



第19回手賀沼トライアスロン大会選手説明補足資料

～安心・安全な大会運営のためのローカルルールと注意事項～

主催：手賀沼トライアスロン実行委員会

主管：柏市・我孫子市トライアスロン協会

後援：千葉県トライアスロン連合

大会概要

- 第19回 手賀沼トライアスロン大会
 - 開催日:2026年6月14日(日)
 - 種目:トライアスロン/リレー/パラ/デュアスロン
 - 会場:手賀沼・手賀沼自然ふれあい緑道
-
- 審判長:高橋雅之
 - 技術代表:石戸勝宏
 - 大会事務局長:中野雄一



審判員はこちらの
ユニフォームを着用しています。

当日の流れ

スケジュール

- ・ 05:00 駐車場開放
- ・ 06:00～07:00 受付・バイクチェックイン
- ・ 07:00～07:20 開会式・競技説明
- ・ 07:20～07:50 スイム試泳(スイムキャップ・計測バンド引き渡し)
- ・ 08:00～ 各ウェーブスタート(5分毎)
- ・ 11:30～ 表彰式・閉会式

制限時間(トライアスロン・パラ・リレー)

- ・ スイム1.5km: 1時間(9:10)
- ・ バイク40km: 2時間40分(10:50)
- ・ ラン10km: 4時間10分(12:20)

制限時間(デュアスロン)

- ・ 第一ラン1.5km: 15分(8:15)
- ・ バイク40km: 2時間40分(10:40)
- ・ ラン10km: 4時間10分(12:10)



本資料の位置づけ

- 本資料は手賀沼トライアスロン大会のローカルルールの中から重要な点についての説明補足資料となります。(ローカルルールを抜粋)
- 安心・安全な大会運営のためのローカルルールの確認と共に大会当日までにご一読・理解頂くようよろしくお願い致します。
- ローカルルール詳細は以下を参照ください。

[第19回手賀沼トライアスロン【公式】](#)

スイム競技のローカルルール

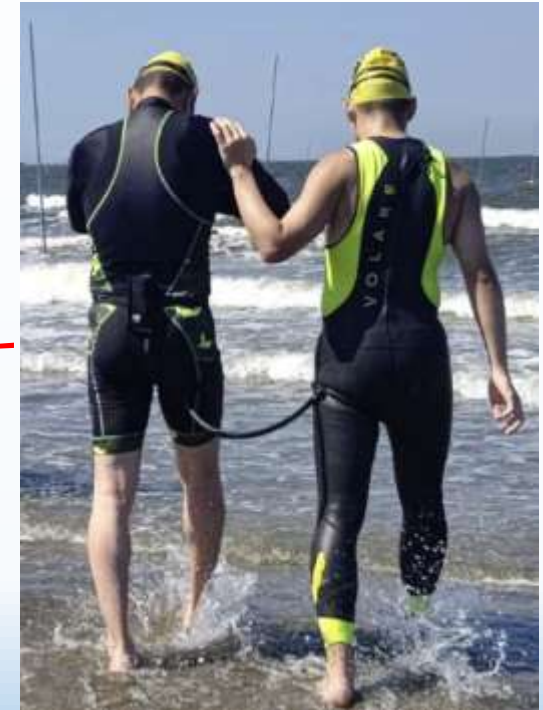
- ウェットスーツの着用義務
安全確保のため、参加者全員ウェットスーツ着用を義務付けます。
- 試泳（ウォームアップ）の徹底
急な水温変化による心臓への負担を防ぐため、レース前の試泳は必ず行ってください。
- 競技中のトラブル対応
コースロープや救命ボード、カヌー等につかまって休憩することは可能です（それによるペナルティはありません）。
- 救助が必要な場合は、片手を大きく振って周囲のスタッフに合図を送ってください。



