません。

②バイク

- 1) ロードレーサー(ドロップハンドル型で高速走行性能優先させたバイク)を基本とします。クロスバイク・マウンテンバイクでは参加できません。
- 2) パラトライアスロンの方は別途対応します。
- 3) スタンド、前照灯、テールライト、泥除け、スマホスタンドなど競技に関係ないものは、取り外してください
- 4) ディスクホイールは使用できますが、強風による特性を理解した上でご使用ください。
- 5) パンク修理セットは携行してください。また、パンク修理はひとりでできるように、練習しておく必要があります。(人の手を借りての修理は失格です。)
- 6) 腕時計、心拍計測器、サイクルメーター(GPS式を含む)の使用は認めます。
- 7) スマートフォン等の使用は禁止します。ただしサイクルコンピュータとして使用する場合はバイク専用アタッチで固定することで認めます。競技中に動画撮影や他者との交信があった場合は失格とします。
- 8) 競技中のBluetooth等のデバイス、イヤホン、ヘッドセットの使用は禁止します

<3> 競技

交通規制がかかりますが、交通状況、安全確保等のため、選手に停止していただく場合もありますのでご了承ください。(時計は止まりません)

- 1) コースは全体的にフラットに見えますが、アップダウンのあるコースです。また、長い直線から直角コーナー等のあるコースですので、前をよく見て、コーナーでは十分に減速してください。
- 2) 逆走は禁止です。
- 3) 左側走行で競技してください。追い越し時は声かけをして右側から行います。
- 4) パンク等した場合、自身で修理してください。路肩に避けるなど後続車に追突されないようにしてください。
- 5) 追越し禁止区間を設けます。過去の大会において交差点で正面衝突の事故が起きています。
- 6) 追越し禁止区間での追越しは危険行為とみなし、失格とします。追越し禁止区間手前から十分に減速して走行してください。

周回折り返し地点合流手前20m・周回折り返し地点(2か所)手前20m・折り返し後5m、

各コーナー(3ヶ所)手前20m・コーナー後5m、降車ライン手前20m

『折返し地点ここから』と『折返し地点ここまで』の表示を設置しますのでご確認ください。

例



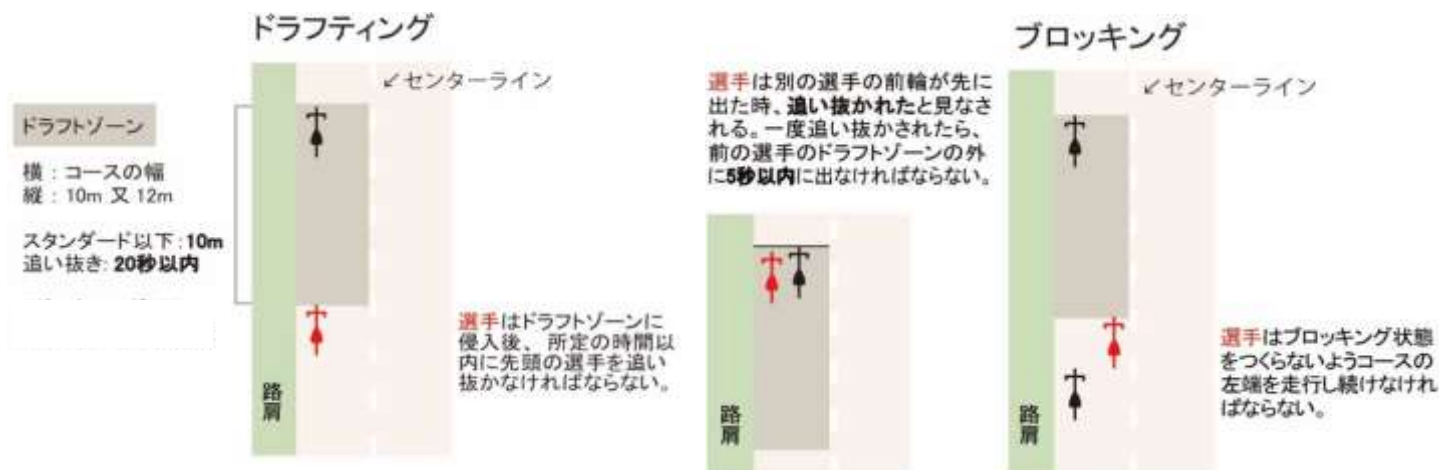
もっと先へ、その先のスタートラインへ
GREEN PARK TRIATHLON
グリーンパークトライアスロン in 越前

