

2018世界トライアスロンシリーズ横浜大会

スタンダード・リレー・スプリント

競技説明会



2018. 5. 11・12
神奈川県トライアスロン連合

説明内容(45分程度)

1. 安全に競技するための提言
メディカルの立場から
2. 参加者の皆様の留意点
3. コースとルール確認
4. その他お願い

※ご質問は終了後にお受けします※

主な競技スタッフ

- * 技術代表 : 小金澤光司 / ITUレベル2
- * 副技術代表 : 杉浦真由美 / 神奈川(第1種)
- * 審判長 : 花井 哲 / 神奈川(第1種)
- * 審議委員 : 大塚真一郎 (JTU)
渡邊 英夫 (主催者代表)
小金澤光司 (技術代表)

体調面

- 大会当日、健康チェックシートの状況により、問診を受けていただき、問診の結果によっては、「出場辞退」していただく場合があります。
- 体調不良等により競技を続行することに不安があれば、「リタイア」をすることも勇気ある決断です。
- スイムをはじめ、広域な競技コースを使用するトライアスロンでは、常にリスクが待ち構えていると言えます。常にリスクを察知し、適切な判断で競技を行うよう心がけてください。
- 自分のペースを守り、早めの水分および塩分の補給を心がけてください。
※各エイドステーションには水・スポーツドリンクを用意しています。
スイム：スイム招集エリア
バイク：山下ふ頭内（ピットイン方式）
ラン：コース中4カ所
〔スイム召集エリア、山下公園中央広場、山下ふ頭、象の鼻パーク〕
フィニッシュ：山下公園内（フィニッシュ後）

安全面

- 緊急時には、競技中であっても競技を中断する場合があります。
- 危険・妨害行為は禁止です。バイク競技では、無理な追い抜きなどはせず、相手の優先コースを判断し、スムーズで安全な流れを守るようにしてください。

参加者のみなさまへ

- 各種目における周回数は選手自身が責任を持って管理し、競技してください。周回不足は未完走となります。
- 競技者は第三者（他競技者、コーチ、応援者など）の援助・助力を受けて競技することはできません。エイドステーションなど定められた場所でのみ大会関係者からの援助を受ける事が出来ます。
- 応援の方や競技中でない選手は競技コースに侵入することはできません。
- 選手の安全管理のため、競技中は以下の行為を禁止します。
 - ・ヘッドホン、イヤホンの使用。
 - ・電話の通話、メールのやり取り、SNS等の利用やその他コミュニケーション機器の使用。
 - ・カメラ、ビデオカメラ等の撮影および撮影機器の携帯。
- 山下ふ頭内は、レース当日のみコースとして使用許可を得ています。応援・観戦など、レース以外で立ち入ることはできません。
※コース試走、大会前日等の進入は禁止です。

競技面

気象状況

- 気象状況等により、競技内容に変更がある場合は、前日の競技説明会または、当日の競技スタート前に、審判員から説明を行います。
- 競技スタート後でも、気象状況の急変により、競技の中止または、変更する場合があります。

事前送付物

1

リストバンド（1本／1人）

2

レースナンバー（1枚）

3

レースナンバーシール（ヘルメット用3枚、バイク用1枚、荷物用レースナンバーシール2枚）

4

ボディナンバーシール

5

参加案内

6

参加記念Tシャツ

7

健康チェックシート

8

EXPOチケット

①②③④の再発行について

万が一①リストバンド ②レースナンバー ③レースナンバーシール ④ボディナンバーシールを紛失された方は・・・

以下のとおり再発行いたします。（①②③は全て手書きでの発行となります。）

▶ 再発行日

5月11日（金）、12日（土）競技説明会会場（横浜市開港記念会館1号室内・サービスカウンター）
5月13日（日）当日選手受付（山下公園内トランジションエリア横・石のステージ前）

▶ 再発行に必要な物

・JTU会員カード ・免許証、保険証など、身分が証明できるもの。
※本人確認を行います。必ず持参してください。

5月11日（金） | 大会前々日のスケジュール

時間	内容	会場
17時00分 – 19時00分	競技説明会受付	横浜市開港記念会館
19時00分 – 20時00分	競技説明会（日本語）	横浜市開港記念会館

5月12日（土） | 大会前日のスケジュール

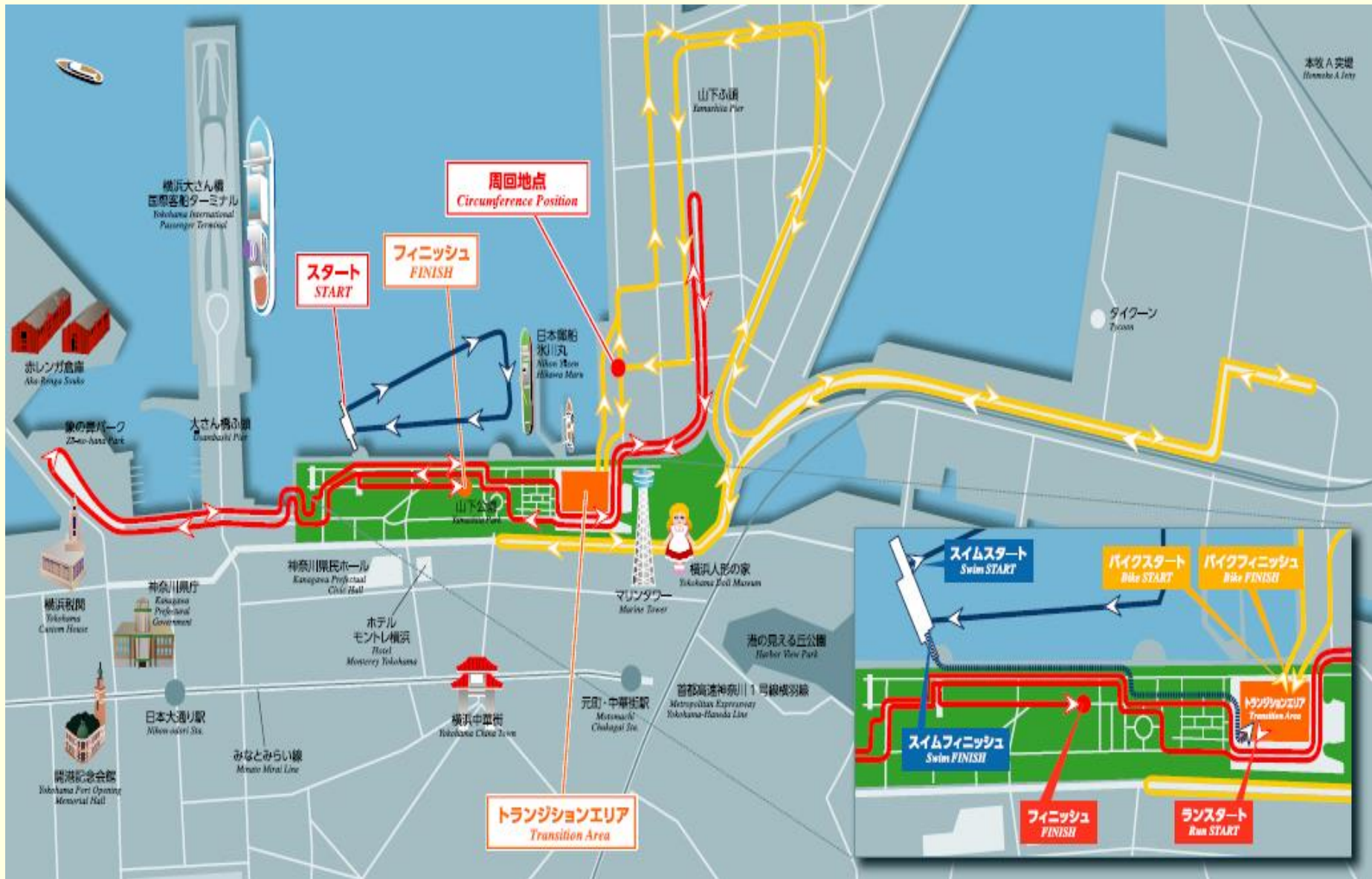
時間	内容	会場
8時00分 – 19時00分	EXPOオープン	山下公園特設会場
9時45分 – 19時00分	競技説明会受付	横浜市開港記念会館
14時30分 – 19時30分	バイク預託／メカニックサービス	山下公園（トランジションエリア）
10時30分 – 11時30分	競技説明会（日本語①）	横浜市開港記念会館（講堂）
13時00分 – 14時00分	競技説明会（日本語②）	横浜市開港記念会館（講堂）
15時30分 – 16時30分	競技説明会（日本語③）	横浜市開港記念会館（講堂）
17時00分 – 18時00分	競技説明会（英語①）	横浜市開港記念会館（9号室）
17時30分 – 18時30分	競技説明会（日本語④）	横浜市開港記念会館（講堂）
	エイジパラ競技説明会	横浜市開港記念会館（7号室）
19時00分 – 20時00分	競技説明会（日本語⑤）	横浜市開港記念会館（講堂）
	競技説明会（英語②）	横浜市開港記念会館（9号室）

バイク預託
15:00～19:30

5月13日（日） | 大会当日のスケジュール

時間	内容	場所
06時00分 -	パラトライアスロン選手受付／トランジションオープン	山下公園（トランジションエリア）
06時00分 - 15時00分	メカニックサービス	山下公園
06時30分 -	一般・リレー選手受付	山下公園
06時30分 - 15時00分	荷物預り	山下公園
07時00分	交通規制開始	バイクコース
07時00分	エイジパラトライアスロン スタートセレモニー	山下公園（スタートエリア）
07時15分	エイジパラトライアスロン 競技スタート	レースコース
07時45分	エイジトライアスロン スタートセレモニー	山下公園（スタートエリア）
08時00分	スタンダードディスタンス／リレー 競技スタート	レースコース
08時00分 - 15時00分	EXPO	山下公園（EXPO）
11時00分 -	スプリントディスタンス 競技スタート	レースコース
13時00分	交通規制解除	バイクコース
14時00分 -	表彰式	山下公園（表彰ステージ）

