

競技説明

【共通事項】

この大会は大会に関する全ての人の「安全」を最優先にします。競技には参加者自らの責任において、接触事故等の防止に最大限の注意を払うことが大切です。JTU 競技規則に準じ、一部にローカルルールを適用します。大会規則、及び競技審判員の指示に従わない場合は、失格とします。

各組 10 名以下のウェーブスタートになります。組は、申告タイム、年齢、性別を考慮して、大会側が決定します。

【スイム競技】

・みゆきがはら S S プール(25m プール)を A・C は 1 往復半、B は 25m 泳ぎます。水中で立ち止まったり歩いても結構です。ビート板の使用も許可します。(B は保護者と一緒に入水ください。入水が必要なくてもプールサイドから監視してください)

・スイム終了後は天候に合わせたウェアを着用しそのまま競技を続けてください。

【バイク競技】

・駐車場内特設コース約 75m のコースを A は 4 周回、B は 2 周回します。B は保護者が補助しても OK です。お子さんの力を引き出す範囲の補助をお願いします。

- ・キープレフトで走行し、周回確認は各自にて行ってください。
- ・硬質ヘルメットの着用を義務付けます。非着用者は参加できません。(ヘルメットのない方はお貸しできますので事前にご連絡ください)
- ・トランジションエリア内は乗車を禁止します。また選手及び役員以外は立ち入りを禁止します。
- ・合流ゾーン等、一部区間を危険防止のため追い越し禁止とします。
- ・大会当日検車は行わないので、参加者の責任においてよく整備して下さい。

【ラン競技】

・駐車場内特設コースを A は 2 周回半 (300m)、B は 1 周回半 (100m)、C は 1 周約 200m のコースを 5 周回します。

・キープレフトで走行し、周回確認は各自にて行ってください。歩いても結構です。B はお子さんと保護者で同伴ゴールしてください。



参加決定通知

大会スケジュール

8:45 出場選手受付 (みゆきがはら S S フロント)

9:00 ガイダンス(説明) & 3 種目レッスン

* B ちびっこ組の保護者はレッスン時も常にお子様のサポートをお願いします。C アクアスロン参加者は 2 種目レッスンになります。

10:00 レース準備

10:30 選手デモンストレーション

10:40 A1 組スタート

10:50 A2 組スタート

11:00 A3 組スタート

11:15 B ちびっこ組スタート

11:30 C 組スタート

12:30 表彰・閉会式

●雨天決行ですが、気象に関する警報以上が出た場合には中止となります。その場合はホームページ <http://www.murakami.juku.com/>

[ニュース・トピックス]にて発表いたしますので御確認ください。

●状況によって予定やコース等の変更の可能性があります。

◎初めてのトライアスロンガイド◎

☆トライアスロンは誰でもできるスポーツです。

☆3 大有酸素運動を 1 人で連続して行います。

☆完走した人すべてが賞賛されるスポーツです。

○スイム○

コースロープをはずしたオープンコースでの一斉スタートになります。ツイを回って泳ぎますので、途中で目視しながら泳げるといいでしょう。落ち着いて周りの状況を確認しながら泳ぎましょう。歩いたりビート板を使用しても結構です。

○トランジット○

スイムからバイク、バイクからラン (C はスイムからラン) への移行時間も競技時間に入ります。着替えや靴を履き替えたりします。通常は水着のまま最後まで行いますが、寒い場合には、スイム後、水着のうえに防寒ウェアを着用すると良いでしょう。

* レースナンバーはバイクでは後ろ、ランでは前になるようにしてウエスト部分につけてください。レースナンバーとゴムひもをセットにして、当日受付にてお渡しします。

○バイク○

接触などのないように周りをよく見て、走りましょう。追い抜く際には右側から、「抜きます」と声をかけあいお互いに安全を優先して走りましょう。

○ラン○

ゴールを目指して、マイペースで歩いたりしても結構です。

B はお子さんを温かく励ましながらか一緒にゴールを目指しましょう。

○フィニッシュ○

トライアスロンはチャレンジした全員が、フィニッシュラインで祝福されるスポーツです。また、大切な人との同伴ゴールも推奨します。ご家族、お仲間と一緒にぜひゴールの喜びを分かち合ってください。