ドラフティング、ブロッキングは禁止です。



ドラフトゾーン：10m

- ・追い越しは20秒以内
- ・ドラフトゾーンに入ることができるのは、トランジションエリア前後100m、急なターン地点など
- ・ブロッキング（後続を追い抜けなくする状態）行為は禁止
- ・オートバイは12m、車両は35mがドラフトゾーンです。
- ・追い越された選手は、20秒以内にドラフトゾーンから後退してください。



【ラン】

- 1) 反時計廻り（左廻り）キープレフトで10km（4周回）、パラPTS/PTVIは5km（2周回）、PTWCは別コースで5kmです。
- 2) 周回数は各自で確認してください。スタッフが周回数を教えることできません。
- 3) 追越しは前走者の右側から。無理な追い越しをしない。前走者に一声掛けると安心です。
- 4) 応援者による伴走はできません。

【エイドステーション（給水所）】

- 1) スイムスタート前、トランジション前（受付場所）、ランコース上に1か所、フィニッシュに設置。
- 2) バイクコースにはありません。ダブルボトル推奨。ゴミはゴミ箱に捨てるか、お持ち帰りください。
- 3) テーブルにおいた紙コップ・ペットボトルを、競技者が自分で取ってください。
- 4) 使用済み紙コップ・ペットボトルなどのごみを、ゴミ箱以外の場所で投棄するとペナルティの対象です。
コース上に回収箱を用意しますが、入れ損なっても、規定範囲内であればペナルティの対象にはなりません。



【シャワー】

ランコース上にシャワーを2か所設置します。



もっと先へ、その先のスタートラインへ
GREEN PARK TRIATHLON
グリーンパークトライアスロン in 京都

【ペナルティ】

- 1) 違反や危険が予想される行為があった場合は、注意を受けることがあります。
- 2) 注意に従わないと警告が出ます。また、停止等のペナルティを課します。
但し、ペナルティが課される前に必ずしも注意や警告が発せられるとは限りません。
- 3) スイムからバイク・ランにおいて、違反があったにもかかわらず、違反場所での停止等のペナルティが果たされなかった場合、あらかじめランコース上に設置されたペナルティボードに、対象選手のレースナンバーを掲示します。
対象者は自らボックスに入り、審判の指示に従い、ペナルティ秒数の間は何もしないでください。ストレッチや飛び跳ねていると再ペナルティをとります。(場所はコース図参照)
- 4) 失格に該当する主なもの
 - 登録本人以外(替え玉)出場
 - ヘルメット未着用あるいは不適合なヘルメットを着用してバイクに乗車した場合
 - 追越禁止区間での無理な追い越し
 - パンク修理において、人の助力を得ること。(審判の助力は除く)
 - 審判、スタッフ、観衆への暴言
 - ペナルティボードにレースナンバーが掲示されているのに、ボックスに入らずフィニッシュした場合
 - 意図的に不正な手段によって、他の競技者よりも明らかなアドバンテージを得た場合

【フィニッシュ】

- 1) フィニッシュ直前で、本人確認のためサングラスを外し、レースナンバーカードが前方から確認できる姿勢でフィニッシュしてください。
- 2) 同伴フィニッシュを許可します。(ただし1選手につき家族・友人2～3名まで、横断幕やのぼりなどは禁止します。)