エイジコースマップ／スタンダード・スプリント・リレー



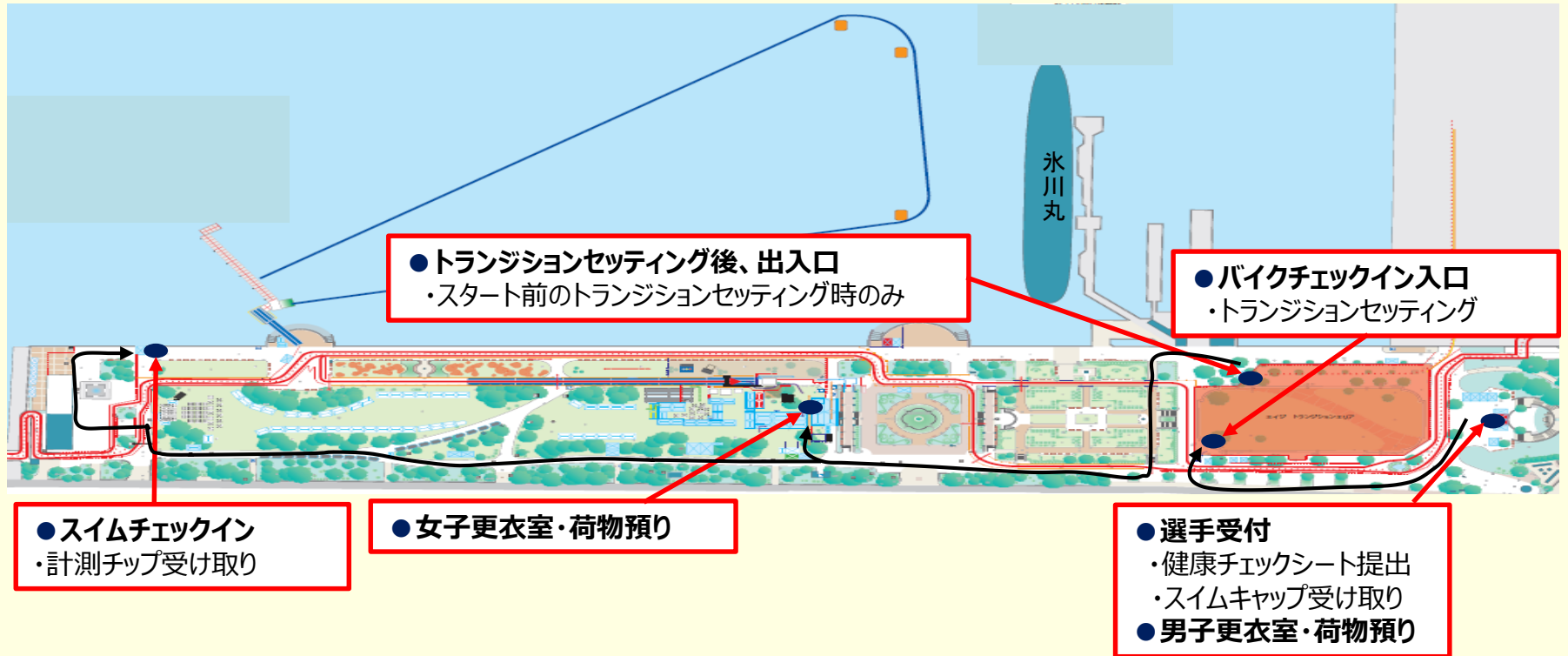
エイドステーション

スイム	スイムチェックインエリア
バイク	1箇所山下ふ頭内ピットイン方式
ラン	コース中4ヶ所(スイム召集エリア前、山下公園中央広場、山下ふ頭、象の鼻パーク)
フィニッシュ	フィニッシュ後、山下公園内
備考	各エイドには水とスポーツドリンクを用意しています

エイドステーション設置場所



選手受付からスイム会場までの動線

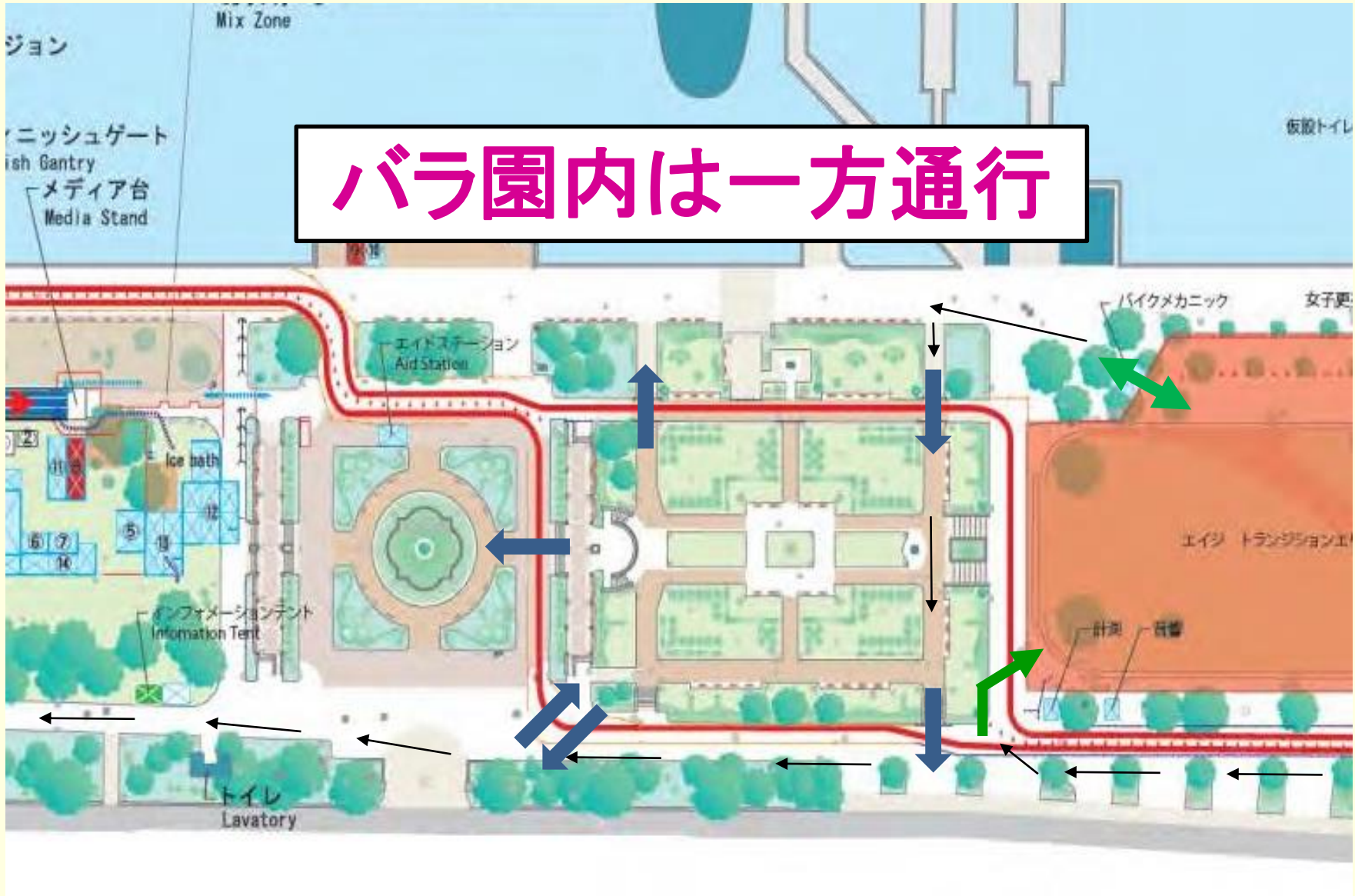


トランジション バイクチェックイン図面



※ランコース上を横断するため、審判員の指示に従い、バイクチェックインを行ってください。

バラ園内は一方通行



当日選手受付【必須】 健康チェックシートの提出・スイムキャップの受け取り
 ※出場ウェーブによって、時間が異なります。下記参照

会場	トランジションエリア横、山下公園石のステージ前テント
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ● レースに出場する選手（リレーも含め）は、全員「健康チェックシート」を記入・提出していただきます。 ● 「健康チェックシート」と引き換えに、ウェーブ毎のスイムキャップを受け取り、このスイムキャップを着用してレースに出場してください。 ● 当日体調のすぐれない方、不安のある方は、医師による問診を受けるようにしてください。

受付時間	スタートウェーブ	グループ
06:00 - 06:15	TRI	TRI
06:00 - 06:50	第1ウェーブ - 第3ウェーブ	A
07:00 - 07:50	第4ウェーブ - 第6ウェーブ	B
08:00 - 08:50	第7ウェーブ - 第9ウェーブ	C
09:00 - 09:50	第10ウェーブ - 第14ウェーブ	D

リストバンド スイムキャップの色	選手受付 開始 6:00~	ウェーブ (一般・リレー)
レッド	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <h1 style="margin: 0;">選手受付 開始 6:00~</h1> </div>	2、14
ブルー		3、12
ホワイト		7、10
オレンジ		4、13
イエロー		1
グリーン		6、9
パープル		5、8、11

