

審議委員

小田 英男

JTU 関東ブロック協議会

高崎 聡

大会実行委員長

和田 桂子

技術代表

選手権の部:51.5km

- ↑ スイム
- ↑ バイク
- ↑ ラン

- スイム : 1500m (750m×2)
- バイク : 40km (3.7km×10+1.55km×2)
- ラン : 10km (2km×5)

GRANDRIVE 3.7km/Lap

バイク

40km

3.7km×10

+

1.55km×2

ラン 10km
2km×5

バイクスタート/フィニッシュ

トランジションエリア

ホイル預託
(11:00-12:00)

スイムスタート

GRANDRIVE

日産自動車
追浜工場

ホイルステーション

ラン折返し

エイドステーション

日産自動車

岡村製作所

ペナルティボックス

追浜浄化センター

フィニッシュ

スイム周回地点

ヤマト運輸

ス

ラン周回地点

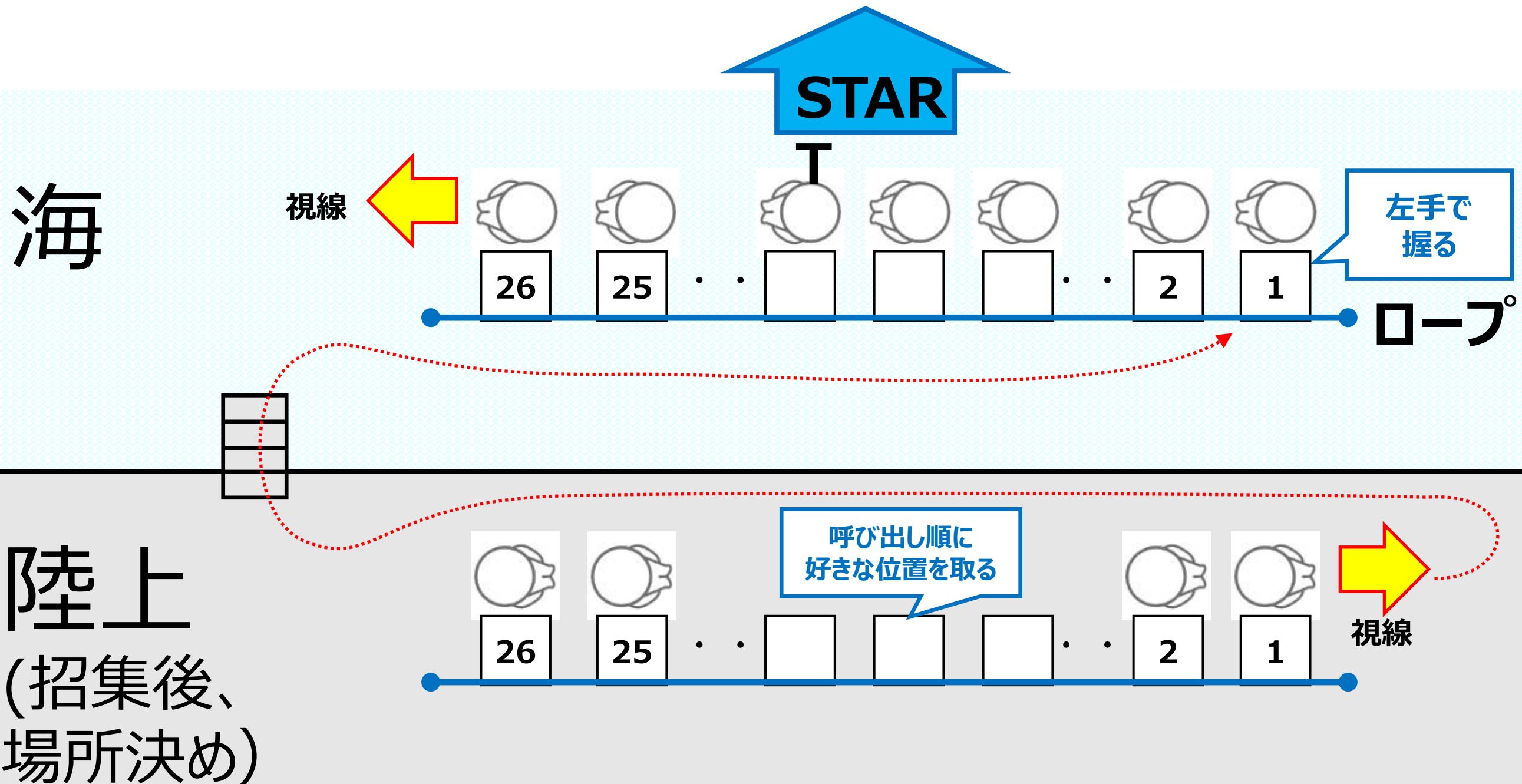
日産自動車
追浜物流

横須賀港

スイムスタート

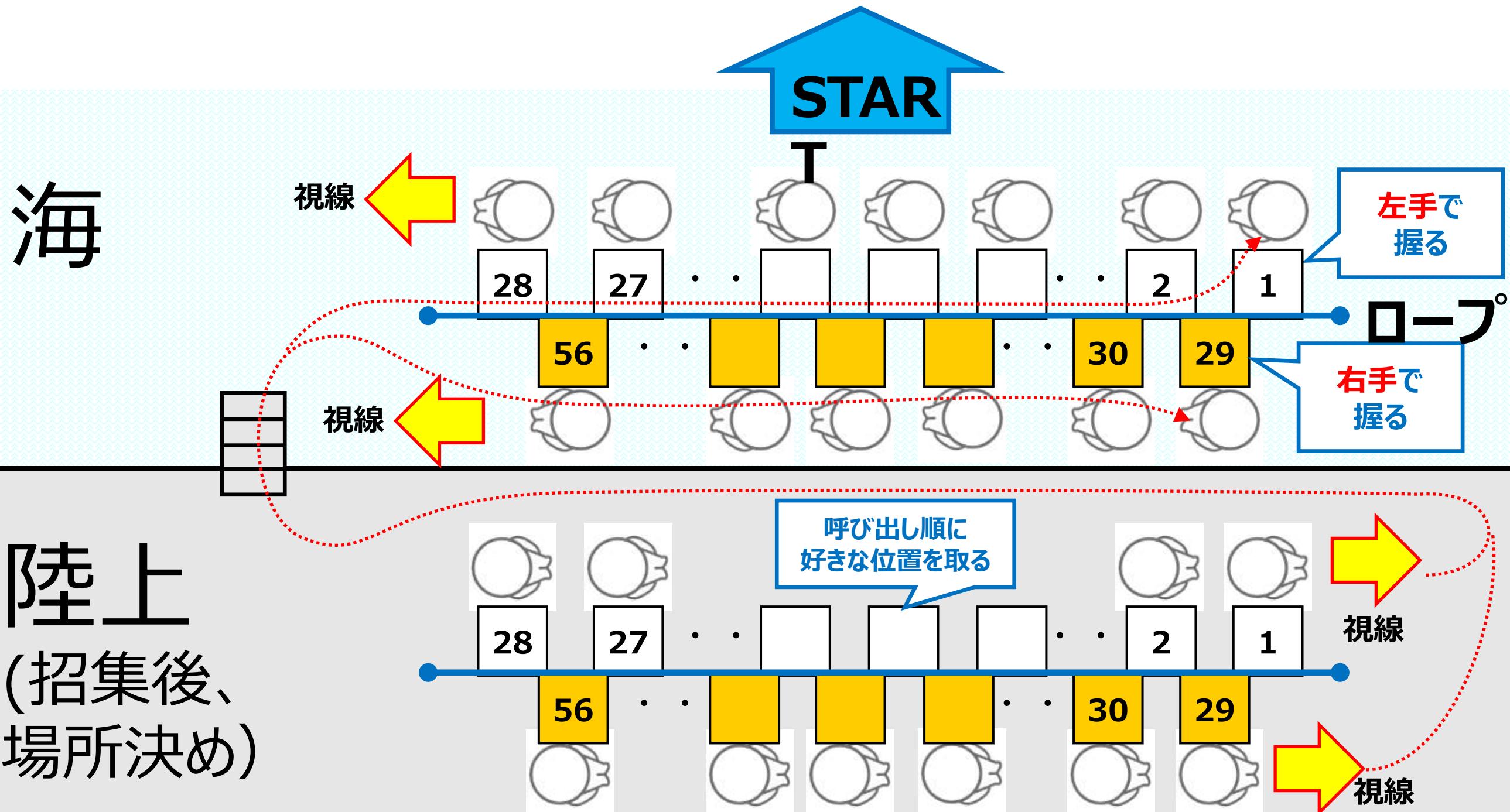
スイムスタート (女子)

- ①横一列にロープが張られる。
- ②事前に決めた番号のテープ位置を「左手で」握って待機 (1m間隔)
- ③「オンユアマーク」で静止、ホーンが鳴ったらスタート!



スイムスタート (男子)

- ①横一列にロープが張られる。
- ②事前に決めた番号のテープ位置を交互に握って待機 (50cm間隔)
- ③「オンユアマーク」で静止、ホーンが鳴ったらスタート!