【フィニッシュ周辺図】

フィニッシュした選手はアンクルバンドを返却し、フィニッシャータオルを受け取ってください。

フィニッシュ後にエイドとシャワーを設置しています。

フィニッシュ時に食券として利用できる金券をお渡しします。リタイヤした選手は本部テントで受け取ってください。

一度フィニッシュした選手は、すべての競技終了までコース上にある駐車場には戻れません。

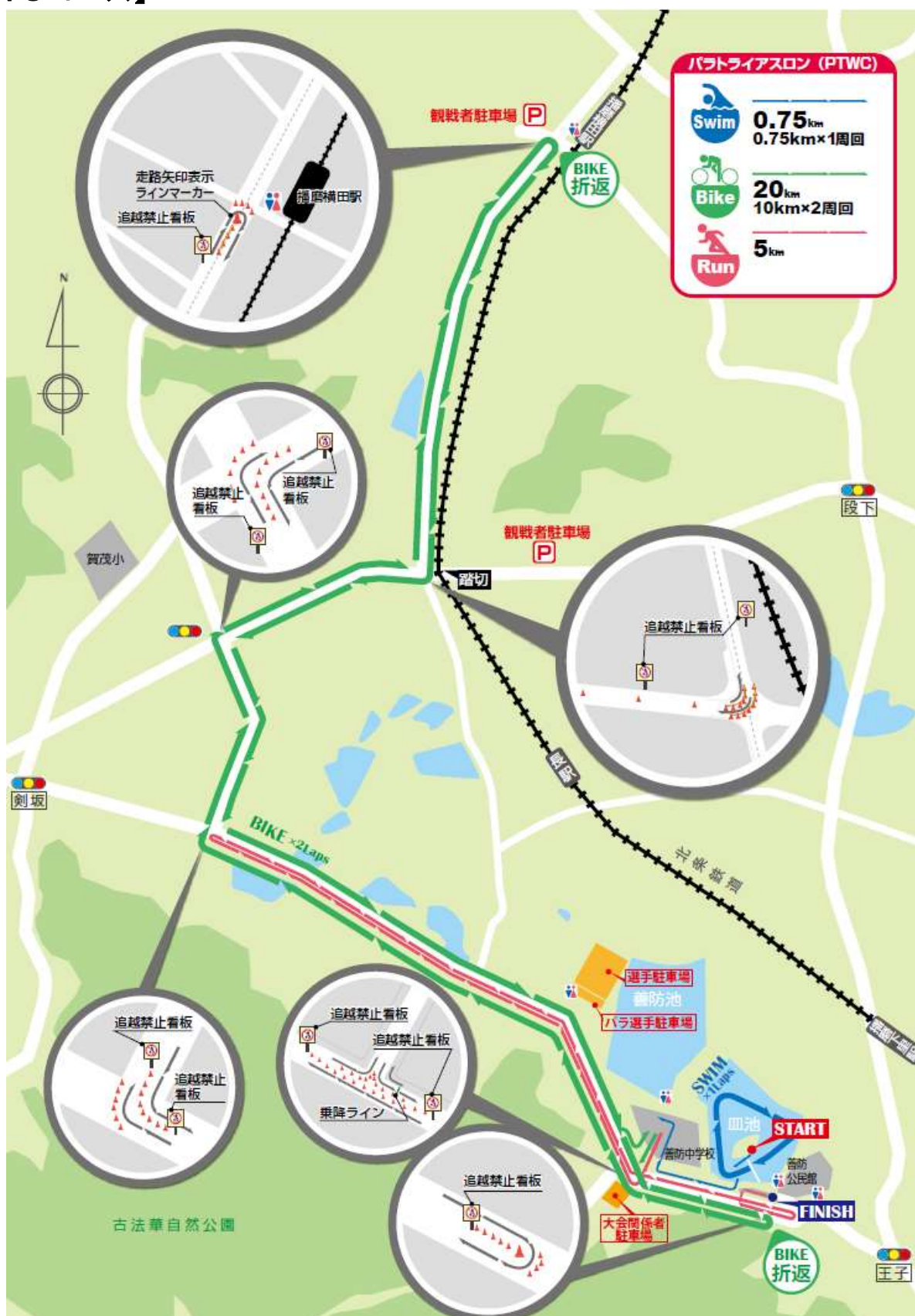
善防公民館敷地内及び芝生広場にはご家族や応援者も立ち入りできます。

また、フィニッシュエリアの先に飲食店出店ブースがあります。財布などは貴重品預けをご活用いただき、飲食ブースをぜひご利用ください。



もっと先へ、その先のスタートラインへ
GREEN PARK TRIATHLON
グリーンパークトライアスロン in 飯沼

【PTWCコース】



【バイクコース距離・周回数】

パラ(PTWC) 21.4km(往路1.4km+6.2km×3周回+復路1.4km)