 **ウェーブごとに時間が異なります**

6:00 – バイクチェックイン、トランジション、バイクピックアップ

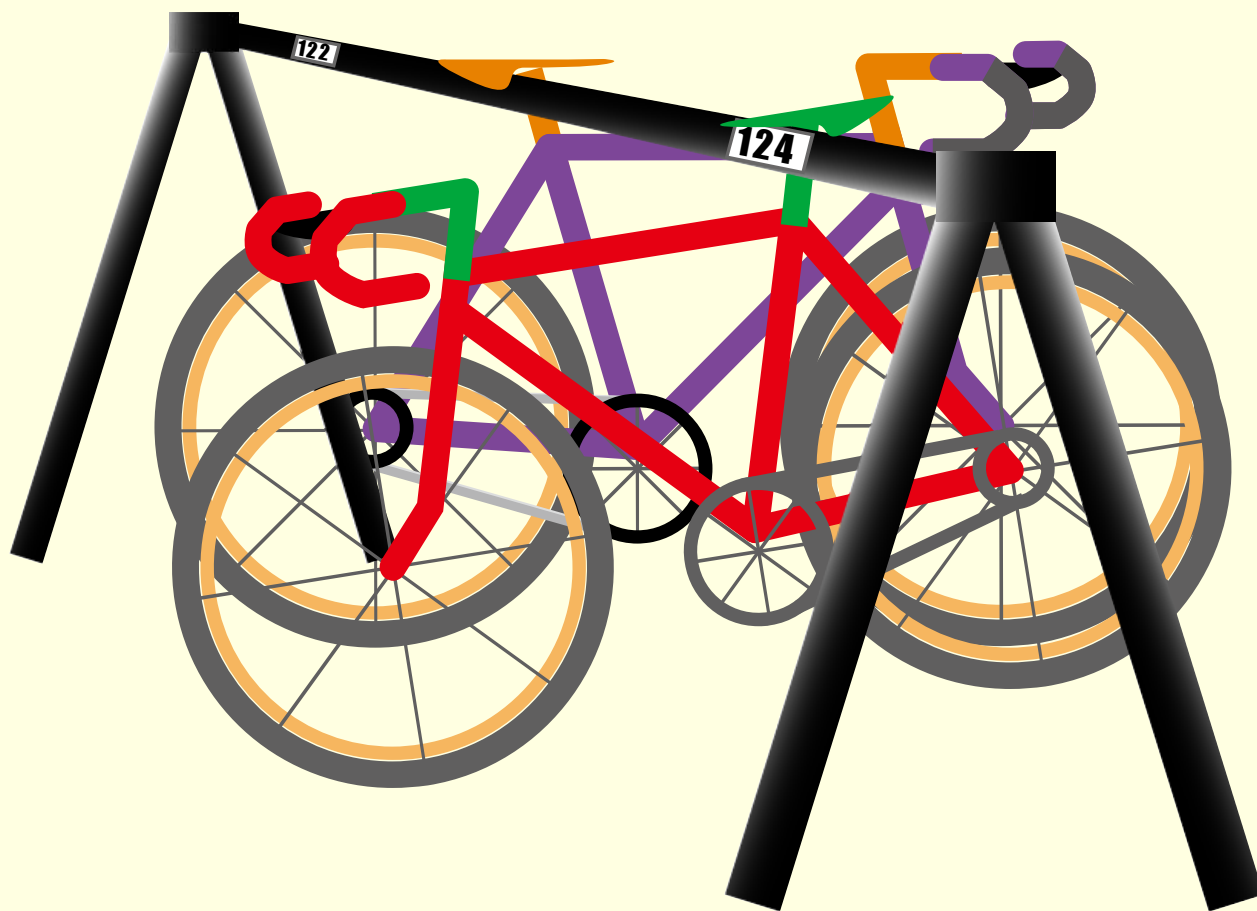
日時	5月13日（日） 6:00 – ※バイクセッティングとバイクピックアップの時間は各カテゴリーごとに異なります	
会場	トランジションエリア	
注意事項	<p><u>バイクチェックイン</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● トランジションエリアのオープンは6時00分です。大会当日は競技中を除き、バイクセッティング時間、バイクピックアップ時間 ● ボディ ● トランジ <p><u>トランジション</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 競技に ● トランジ ● バイクラ ● バイクラ ● ウェット <p><u>バイクピック</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● バイクピ ● ピックア 	<div style="border: 2px solid black; padding: 20px; font-size: 2em; color: #E91E63; font-weight: bold;"> トランジション オープン 6:00～ </div> <p>へ預けてください。</p> <p>バイクラックに直接かけ</p> <p>トバンドを照合します。</p>

ウェーブ	バイクセッティング時間	バイクピックアップ時間
エイジパラ (TRI)	6:00 – 6:30	12:50 – 15:00
グループA (1 – 3)	6:00 – 7:15	12:50 – 15:00
グループB (4 – 6)	6:00 – 8:15	12:50 – 15:00
グループC (7 – 9)	6:00 – 9:15	12:50 – 15:00
グループD (10 – 14)	6:00 – 10:15	12:50 – 15:00

!
 ウェーブごとに時間が異なります

バイクラックへの自転車のかけ方

バイクラックに貼ってあるレースナンバーシールを正面に見て
手前にハンドルが来るようにサドルをバイクラックにかけます。



荷物は最小限に

スイムチェックイン【必須】 ※出場ウェーブによって、時間が異なります。下記参照

日時	5月13日（日） 下記のとおり
会場	スイム会場付近
注意事項	<p>計測チップ[®]（アンクルバンド）の配布を行います</p> <p>一度スイムチェックインエリアに入るとスタートまで出ることはできません。</p> <p>全ての準備を終えてからスイムチェックインエリアにお集まりください。</p>

計測チップはフィニッシュまで装着！

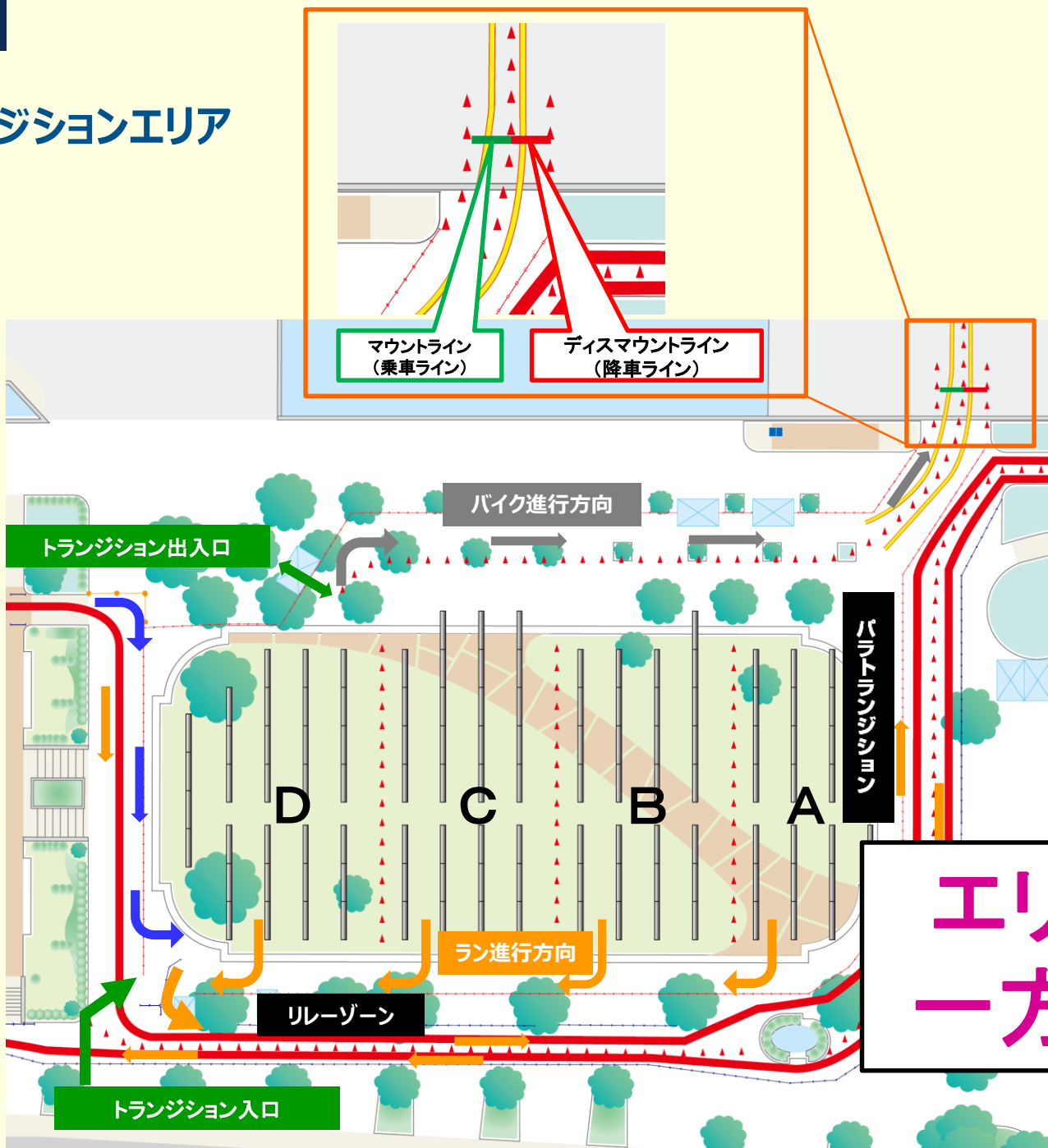
グループ	スタートウェーブ	スイムチェックイン時間
TRI	TRI	06:45 - 07:00
A	第1ウェーブ - 第3ウェーブ	07:20 - 07:35
B	第4ウェーブ - 第6ウェーブ	08:20 - 08:35
C	第7ウェーブ - 第9ウェーブ	09:20 - 09:35
D	第10ウェーブ - 第14ウェーブ	10:20 - 10:35

