

本大会は公益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。)
- 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つけてください。

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つける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参加費の返金はいたしません。

- 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。



バンドをスイム競技中に紛失されて出てこない場合、選手の弁償となりますのでご了承ください。

制限時間

【トライアスロン】

- ・ スイムフィニッシュはスイムスタートから1時間後
- ・ バイクフィニッシュはスイムスタートから2時間40分後
- ・ ランフィニッシュはスイムスタートから4時間10分後

【デュアスロン】

- ・ 1st ランフィニッシュはスタートから15分後
- ・ バイクフィニッシュは1st ランスタートから2時間40分後
- ・ 2nd ランフィニッシュは1st ランスタートから4時間10分後

*制限時間を過ぎた場合は競技を中止していただくことがあります。

- 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かGPSウォッチ、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。
- 救護テントを本部近くに設置します。医師や看護師が待機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。
スタート地点に帰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。大会保険加入しますが、治療費を全額保証するものではありませんのでご了承ください。

- 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しません。
- 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、スマートフォン等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、テープ等で覆っていただきます。
- 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、MSPO ホームページに掲載します。記録証はMSPO サイトからダウンロードしてください。
- コース内にゴミを捨てる行為はペナルティの対象です。

トランジション

- ラックにバイクをかけるときはシールナンバー貼付けてある側にハンドルを向けてサドルを掛けます。
- 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ためレースナンバーを付けた選手以外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。
- トランジット囲いネットは防犯防止であるので、選手であっても、またぐ、くぐる行為はしない。

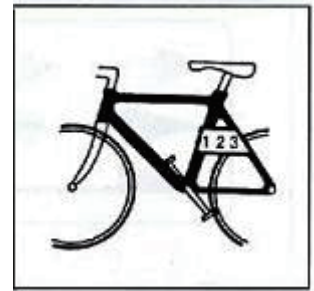
スイム

- コースは岸より入水し、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メートル先に設置し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休憩をとることはやめてください。ロープは距離の目安です、つかまることで距離が狭まることとなります。休憩する場合コースより横によけると浅瀬になっています。ウェットスーツを着ていれば浮きますので焦らずに対応してください。
- 競技中、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3つの組（ウェーブ）に分けて行います。大学対抗、パラスタート後、個人申告タイムの早い方から第1ウェーブ、第2ウェーブ、第3ウェーブ（ビギナーウェーブ、リレーチーム含む）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になりバトル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。
- レスチューブの装着は問題ありませんが使用（膨張）した時点で棄権されたとみなし、バイク、ランの続行は出来ません。

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です。
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、泥除け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下さい。
- 会場内及びコース上での乗車はヘルメット装着を義務付けます。ヘルメットの貸出はありません。
- ヘルメットの着脱は正しく行って下さい。ストラップの締め付けが甘いと転倒時に外れる可能性があります。ストラップを締めてからバイクラックから外す。 バイク降車時、バイクラックに掛けるまでストラップを外してはいけません。
- バイク競技の際は、シューズを着用（サンダル等は除く）して下さい。
- 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。
- 周回確認のために使用する場合でも、スマートフォンをバイクに金具等マウントで固定することは認められません。サドルバッグに入れるか、ウェアのポケットに入れるなどし、段差などの衝撃でも落下しないようにして下さい。トランジションで事前確認しますので、スタッフに申告をお願いします。
- 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下さい。
- 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。ドラフトゾーンは前方選手の前輪先端から後方10メートルです。追越す際は20秒以内にドラフトゾーンから抜けださなければなりません。追越された選手は加速をやめドラフトゾーンから脱しなければなりません。
- 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ください。
- パラ・アスリートがタンデムバイクで走行していますので折り返し付近等ではタンデムバイク優先でお願いします。

* バイク制限時間内にバイクゴールできないと判断した場合トランジット側折り返しで5週回目に行く前にタイムオーバーとします。

* 制限時間内に降車ラインを通過できないと判断した時もタイムオーバーとなりラン競技に行くことはできません。

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。
- 同伴フィニッシュは可です。必ず指定の同伴フィニッシュスタート地点からお願いします。
- 安全上の観点からローカルルールで裸足でのランは禁止とします。草履、サンダルは可としますが、バイク時はいずれも禁止します。
- デュアスロンの1stランスタート地点はスイムスタートから200mほどの第1エイドエリアです。スタートに遅れないよう、余裕を持ってスタート地点にご集合ください。第1ランの1周回は1.5キロ、第2ランは各周回3.3キロです。

エイド

- ラン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。
- 使用カップは必ず選手自身でゴミ箱に捨ててください。

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）

- 引継の場所は当日指示します。次の走者は指定された場所で待機し前の走者と交代。
 - ・ 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。

スポーツマンシップ

- 大会スタッフ（テクニカルオフィシャル含む）、ボランティア、他の選手への乱暴な言動、暴力的な行為は、失格となります。全ての参加者が安心して競技を楽しめる大会となるようご理解ご協力をお願い致します。