トランジション (スィム ⇒ バイク)

トラックとバイクの間を通行すること！

バイクコース側



数
男子奇



数
女子奇



数
男子偶



数
女子偶



取る
バイクを

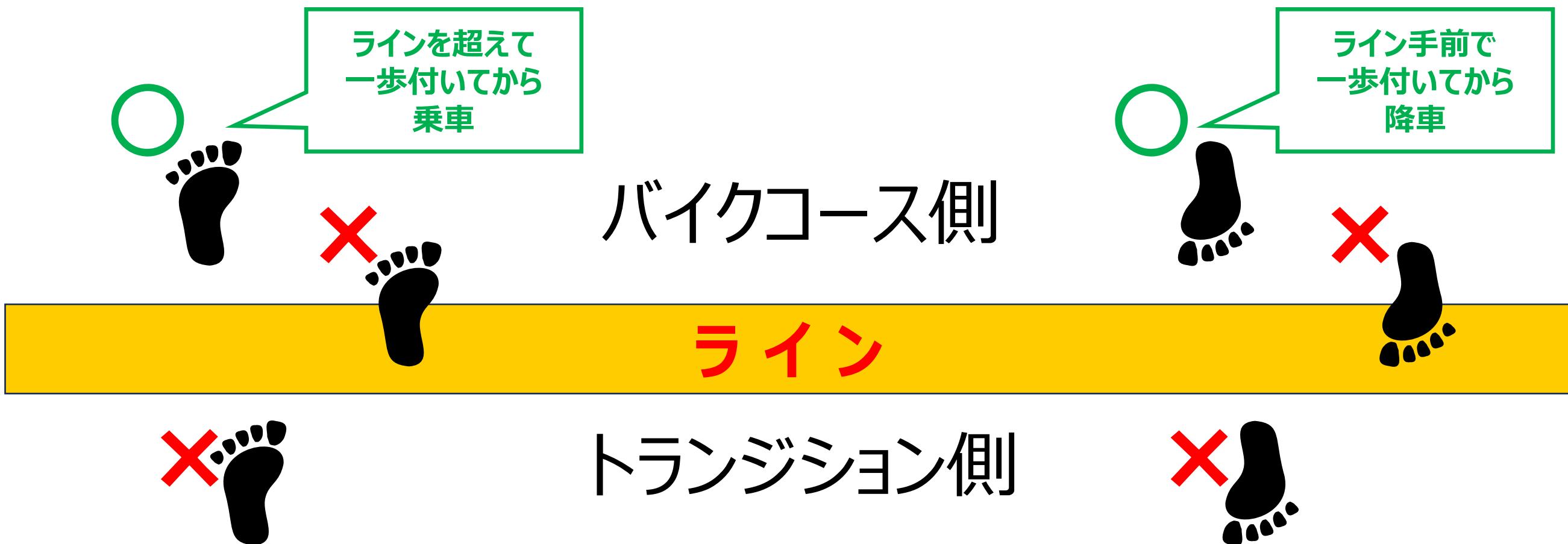
海

スィムコース側

バイク 乗車／降車

<乗車> 乗車ラインを超えた後に、
片足が地面に付いてから乗車

<降車> 降車ラインの手前の地面に
片足を付いてから降車

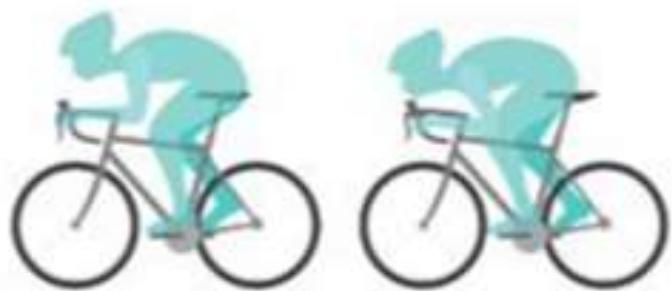


バイク ローカルルール

- ドラフティング許可レース
- 周回遅れでも、競技継続可
- 異なる周回選手間のドラフティング不可
(ラップされた選手同士でのドラフティング可)