7:00 - スタートセレモニー

スイムチェックインエリアにて、スタートセレモニーを実施します。

！ ウェーブごとに時間が異なります

トランジションエリア



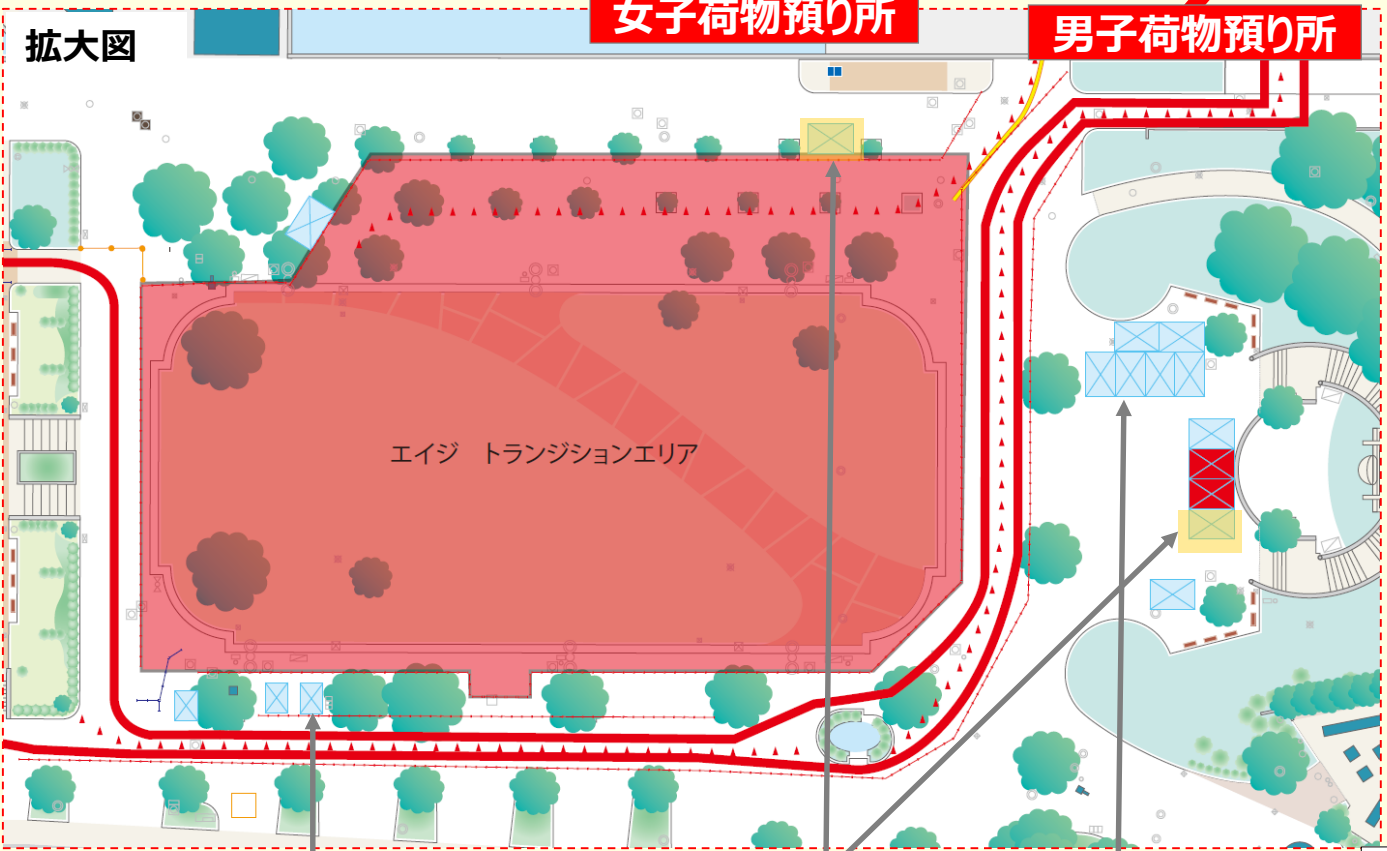
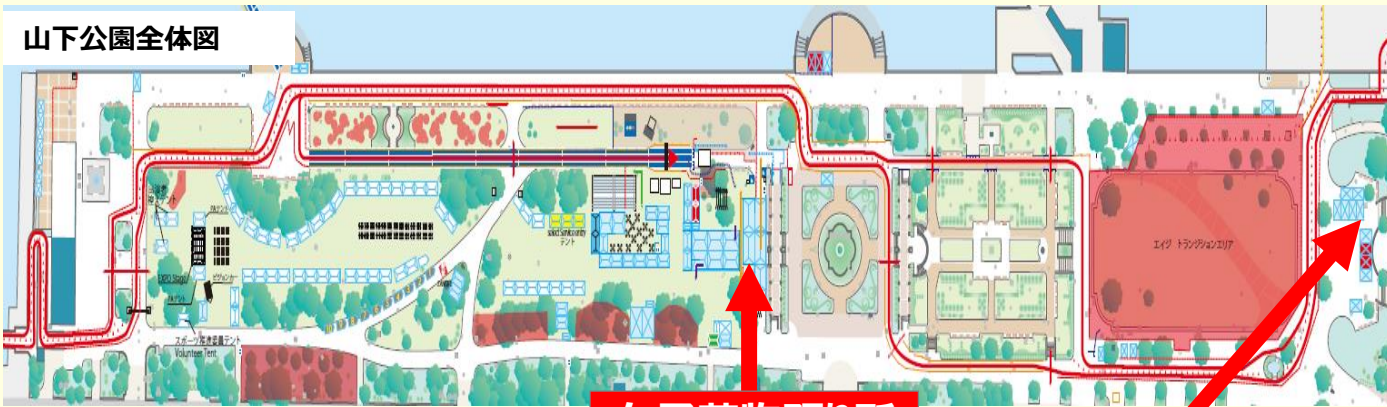
エリア内
一方通行

6:30-15:00 更衣テント

日時	5月13日（日） 6:30 - 15:00
会場	トランジションエリア付近 ※女性は、フィニッシュ付近に別途有り
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ●着替えの際は更衣テント（男女別）をご利用ください。 ●レース中（前後も含め）は体幹部分の素肌を露出することはコース内、会場内のいずれでも禁止されています。 ●トランジションエリア内に男女更衣テントを設置します。レース中（前後も利用可）こちらの更衣テントをご利用ください。

6:30-15:00 荷物預り所

日時	5月13日（日） 6:30 - 15:00
会場	男性：トランジションエリア付近 女性：フィニッシュ付近
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ●荷物預け用ビニール袋に、レースナンバーが明記されているシールを貼った事を確認し、預けてください。 ●荷物返却の際はリストバンドの提示をお願いします。（貴重品はお預かりできません）

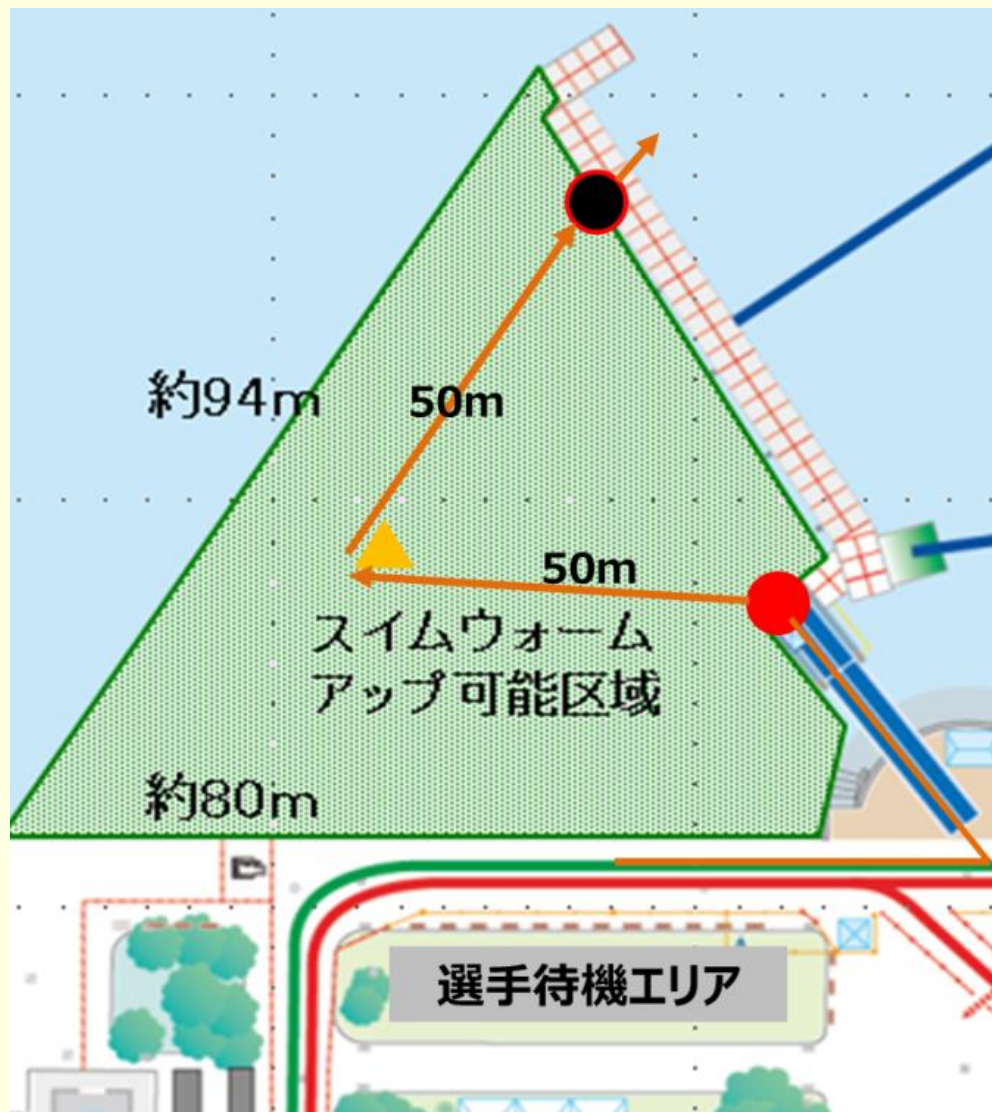


スイムウォームアップ【必須】 ※出場ウェーブによって、時間が異なります。下記参照

日 時	5月13日（日） 下記のとおり	
会 場	スイム会場	
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ● スイウォームアップを行わない場合は、競技に参加することはできません。（DNSとなります。） ● スイムチェックインを必ず済ませ、アンクルバンドを受け取ってください。 ● ウォームアップ後、そのままスタート地点へ移動し、すぐにスタートとなります。 	
グループ	スタートウェーブ	スイムウォームアップ
A	第1ウェーブ	07:45 – 07:55
	第2ウェーブ	07:50 – 08:00
	第3ウェーブ	07:55 – 08:05
B	第4ウェーブ	08:45 – 08:55
	第5ウェーブ	08:50 – 09:00
	第6ウェーブ	08:55 – 09:05
	第7ウェーブ	09:45 – 09:55
	第8ウェーブ	09:50 – 10:00
C	第9ウェーブ	09:55 – 10:05
	第10ウェーブ	10:45 – 10:55
D	第11ウェーブ	10:50 – 11:00
	第12ウェーブ	10:55 – 11:05
	第13ウェーブ	11:00 – 11:10
	第14ウェーブ	11:05 – 11:15