【ランコース距離・周回数】

パラ(PTWC) 5.2km(周回なし)



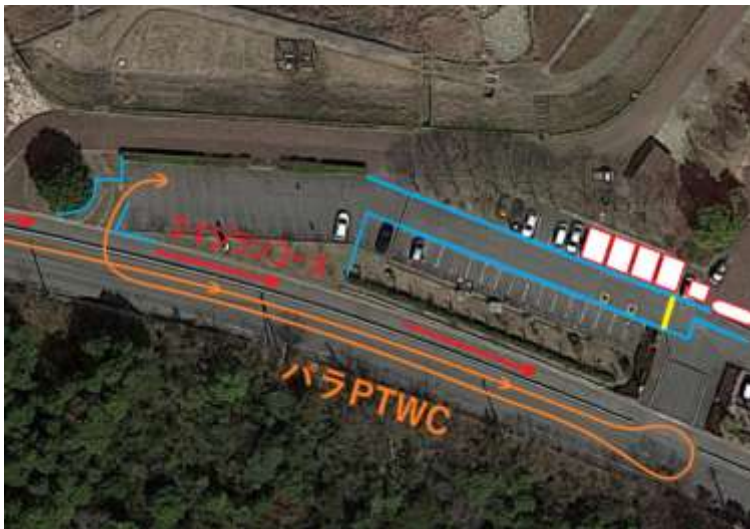
もっと先へ、その先のスタートラインへ
GREEN PARK TRIATHLON
 グリーンパークトライアスロン in 奈良