バイク ポジション

- 許可されるポジション



- ドラフティングレースで禁止されるポジション



クリップオンバーやDHバーがあるような姿勢での乗り方

- 全レースで禁止されるポジション

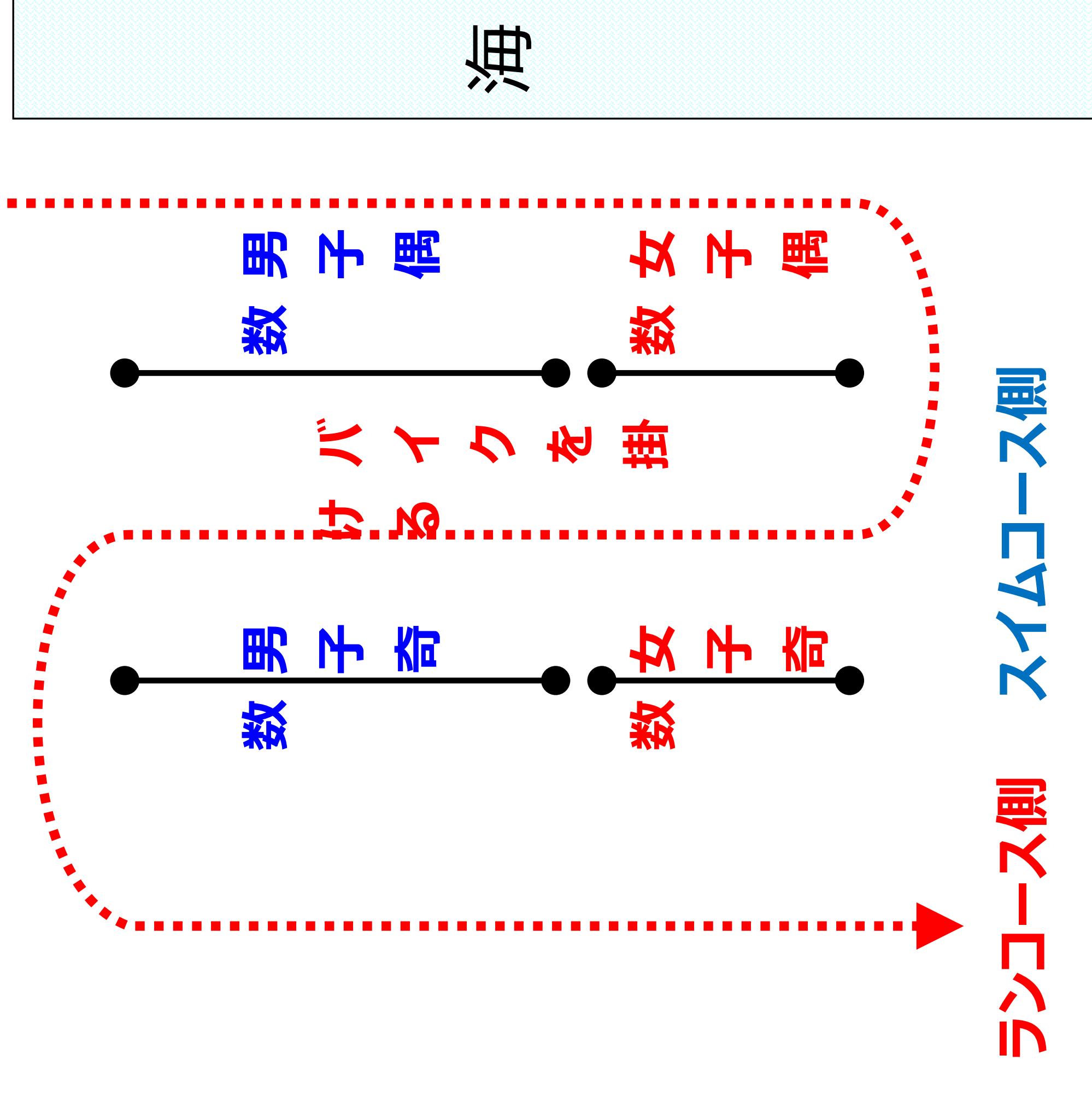


サドルの上でない極端な前乗り、後ろ乗りでの乗り方

トランジション (バイク ⇒ ラン)