試泳は必須！！

⚠ ウェーブごとに時間が異なります



凡例

- 入水場所
- 退水場所
- 選手動線

試泳が終了したら速やかにポンツーンに上がり、スイムスタートエリア（水中）へ移動。

試泳は必須！！

- スイムスタート前に試泳を行い、体の状態を確認しましょう！
- 1周（100m）を泳ぎます。

競技スタート ※出場ウェーブによって、時間が異なります。下記参照

カテゴリー	グループ	時間	ウェーブ	カテゴリー	スイムキャップ	レースナンバー
エイジバラ	TRI	7:15	TRI	TRI-1	レッド	11-17
				TRI-2	イエロー	21-22
				TRI-3		31-33
				TRI-4		41-45
				TRI-5		51-53
				TRI-6	グリーン	61-75
				GUIDE	ホワイト	GUIDE
				ハンドラー	ホワイト	HANDLER
	A	8:00	1	M-19	イエロー	1001-1166
				M20-24		
				M25-29		
				M30-34		
		8:05	2	M35-39	レッド	2001-2136
スタンダード女子		10:10	9	F-39	グリーン	9001-9065
リレー (女子)				9101-9102		
リレー (混合)				9201-9214		
リレー (男子)				9301-9317		
リレー						
スプリント男子	D	11:00	10	M-19	ホワイト	101-158
				M20-29		
				M30-39		
		11:05	11	M40-44	パープル	201-237
		11:10	12	M45-49	ブルー	301-346
11:15	13	M50-59	オレンジ	401-507		
		M60-69				
		M70-				

時間厳守！
 7時15分にパラの部がスタートします。
 コース上の選手にご注意ください。

 **ウェーブごとに時間が異なります**

スイム

ポンツーンより入水し、**フローティングスタート**で行い、ホーンの合図によりウェーブ毎にスタートします。

※フローティングに不安のある方はポンツーンにつかまって待機しても構いません。各ウェーブは同じ色のスイムキャップを着用しています。スタンダードは750mコースを2周回、スプリントは750mコースを1周回、いずれも時計回りです。

※周回時の**飛び込みは禁止**します。周回及びフィニッシュへの退水はスロープを利用します。

● **制限時間以内にスイム競技を終えることができなかった場合、次の競技に進むことはできません。**（下記、「スイムカットオフについて」参照）

● **スイム制限時間内であっても**審判員やライフセーバーなどのスタッフが、**危険もしくは競技続行が困難と判断した場合、競技中断もしくは競技中止（リタイア）を勧告**します。

その場合は必ず指示に従ってください。

● **第1ブイを10分以内に通過できない選手は競技続行が困難と判断し、競技中止を勧告する場合があります。**

● スタンダードの部では**スイム1周回目で22分30秒を超えた場合、制限時間内での完泳が難しいと判断し、審判員によりリタイア勧告**を行います。【TOV扱い】

速やかに審判員の指示に従ってください。

項目	カテゴリー	制限時間
スイム制限時間	スタンダード（750m×2周回）	スタート後45分（1周 22分30秒）
	スプリント（750m×1周回）	スタート後25分

スイムの安全対策

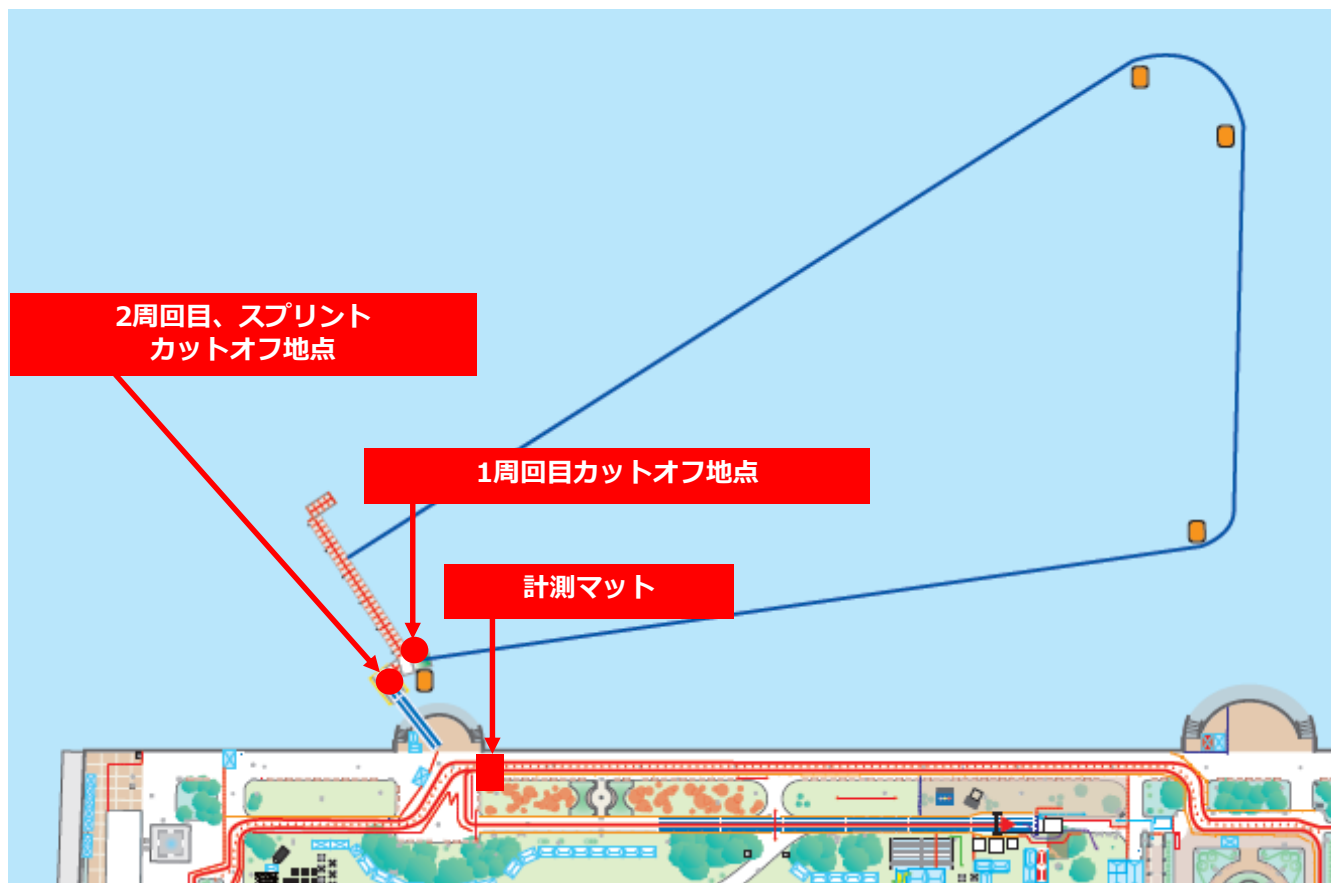
● 本大会にはスイム会場を含め多くのライフセーバー、潜水土、医師、看護師、救急救命士、審判員ほか、スタッフが配置され、水上、陸上から選手の皆様を見守っています。



救助が必要となった際は、頭の上で手を振り合図してください。救助艇、水上バイク、レスキューボードのいずれかが救助にあたります。

- 周回時、スイムフィニッシュ時にポンツーン上で、審判員他スタッフが体調確認の為に声をかける事があります。
- 体調の悪い時は決して無理をせず、リタイアする勇気を持つ事も必要です。

スイムカットオフについて



- カットオフは、スタンダード1周回目22分30秒、2周回目45分、スプリント25分を制限時間とします。
- 第1ブイを10分以内に通過できない選手は、競技続行が困難と判断し、競技中止を勧告する場合があります。
- スタンダード1周回目のカットオフは、水中からポンツーンに上がった地点、スタンダード2周回目とスプリントのカットオフはポンツーン上栈橋寄りの地点とし、審判員が競技を中止させ、アンクルバンドを回収します。【TOV扱いとなります。】