【ランコース】



エイジ・パラ（PTS/PTVI）のランは歩道を走ります。PTWCランは車道を走ります。

パラPTWC 車いすラン



（車道 オレンジ色←）とエイジラン（歩道 赤色→）がランコース フィニッシュ分岐入り口で交差します。

パラPTWC(車いすラン)がフィニッシュに入る際はエイジ・パラ(PTS/PTVI)ランコースの歩道を横切ります。

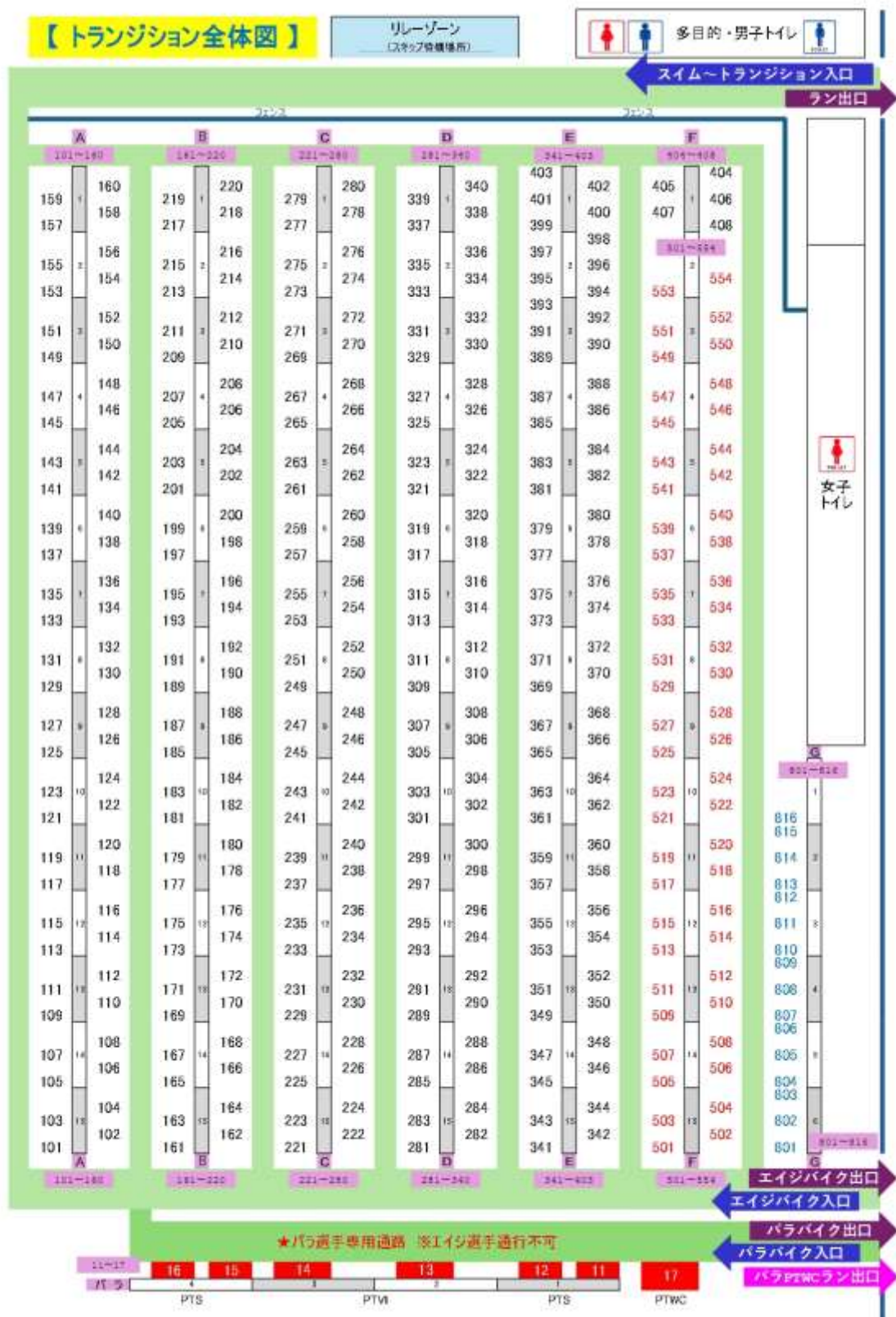
その際、**パラ優先**になりますので、互いに妨害しないようお願いいたします。スタッフから指示があれば選手は従ってください。

前ページPTWCコース図の赤ラインも参考にご覧ください。



もっと先へ、その先のスタートラインへ
GREEN PARK TRIATHLON
グリーンパークトライアスロン in 飯塚

【トランジションエリア周辺詳細図】



パラPTWCでの車いすランはバイクコースの一部を使用してラン競技するため、バイク出入口を使います。



もっと先へ、その先のスタートラインへ
GREEN PARK TRIATHLON
グリーンパークトライアスロン in 中核

セッティングが守られていないバイクは、アナウンスで呼び出します。スタートまで距離が離れているためスイム招集時間に間に合わなくなる場合があります。呼び出しに応じない場合は失格になることがあります。よく読んで理解してください。