スイム競技の注意点

- PTYI(視覚障害パラトライアスロン)
第19回大会に視覚障害パラトライアスロン選手が3名出場します。
以下配慮をお願い致します。

※視覚障害選手はスイム時にガイドロープを使用して二人で泳ぎます
ガイドロープ間に選手が入るとロープの切断リスクがありますので
無理な追い越し等に注意ください。



トランジションでの注意点

- 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。



- トランジションチェックイン時、ヘルメットチェックを行います、ヘルメットは、顎紐(あごひも)を確実に締めて着用してください。
- 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ください。トランジションで事前確認します。
- 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。

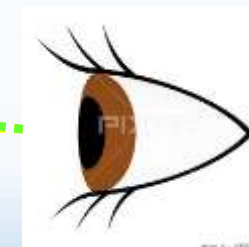
トランジションでの注意点

- 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。
- 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。
- トランジションエリア内に、リレー選手の待機場所を設置します。
バイク、ラン選手は時間に余裕をもって待機場所へ移動し待機をお願いします。

トランジションでの注意点

- ・ 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。
- ・ 詳細は下記大会Youtube動画をご確認ください。
[手賀沼トライアスロントランジションについて](#)

よくわからない場合はお近くのTOにお声をおかけください。

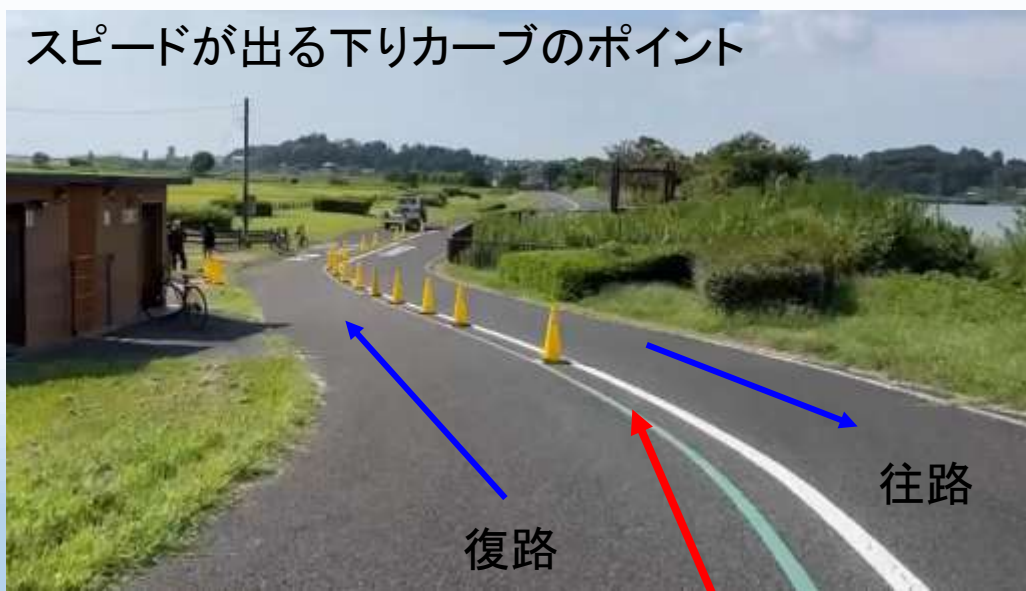
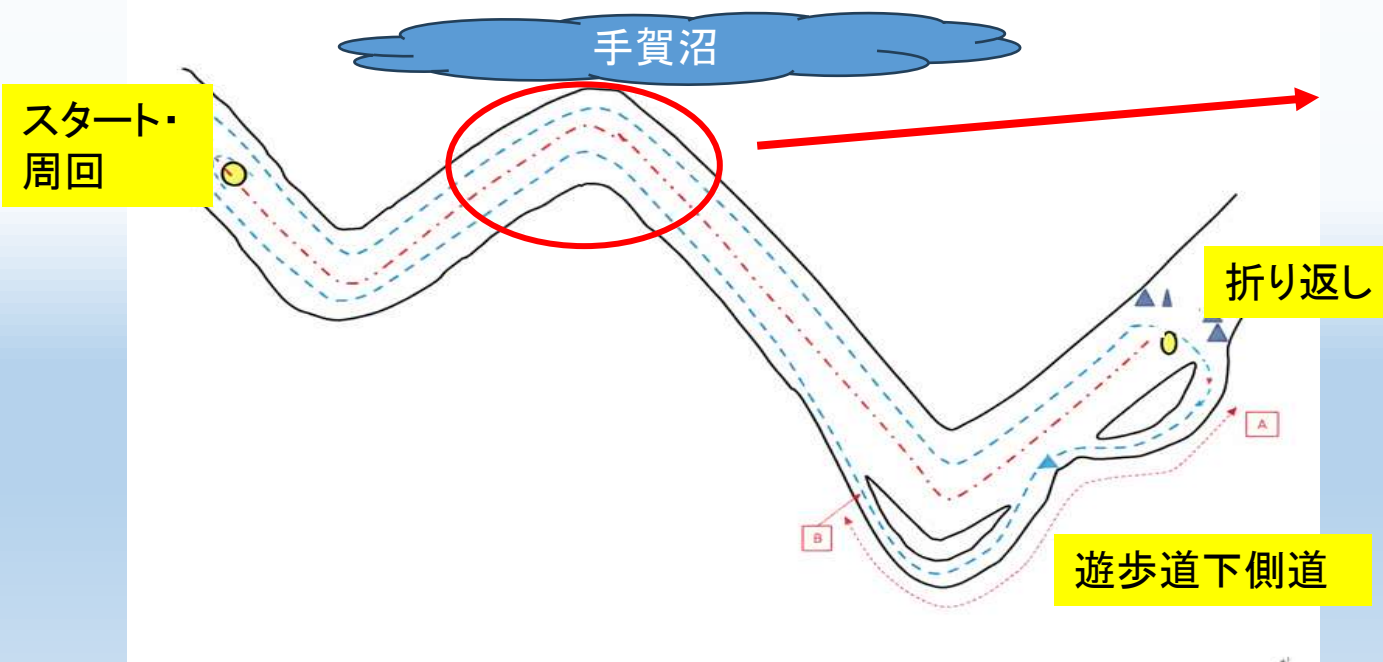