スタンダード・リレー: 750m × 2周回
スプリント: 750m × 1周回

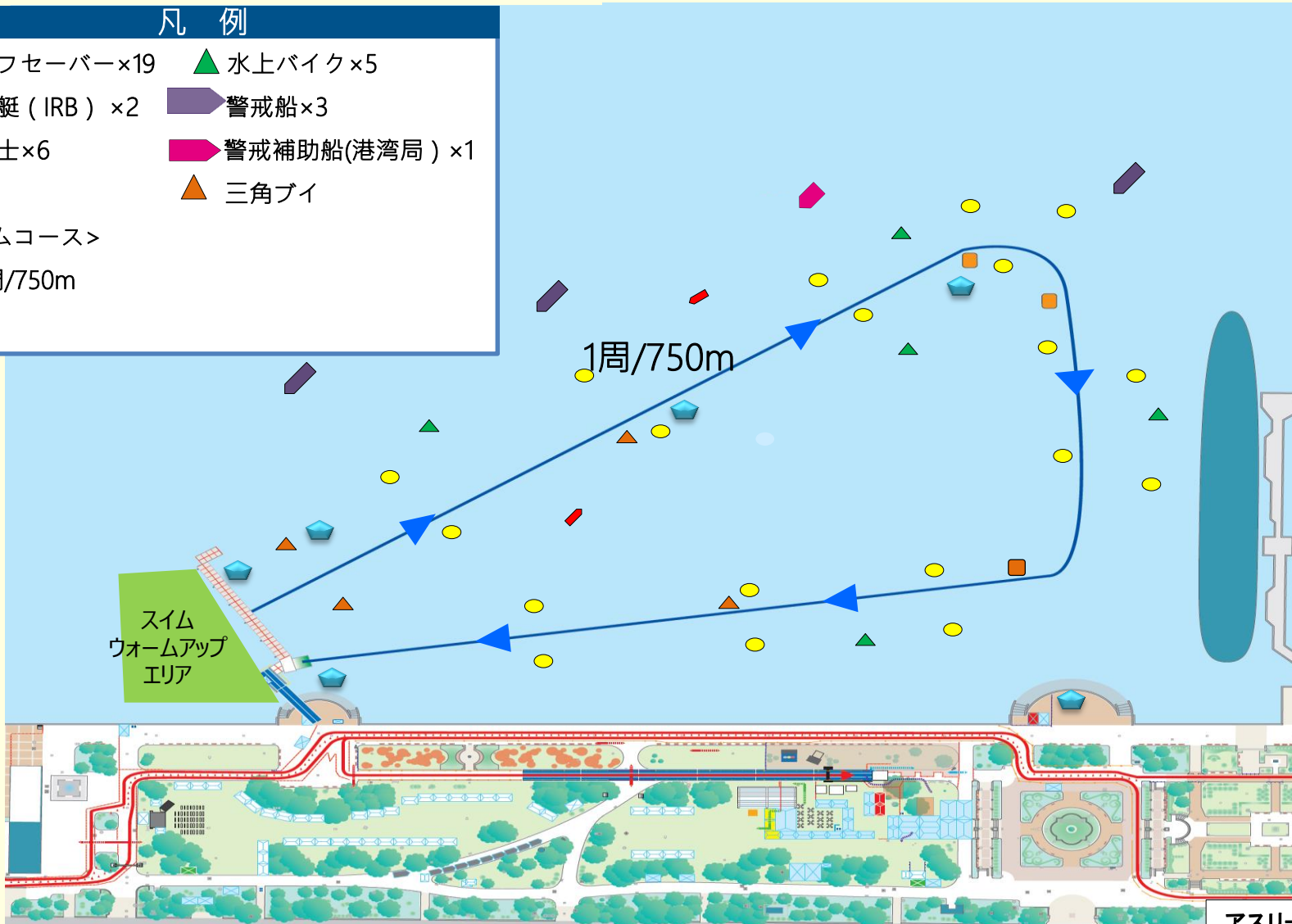
スイムコースマップ

凡 例

- ライフセーバー×19
- ▲ 水上バイク×5
- ▶ 救助艇 (IRB) ×2
- ▶ 警戒船×3
- ◆ 潜水士×6
- ▶ 警戒補助船(港湾局) ×1
- ブイ
- ▲ 三角ブイ

<スイムコース>

→ 1周/750m



スイムフィニッシュからトランジションエリアまで

- スイムフィニッシュ後、トランジションエリアまで約400mの距離があります。
- トランジションエリアまでは全てカーペットを敷いてありますので、カーペット上を走る（歩く）ようにしてください。
- スイムフィニッシュ後にシューズ・サンダルなどを使用する事は出来ません。
※スイムチェックインエリアまでサンダルなどで来ることは可能ですが、お預かりすることはできません。
- メガネ置き場に置いたメガネの取り違いや取り忘れがないよう気をつけてください。

トランジションエリア

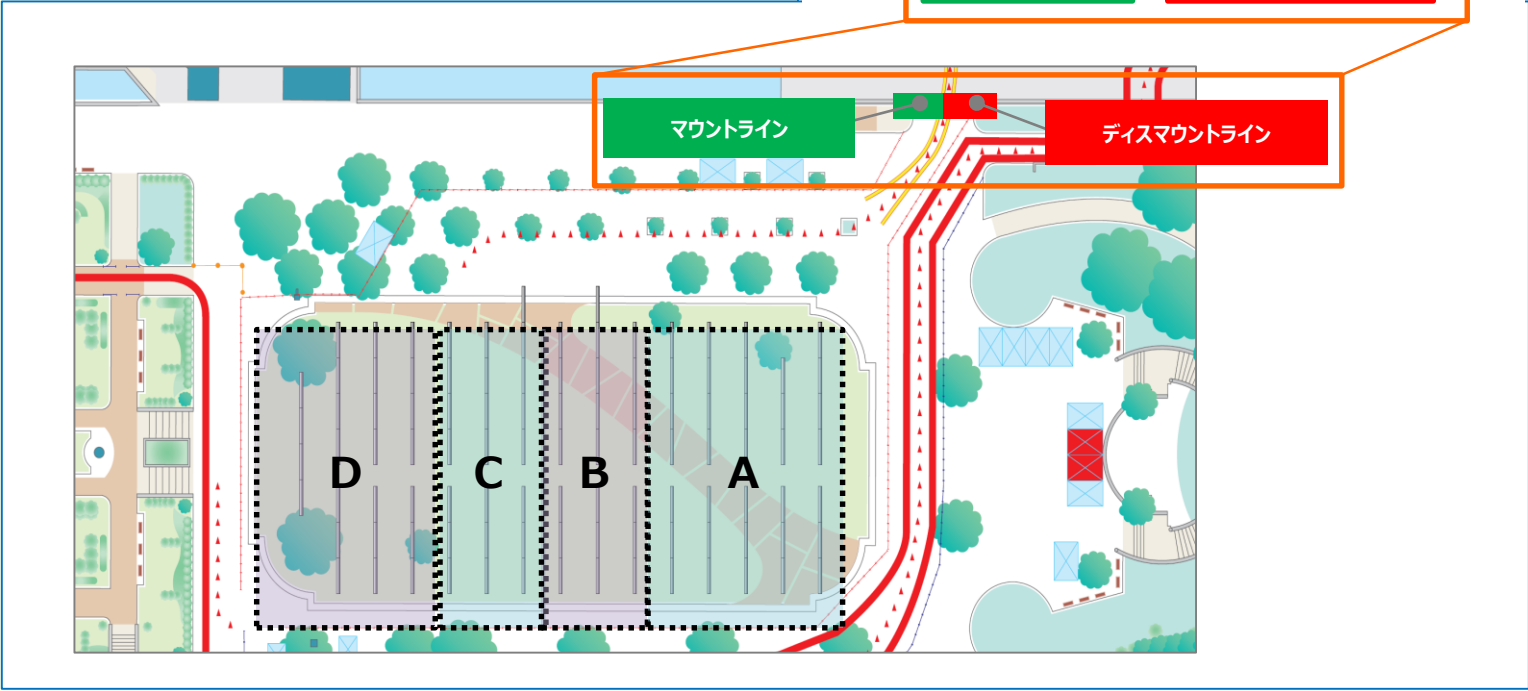
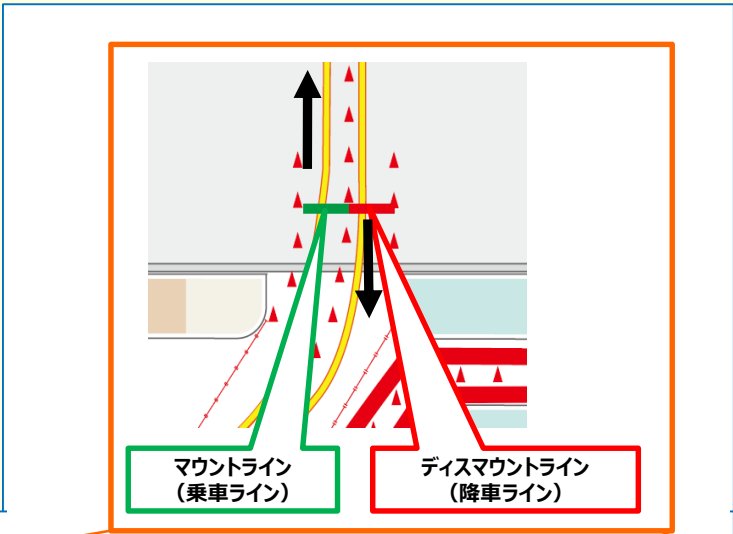
【バイク乗降方法】

- バイクスタート前はラックからバイクを外す前にヘルメットのストラップを締め、バイク終了後はバイクをラックにかけてからヘルメットストラップを外すようにしてください。
- 山下ふ頭内にあるマウント（乗車）ラインを越えてから乗車し、デismマウント（降車）ラインの手前でバイクから降りてください。

【トランジションエリアでの注意事項】

- トランジションエリア内でのバイク乗車は禁止されています。
- トランジションエリア内は選手以外は立ち入り禁止です。
- バイクラックにはレースナンバーのシールが貼ってあります。自分のレースナンバーと同じ番号の場所に設置してください。
- バイクラックは両側からバイクを互い違いにかける方式です。（下図参照）
- ウェットスーツやご自分の競技用具は、通路にはみ出さないよう置いてください。また、ウェットスーツはバイクラックに直接かけないでください。

マウントラインとデismountライン

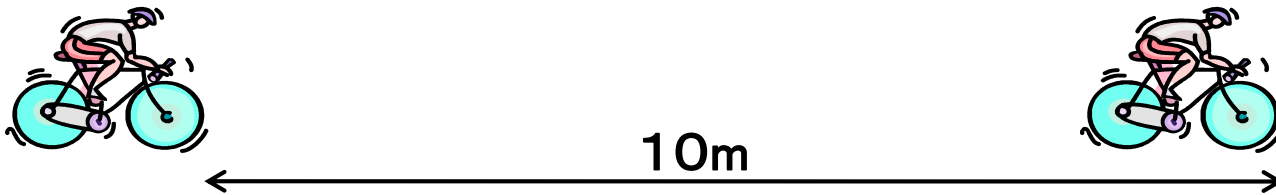


スタンダード・リレー：6周回
スプリント：3周回

バイク

・ドラフティング禁止

ドラフトゾーン：前輪先端より後方 10m



・キープレフト（追い越し以外は道路の左側を走行）

※違反した場合※

- レースナンバーをペナルティボックスに掲示
- 該当の選手はラン競技中にペナルティボックスへ自主的に入る
スタンダード・リレー：2分間 スプリント：1分間
- ペナルティボックスに入らずにフィニッシュした場合は失格(DSQ)