バイクを掛ける前後のコースを確認すること！

バイクコース側



ランコース側 スイムコース側

ランエイドとリタリングゲーム

エイドステーションから100m以内で
ボトル等を捨てること！

ラン進行方向

ここで
ボトル等を捨
てる！



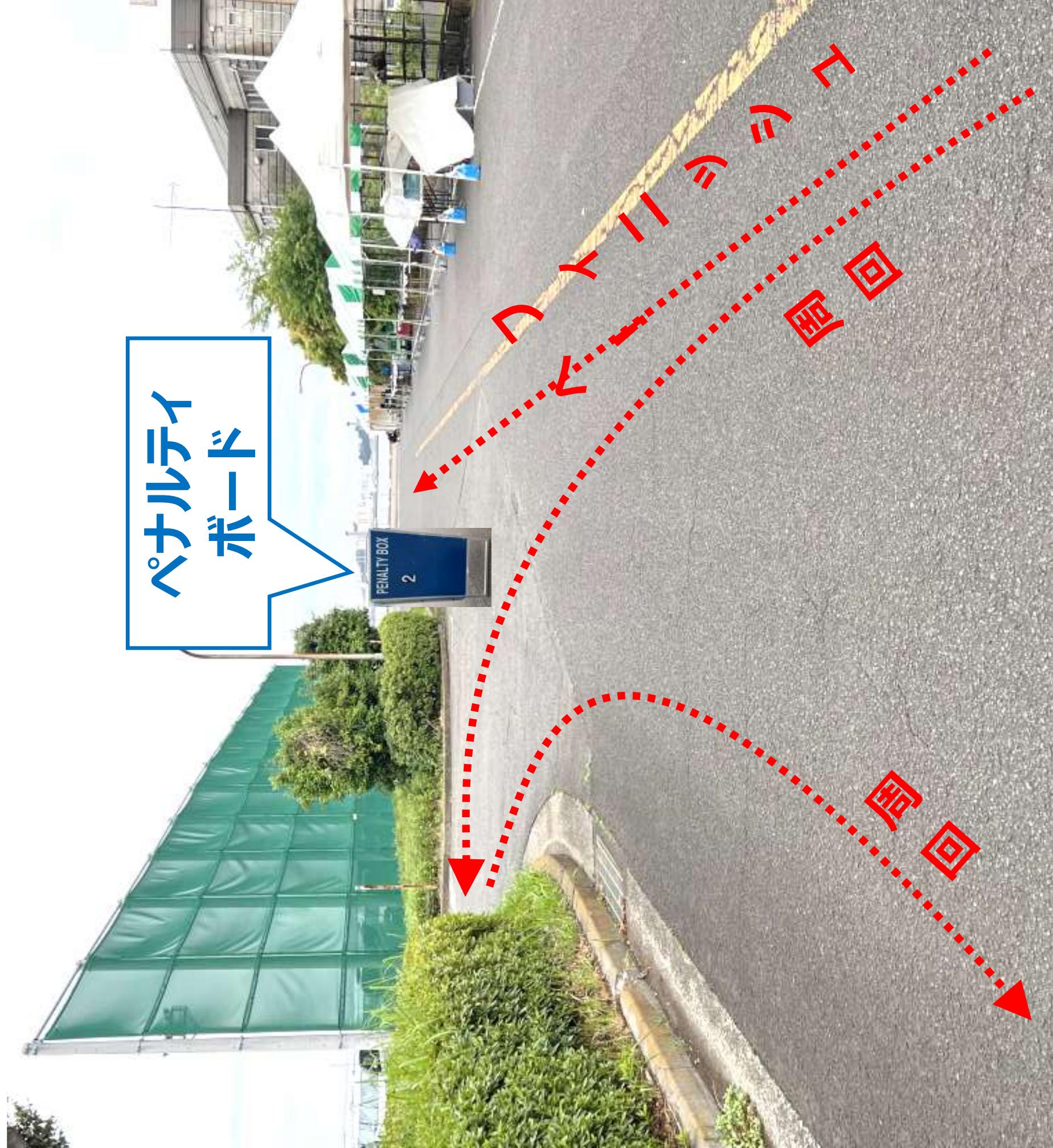
100m

エイド

ペナルティボックスの位置

ランフィニッシュと周回の分岐地点

自分のナンバーがあるが、周回の度に確認すること。



トランジションエリア 注意事項

	トランジション チェックイン	T1	T2
BOX外の 状態		スイムキャップ ウェットスーツ ゴーグル 	
	バイクの上に ヘルメット・サングラス 		バイクの上に ヘルメット・サングラス 
	ランシューズ サンバイザー キャップ 	ランシューズ サンバイザー キャップ 	使わなかった キャップ 

トランジション内の状況整理

- ① これから使う物は「外に出ているOK」
- ② 使い終わった物は全てBOXへ入れる
- ③ 使う予定で使わなかった物もBOXへ入れる

トランジション内の要注意事項

バイクをけん引中はあご付近をさわっただけでペナルティ

トランジションエリア 注意事項

トランジションイン → 問題なし
(ただし風で落ちない工夫は必要)
T2 → ペナルティ

すべての用具はBOXに入れる
→ ペナルティ



トランジションエリア 注意事項

他の選手の邪魔になる要素
→ ペナルティ



T2で使用しなかった物や
風で飛ぶものは必ずBOXへ