- バイクラックに表示してあるナンバーシールが読める位置に立って、手前がハンドルになるように向けて、サドルをかけてください。

- ナンバーシールを中央にして幅65cmが当該選手のスペースです。

- バイクは黄色矢印の方向に出します。戻ってきた時は後輪側から入れます

- 各自のスペース内の地面に置くことができるものは、

- ・ バイクシューズおよびランシューズ各1足、

- ・ ヘルメット

- ・ 支給品のトランジション袋

- ・ ウェットスーツ用袋

それ以外の用具、ウェットスーツ、ゴーグル、キャップ、タオルなどは全て支給のトランジション袋かウェットスーツ用袋に収納してください。

- ただし、次の場合はトランジション袋に収納しない事も認めます。

- ・ バイクに取付けたサドルバックなどに収納の物。

- ・ バイクのボトルケージに取り付けた給水ボトル

- ・ シューズの中に押込んだソックス・キャップ・サングラスなど

- ・ ヘルメット内にはみ出さない様に入れたサングラスなどの小物。

- ・ バイクに掛けたレースナンバーが付いたベルト

- ペットボトルは、バイクから落下する可能性があるので使用禁止です。

トランジションで発見した場合、審判員が通告することなく回収します。

- ラン用に準備したペットボトルなどのドリンクは大会支給のトラバックに収納してください。

- トランジションエリア内で見える状態であるペットボトルは審判員が危険防止のため回収します。

- スイム終了後のウェットスーツはナンバーシールを貼り付けた大会支給品のウェットスーツ用収納袋(透明)に入れてください。

- ヘルメットは、ストラップを外した状態で地面またはバイクハンドル上に置いてください。

- ヘルメットは、被ってストラップを締めてからバイクをバイクラックから外すこと。

- バイクフィニッシュ後は、バイクをバイクラックに掛けてから、ヘルメットを脱ぐこと。

- トランジションエリア～乗車・降車ラインまでの間は、バイク乗車禁止です。手で押して行ってください。

- バイク乗車ライン(青のカーペット)を越えた後に完全に片足が地面についてから乗車してください。

- また、乗車ラインを通過してからも押すことはでき、ライン通過直後に乗車しなくてもかまいません。

- バイク降車ライン(赤のカーペット)手前の地面に片足が完全にについてから降車し、バイクラックまで手で押してください。★トランジションの方法を動画でご覧いただけます。(7分33秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=8ZcTY2ctNso>



もっと先へ、その先のスタートラインへ
GREEN PARK TRIATHLON
グリーンパークトライアスロン in 飯沼

【競技終了後の選手のトランジションエリアへの立ち入り】

- トランジションのオープン時間、クローズ時間を厳守してください。
- 競技終了後のバイク・荷物の引取り、持ち出し時はレースナンバー・リストバンドを必ず持参して、指定の時間内に行ってください。混雑緩和のため人数制限をしながら行いますのでスタッフの指示に従ってください。
- 引き取りには必ずレースナンバー・リストバンドを装着または持ってきてください。
- 救護で運ばれ引取りができない選手の家族・友人による代理の機材の引取りは大会本部にご相談ください。その場合13時35分以降に引取り可能です。
- パラ選手のうち、事情があり、申請をした方のみ13時30分以降に車をトランジションのバイク出入口に横付けしての積み込みを許可します。その際、車は縦列駐車で2列に並べないこと。機材撤収の車両の出入りがあるため出入口をふさがないこと。

【試走】

- 1) バイク、ランについて、大会当日以外でも試走はできますが、各自の責任において試走してください。
大会当日レース以外での怪我等については、保険の適用はできませんのでご了承ください。
- 2) バイク乗車時は、必ずヘルメットをかぶってください。

【タトゥー】

- 1) 原則として参加に問題はありませんが、他者に威圧感を与える、レースナンバーがわかりにくいなどの場合は、テープで覆うなどの措置をお願いする場合があります。

【リタイア】

- 1) 安全が最優先です。レース前やレース中に体調がすぐれない場合は「勇気あるリタイア」が正しい選択です。
- 2) リタイアする場合は、近くの審判員(審判員オフィシャルウェア着用)まで「リタイア」する旨と「レースナンバー」届け出て、アンクルバンドを返却してください。アンクルバンドを持ったまま競技コース内の通行や、計測テント付近に近寄らないでください。
- 3) リタイアした選手は必ず、公民館及び芝生広場に戻ってください。ただし、リタイア後はコースに立ち入れません。またトランジションへの入場が制限される場合もあります。競技全体が完全に終了するまで会場から出られません。



【リザルト、完走証】

- 1) リザルトの貼り出しは行いません。ホームページ、SNSでご確認ください。
- 2) 完走証は、後日ホームページから無料でダウンロードできます。(当日配布はありません。)