- ・ 12：25以降、山下ふ頭内分岐ポイント進入不可
- ・ エイドステーションでの給水は一時停止（ピットイン）
- ・ 競技中の落し物は拾わず、競技終了後「インフォメーションテント」へ
- ・ やむを得ず停車する場合は、後方確認し左端に停車



ラン

コースは常に**左側通行**です。※スタンダード、スプリントともコース（折り返しの位置）は共通です。（周回数が異なります）

スタンダード

トランジション⇒山下ふ頭折返し（1回目）⇒象の鼻パーク折返し（1回目）
⇒山下ふ頭折返し（2回目）⇒象の鼻パーク折返し（2回目）⇒山下ふ頭折返し（3回目）⇒フィニッシュ

スプリント

トランジション⇒山下ふ頭折返し（1回目）⇒象の鼻パーク折返し（1回目）
⇒山下ふ頭折返し（2回目）⇒フィニッシュ

中央広場エイドステーション、山下ふ頭内ラン折り返し地点の2箇所にランシャワーがあります。
※ランパネルティボックスについてはフィニッシュシュート付近に設置予定です。

フィニッシュ

同伴フィニッシュ、意図的な同着は認めません。

（リレーチームについてもランパート以外の選手の同伴フィニッシュは認めません）

フィニッシュ時はサングラス、キャップは外すようにしましょう。

レース終了後、計測チップ（アンクルバンド）を回収します。またフィニッシャータオル、水・スポーツドリンクなどをお受け取りください。

項目	カテゴリー	制限時間
フィニッシュ制限時間	スタンダード（ラン4km×2.5周回）	スタート後3時間45分（225分）
	スプリント（ラン4km×1.25周回）	スタート後2時間00分（120分）

フィニッシュ後に計測チップ（アンクルバンド）を回収

表彰式

日時	5月13日（日） 14:00 – ※召集時間 13:45
会場	フィニッシュエリア隣、表彰ステージ ※召集場所 山下公園内テント（下図、参照）
召集方法	<ul style="list-style-type: none"> ●リザルト【暫定版】を確認のうえ、表彰対象者は、下記へ集合してください。【召集時間13:45】 ●リザルトは暫定版です。全競技終了後、順位が入れ替わる場合があります。 ●集合時間は厳守です。
注意事項	スタンダードは5歳刻み、スプリントは10歳刻み、エイジパラ、リレーは各カテゴリー3位までの表彰を行います。

リザルト

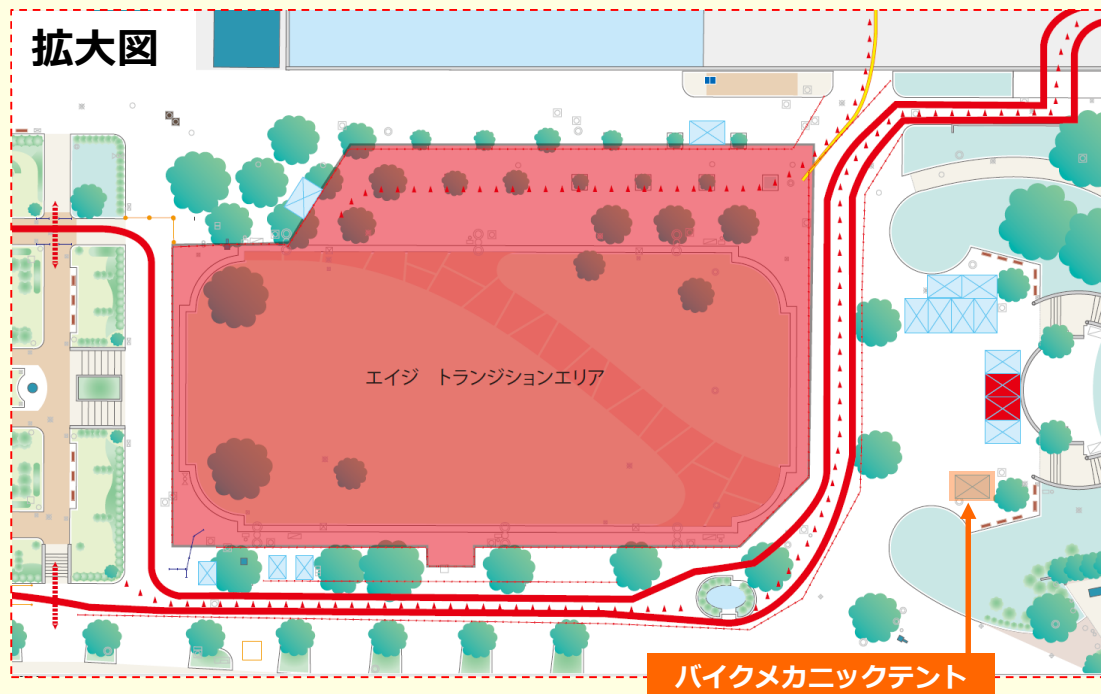
日時	5月13日（日） 13:30頃（予定）
場所	大会運営本部前
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ●記録速報は大会運営本部前掲示板に貼り出します。表彰対象者は、14:00～の表彰式にご参加ください。 ●記録速報は暫定版です。全競技終了後、順位が入れ替わる可能性があります。 ●大会当日の記録・完走証の配布はありません。大会公式記録及び完走証は、後日大会HPよりダウンロードしていただきます。

拡大図

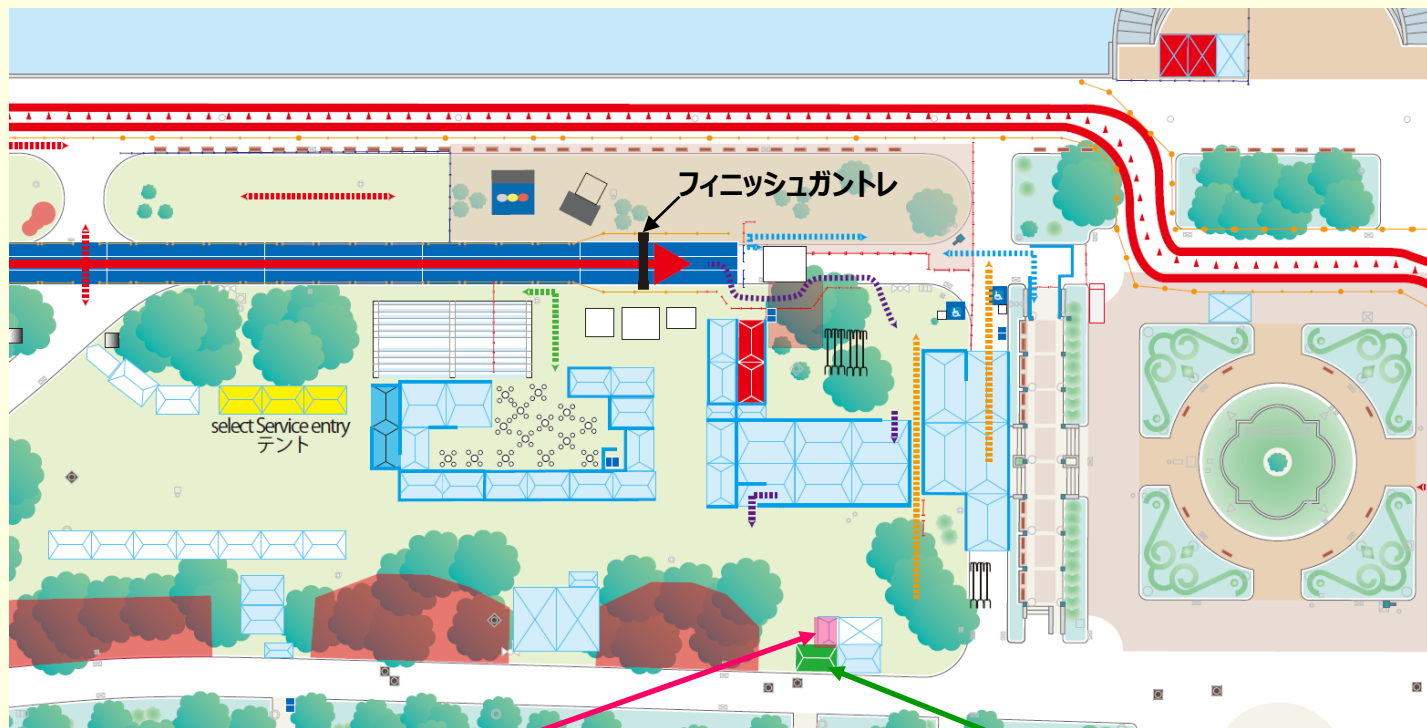


メカニックサービス【有料】

日 時	5月12日（土） 14:30 – 19:00（予定） 5月13日（日） 6:00 – 15:00
会 場	トランジションエリア付近（山下公園内）
内 容	<p>会場でのバイクチェックインに関する車検はありません。 ご自身の安全確保の為に、バイクは事前に専門ショップなどで点検・整備を行ってください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●メカニックサービスは有料です。 ●レース前日と当日の不測のメカトラブルに対応するため、メカニックサービスブース（有料）を設置しています。 〔設置場所：山下公園内トランジションエリア横・石のステージ付近（下図、参照）〕 ●メカニックサービスは、簡易な点検・整備となります。（有料：¥1,000から/1回・部品代は別） 事前に、専門ショップまたは各自で点検・整備を行ってください。 ●部品の交換等が必要な場合は、実費をいただく場合があります。 ●工具等の貸し出しはできません。



日 時	5月13日 (日)
内 容	<p>貴重品預り</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 貴重品を預かる場所はありません。ご自身で管理をお願いします。 ● 荷物預りについては、P.15を参照してください。 ● トランジションエリア内には、競技備品以外の荷物を置くことはできません。
	<p>落とし物・忘れ物</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 落とし物及び忘れ物は、山下公園内「インフォメーションテント」(下図、参照)でお預かりいたします。 ● 大会終了後(5月15日以降)は、下記までお問合せください。 <p>※落とし物・忘れ物の保管期間は、大会当日より3か月間となります。なお、貴重品については、速やかに警察に引き渡します。</p>