バイク競技のローカルルール

- 5周回(40km)
- 左側走行(キープレフト)
- 前の選手の後流を利用して走る「ドラフティング行為」は禁止です。
一定の距離10mを保って走行してください。
追い越しは20秒以内です。※ローカルルールです。
1回目:警告、2回目:ペナルティ:1分
- コース全体が狭いコースです、キープレフト(左側通行)を厳守し、
追い越す際は周囲の安全を十分に確認してください。
- オオハクチョウなどの自然動物がコースに侵入することがあります
注意をお願い致します。

バイク競技のローカルルール

- ・ **重大事故防止のための最重要事項です。**
 - ・ 追い越し禁止区間があります:Uターン、遊歩道下側道
 - ・ コースはセンターラインの対面通行です、**センターラインを越えた追い越しは正面衝突の恐れがあり大変危険です、絶対にしないでください。**
- ※悪質と確認した場合違反ペナルティ1分となります。



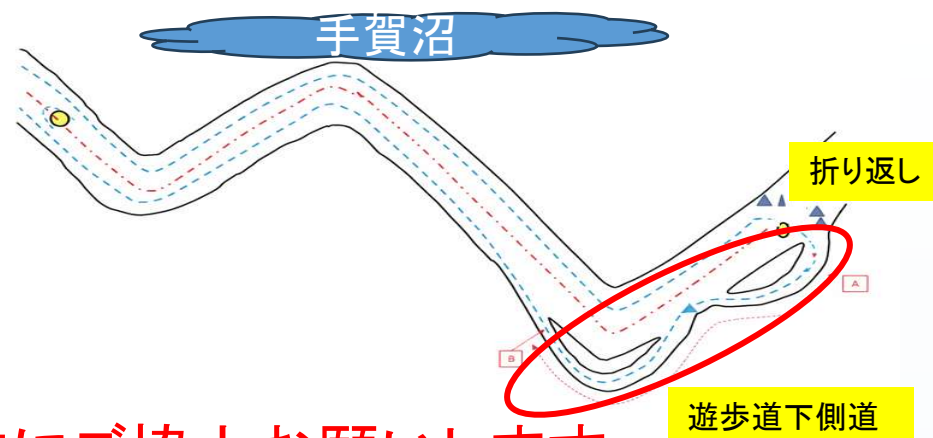
緑と白の線の間が**センターライン**です
センターラインを越えた走行は違反となります。
危険なので絶対にしないでください。