【競技内容の変更・中止、及び中断】

- 1) 気象状況などにより、大会開催が危険と判断される場合は、大会当日5:30に、スイム会場にてコース・距離などの変更、または中止を発表します。(状況により遅れる場合があります。)
- 2) 雷などで危険な状況が発生した場合は、競技を中断する場合があります。その後、再スタートや中止の判断を決定します。
- 3) 天候の急変などで、レース中に中断や中止の判断をした場合は、審判団、主催者で協議の上、表彰対象の有無などを決定いたします。
- 4) 天候により中止になった場合でも、参加費の返金はいたしません。

【緊急時の対応】

- 1) 緊急時、救急車が入る場合は、競技中でも一時競技を止め、救急車を優先して通行させます。選手が止まっている時間も競技時間に含まれます。事態をご理解のうえ、ご了承ください。
- 2) 大会開催中、変調をきたした選手を見かけた場合は、すぐにお近くのスタッフにお知らせください。

メカニックサービス

- 1) 大会当日バイクショップによるメカニックサービスを実施します。修理費用は実費になります。事前に十分に整備されたバイクでご出場ください。メカニックサービスは、整備不良のバイクを直すところではありません。

【荷物預託】

公民館多目的ホールで荷物を置いておけますが、大型の荷物等がないようご協力ください。貴重品は公民館受付でお預かりします。貴重品の受け渡しはリストバンドで管理します。

すべての競技終了までコース上にある駐車場には戻れません。飲食ブースもありますので、貴重品預けを積極的に活用ください。

【表彰】

表彰は芝生広場で行います。表彰対象者はアナウンスいたします。

【その他】

- 1) 「夏」の気候として準備をしてください。前日から十分な水分補給をしてください。飲酒は水分補給どころか脱水につながります。前日の飲酒はお控えください。
- 2) 雨、風など、天候によっては寒い場合も考えられます。寒さ、雨対策も考慮してご参加ください。
- 3) ※1),2)については、応援の方もご注意ください。
- 4) ラン競技中の帽子の着用を推奨します。
- 5) 大会開催中、変調をきたした選手を見かけた場合は、すぐにお近くの審判・スタッフに声をかけてください。
- 6) 体調不良、睡眠不足などは、大きな事故につながります。絶対に無理な出場はしないでください。
- 7) スケジュール、ローカルルールの変更などがあった場合は、本部に掲示の上アナウンスします。
- 8) ゴミは各自お持ち帰りください。
- 9) 貴重品は預けるなど各自で管理をお願いします。
- 10) 更衣室は公民館2階に用意します。
- 11) フィニッシュ後、アンクルバンドの返却を忘れていた場合は、大会本部まで必ずご返却ください。紛失した場合、実費を請求させていただきます。
- 12) 大会参加者が競技中※1に急激かつ偶然な外来の事故により、その身体に被った傷害(いわゆるケガ)、細菌性食中毒等の疾病に対する保険に加入しております。
事故日から180日以内に死亡又は後遺障害 最高1,500万円、入院5,000円/日(180日限度)、通院2,500円/日(90日限度)
- 13) 大会中の自転車や機材の破損・紛失・盗難等についての補償は行いません。
- 14) テレビ、新聞等の取材が入り、場所を確保する場合があります。ご協力をお願いします。



もっと先へ、その先のスタートラインへ
GREEN PARK TRIATHLON
グリーンパークトライアスロンin 加賀

【パラトライアスリートの参加】

本大会は西日本でパラトライアスロンの全カテゴリーの受け入れをしている唯一の大会です。障がいをお持ちの方が複数出場されます。違う機材を使ったり、走行路線が違ったりもあります。また、パラトライアスロンのルールを適用します。ご理解、ご協力、ご注意をお願いします。

- スイムキャップは、赤または白です。
- スイムフィニッシュで、アシスタントが入る選手がいます。
- 視覚障がい選手が、タンデムバイク(2人乗り)で出場します。

❖ 通常のバイクと違う動きがあります。(写真上段)

- 両下肢に障がいのある選手は、バイクパートはハンドサイクルで走行します。
- 通常のバイクからの視角に入りにくい場合があります。(写真中段)
- ランパートでは、競技用車いす(レーサー)で出場する選手がいます。(写真下段)
- 麻痺などで体の片側の動作だけでバイクをコントロールする選手がいます。