スタージュエリーブース

インフォメーションテント

レースのための注意事項

スイムキャップ



- 当日選手受付にて、「健康チェックシート」と引換えに支給します。
- スイムキャップを重ねてかぶることは可能ですが、必ず大会でお渡しするスイムキャップを一番上にかぶるようにしてください。

スイムゴーグル

- 今大会はオープンウォータースイムです。クリアに近いレンズカラーのスイムゴーグルの使用を推奨します。

ウェットスーツ



- 本大会は、ウェットスーツ着用を必須としています。
- トライアスロン用、またはスイム用のウェットスーツ（厚み5mm以下）を必ず着用してください。
- スイムスーツの使用はできません。
- ウェットスーツのゴム生地製ヘッドキャップの着用を認めます。
- 大会側でワセリン等の用意はありません。

バイク

- トライアスロン専用バイク、またはロードレーサーのみ出場可能です。（JTU競技規則に準ずる。）
- エアロバーの装着、後輪のディスクホイールの使用は可能です。（JTU競技規則に準ずる。）
- 固定ギア（ピスト）バイクでの出場はできません。また、前後輪にブレーキの装着がないバイクでの出場はできません。
- 会場でのバイクの車検はありません。事前に専門ショップなどで点検・整備される事を推奨します。**
大会当日はトランジションエリア脇にてメカニックサービス[!]実施致しますが、簡易な整備のみの対応となります。
〔（バイクメカニックサービス有料：1回1,000円から）[!]細はP.23参照〕
- バイク預託、バイクチェックイン時には、ヘルメットチェックを実施します。
- JTU競技規則に準じたバイク競技用ヘルメットのみ使用可能です。また、エアロタイプのヘルメットも使用可能です。
- ヘルメットのストラップに緩みの無いよう、また、レースナンバーシールを、ヘルメットの前面および左右両面、バイクの両側からレースナンバーが確認できるようバイクフレームもしくは、シートピラーに貼りつけます。（イメージ図P. 2 参照）
- サイクルコンピューターの装着を推奨します。
- 本大会は周回コースです。計測チップによる機械計測を行います。リアルタイムでそれぞれの選手にお伝えする事はできません。周回数は各自で把握してください。（周回不足は未完走となりますのでご注意ください。）

レースナンバー

- バイク競技時には後方から、ラン競技時には前方からレースナンバーが見えるようにしてください。
- レースナンバーベルトの使用を推奨します。
- レースナンバーの裏面には必ず事前に緊急時の連絡先（本人以外の連絡先）を記入してください。

バイクシューズ、ランニングシューズ

- バイク、ラン競技において、シューズを履かずに裸足のままバイク、ラン競技を行うことは禁止です。

レースウェア

- JTU競技規則により、前面部にファスナーの付いたウェアの着用は禁止です。
- 上半身裸になったり、ウェアを片掛けにして競技を行うことは**禁止**です。[!]
- トランジションエリアに更衣室を設けています。各種目の切り替え時に着替えを行うことができます。

健康チェックシート

- 各チームそれぞれ3枚の健康チェックシートをお渡しします。当日選手受付テントにて、
3名全員分の健康チェックシートを提出してください。

スキップ制度について

- 本大会はリレーの部に限り、スキップ制度を認めます。他のリレーメンバーが体調不良や、制限時間のオーバー、メカトラブルなどでリタイヤし、残ったメンバーが競技の継続を希望する場合、トランジションエリア内リレーゾーン
(P.29参照) 担当の**審判員に申し出ることによりスキップ制度（バイクまたはランからレース再開）が認められます。**

スキップ制度

バイクから競技の継続を希望する場合

- スイム競技の不出場、途中リタイヤ、制限時間オーバーなどに関わらず、リレーの部スイム競技制限時間終了後の
11:05に一斉スタートを行います。
- バイクからの競技再開を希望するチームのバイク担当者はトランジションエリア内リレーゾーンに11:00に集合し、スキップ担当の審判に、スキップ制度適用の希望を申し出てください。
- 審判より予備のアンクル（計測）バンドをお渡しします。必ず足首に装着して再スタートを行ってください。
- **計測（周回チェック）は行いますが、記録は参考**となります。

ランから競技の継続を希望する場合

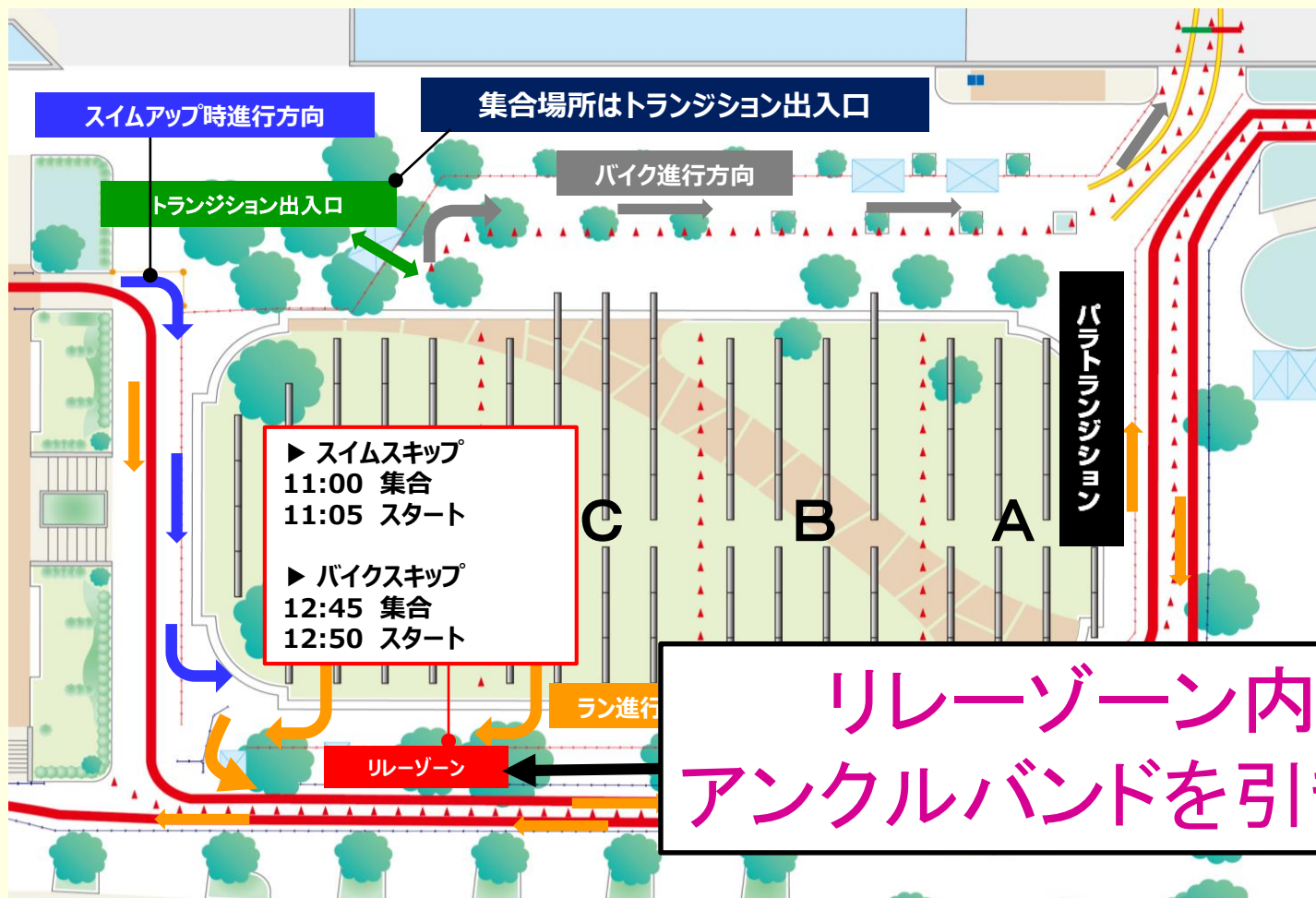
- バイク競技メンバーにメカトラブル（パンクなど）や転倒などによるリタイヤ、制限時間のオーバーなどがあった場合、
12:50に一斉スタートを行います。
- ランからの競技再開を希望するチームのラン担当者はトランジションエリア内リレーゾーンに12:45に集合し、スキップ担当の審判にスキップ制度の適用の希望を申し出てください。
- 審判より予備のアンクル（計測）バンドをお渡しします。必ず足首に装着して再スタートを行ってください。
- **計測（周回チェック）は行いますが、記録は参考**となります。

同伴フィニッシュについて

本大会は全カテゴリー、同伴フィニッシュ禁止です。

その他

アンクルバンド引き継ぎの際、リレーゾーン内でのヘルメット装着は任意とします。
ヘルメット装着はアンクルバンド引き継ぎの前後どちらでも構いません。





【突発事案発生時における避難誘導場所】

※近隣施設へ一時避難

1. メルパルクヨコハマ 2. 横浜マリントワー 3. スターホテル横浜 4. ホテルニューグランド 5. ホテルモントレ横浜
6. 産業貿易センター 7. シルクセンター 8. ワールドポーターズ

※帰宅困難者の一時避難場所
横浜公園

※帰宅困難者の一時滞在施設
国立横浜国際平和会議場

本大会は、
環境に優しい「グリーントライアスロン」の理念を推進しています。
エコ活動に積極的に取り組み、選手・スタッフをはじめ、
大会に関わる全ての皆様で、「グリーントライアスロン」に取り組んでいきましょう。

ゴミの持ち帰りにご協力をお願いします。

グリーントライアスロンとは：

大会運営のすみずみまで自然環境に対する負荷を抑える配慮を施し、
さまざまな視点からリデュース（減らす）、リユース（再利用）、リサイク
ル（再資源化）の3Rを目指して、トライアスロンを通じて、より多くの方
に地球環境への意識を高めることを目的としています。

選手の皆様へのメッセージ

**ルールとマナーを守って
笑顔でフィニッシュ！！**