追い越し禁止区間について

- 遊歩道下側道

コース幅がとても狭く路面も悪いため速度に十分注意してください

この区間の追い越しは禁止です。安全な大会運営にご協力をお願いします。



折り返しから少し進んだ先



折り返し直後

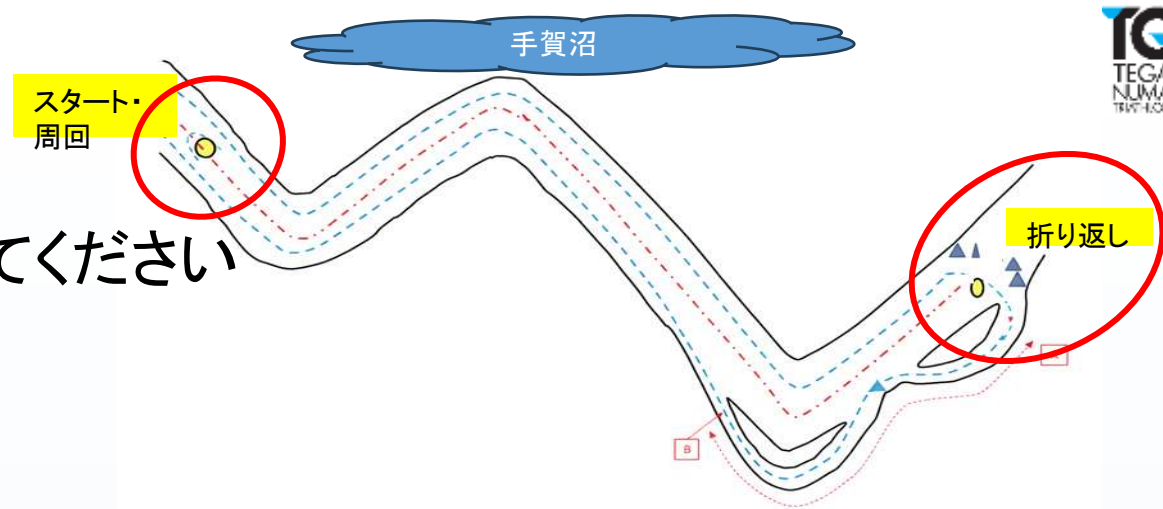
追い越し禁止区間について

・Uターン

コース幅がとても狭いため速度に十分注意してください

この区間は追い越し禁止です。

※パラ選手のタンデムバイクが参加します、通常バイクより周回半径が大きいので注意してください。



周回地点



折り返し地点

ラン競技のローカルルール

- 3周回（10km・トライアスロン・デュアスロン第2ラン）
- 裸足禁止（草履・サンダル可）
- 折り返しで輪ゴムを受け取ってください（3本でゴール）
- ご家族・リレーのお仲間などの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。
- **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3周回です。



その他

- ・ 緊急対応

バイク・ランコースに救急車両が入る場合があります、審判の指示に従ってください。

- ・ 競技中の応援について

伴走や並走による応援は一律禁止です。(同伴フィニッシュは除く)

- ・ リタイア(競技中止)時のルール

競技を中止する場合は、必ず近くの審判員・スタッフへ申告してください。

無断での帰宅は、生存確認の捜索が行われる原因となるため絶対に避けてください。

- ・ 競技の継続に不安がある場合

体調不良を感じたら、無理をせず速やかに審判員に競技を中止(リタイア)を宣言してください。

安心・安全な大会運営のためのローカルルールへのご理解・ご協力をお願い致します。