❖ 低速になるとふらつくことがあります。

- **パラ選手は赤いレースナンバーをつけています。**
- ガイド(伴走など)が付く選手もいます。



パラ選手



ガイド(伴走など)

【リレー特有のルール】

3種目をチームとして届け出た2～3名の選手で分担して競技します。

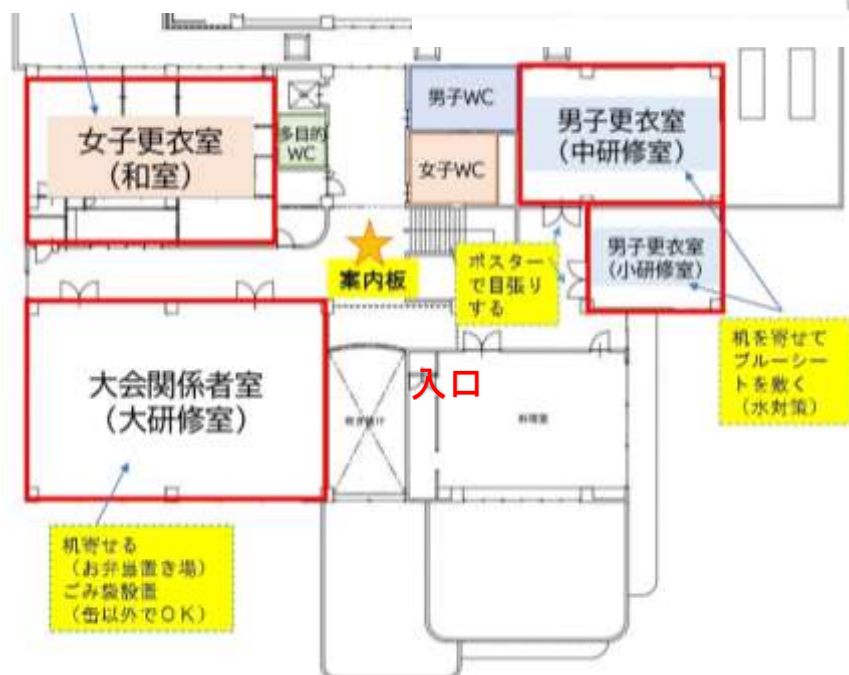
スタートリストに届けた選手以外の選手が競技することはできません。

出場できない選手がいた場合、他の種目の選手が代わりに競技することはできますが、参考記録になります。

その際も他チーム間で選手を変更することはできません。

- 競技選手の交替はトランジション北側の『リレーゾーン』内で行います。
- スイム選手は『リレーゾーン』に入ってからアンクルバンドを外し、バイクの選手に渡してください。受け取った選手は足首に装着してからバイクラックに向かいます。
- バイクシューズ・ヘルメット・サングラス・グローブ等はトランジション内に置くこと。あらかじめ装着することはできません。(エイジ選手がトランジションに入る前の状態と同じと考えてください)
バイク競技を終えた選手はラックにバイクをかけ、ヘルメットを脱いだ後、リレーゾーンに向かいます。バイク選手は『リレーゾーン』に入ってからアンクルバンドを外し、ラン担当選手に渡してください。受け取ったラン担当選手は足首に装着してからランコースに向かいます。バイク選手はバイクシューズを履いたままトランジションを出ることはできません。サンダル、普通のシューズの使用は認めます。
- ラン担当選手のランシューズ・キャップ・サングラス等の走る準備は許可します。(エイジ選手がトランジションから出た状態と同じと考えてください)
- 交替を終えた選手はスタッフがフィニッシュエリアへ誘導します。レース中のコースを通るため、数名まとまってからの移動になります。
- バイク担当が交替後トランジションに戻ることはできません。(レースコースの逆走です)
- リレーゾーン付近で待機中も熱中症に気を付けて、水分補給等してください。リレーゾーン横にゴミ袋を用意します

【善防公民館内 案内図】



もっと先へ、その先のスタートラインへ
GREEN PARK TRIATHLON
 グリーンパークトライアスロン in 加西