

審議委員

中山 俊行

大会会長

高崎 聡

大会実行委員長

岩田 聖市

技術代表

選手権の部:51.5km

- ↑ 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

ホイルステーション

ラン折返し

エイドステーション

ラン周回地点

ラン 10km
2km×5

ペナルティボックス

バイクスタート/フィニッシュ

フィニッシュ

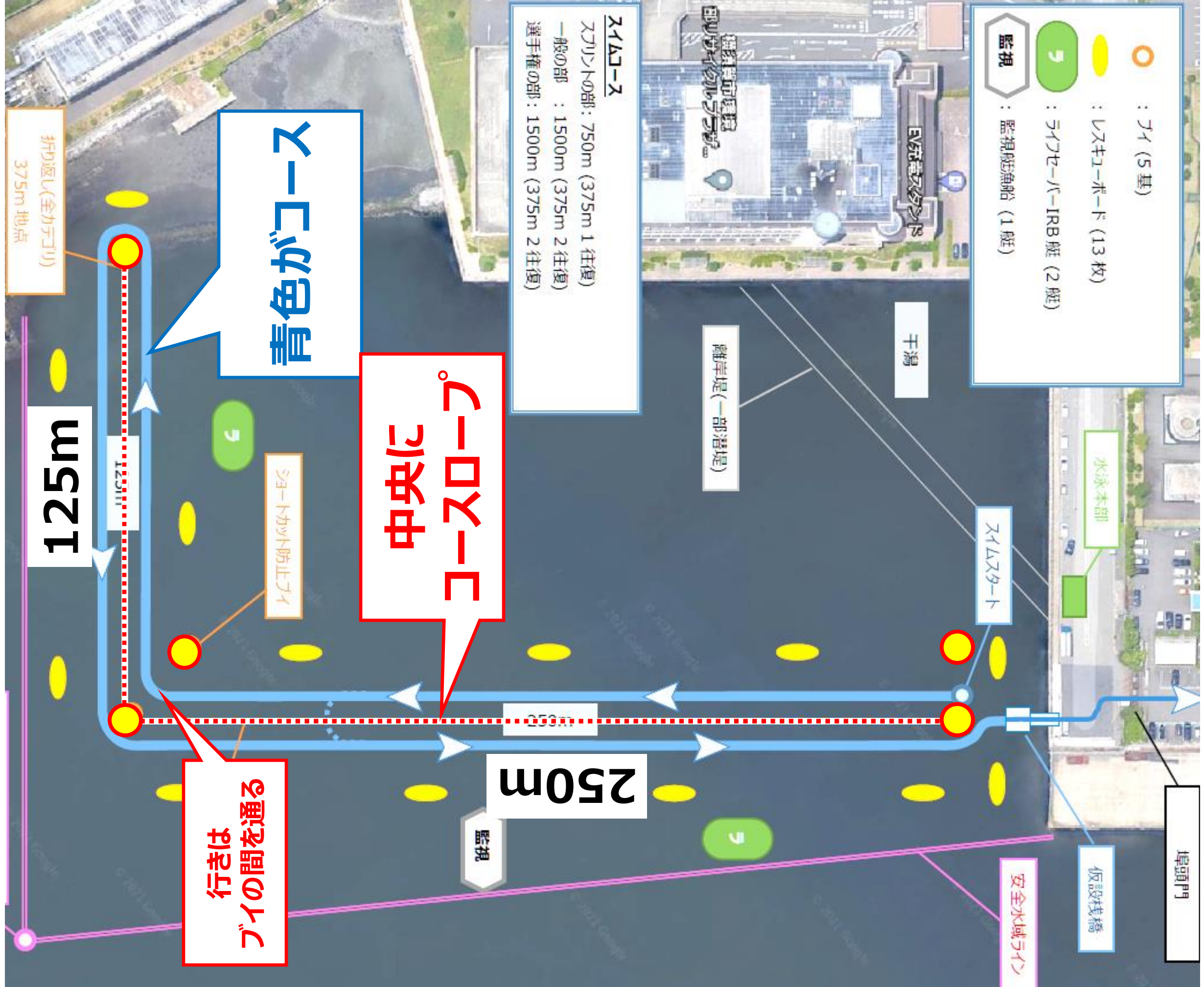
スイム周回地点

ホイル預託
(11:00-12:00)

スイムスタート

スイム

スイムコース



行きは
ブイの間を通る

中央に
コースロープ

青色がコース

125m

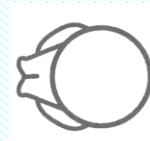
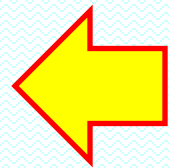
250m

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「これ以降はTOおよびスターターの手に委ねられます」のアナウンス
- ④ホーンが鳴ったらスタート！（「オンユアマーク」は言いません）

海

視線

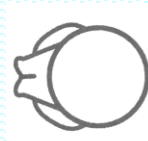
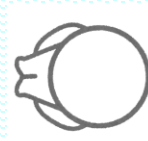


27



26

...



2



1

左手で
握る

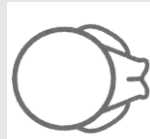
ロープ



陸上

（招集後、
場所決め）

呼び出し順に
好きな位置を取る

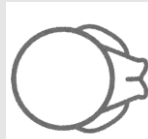


27



25

...

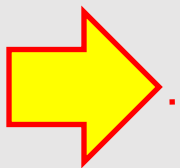


2



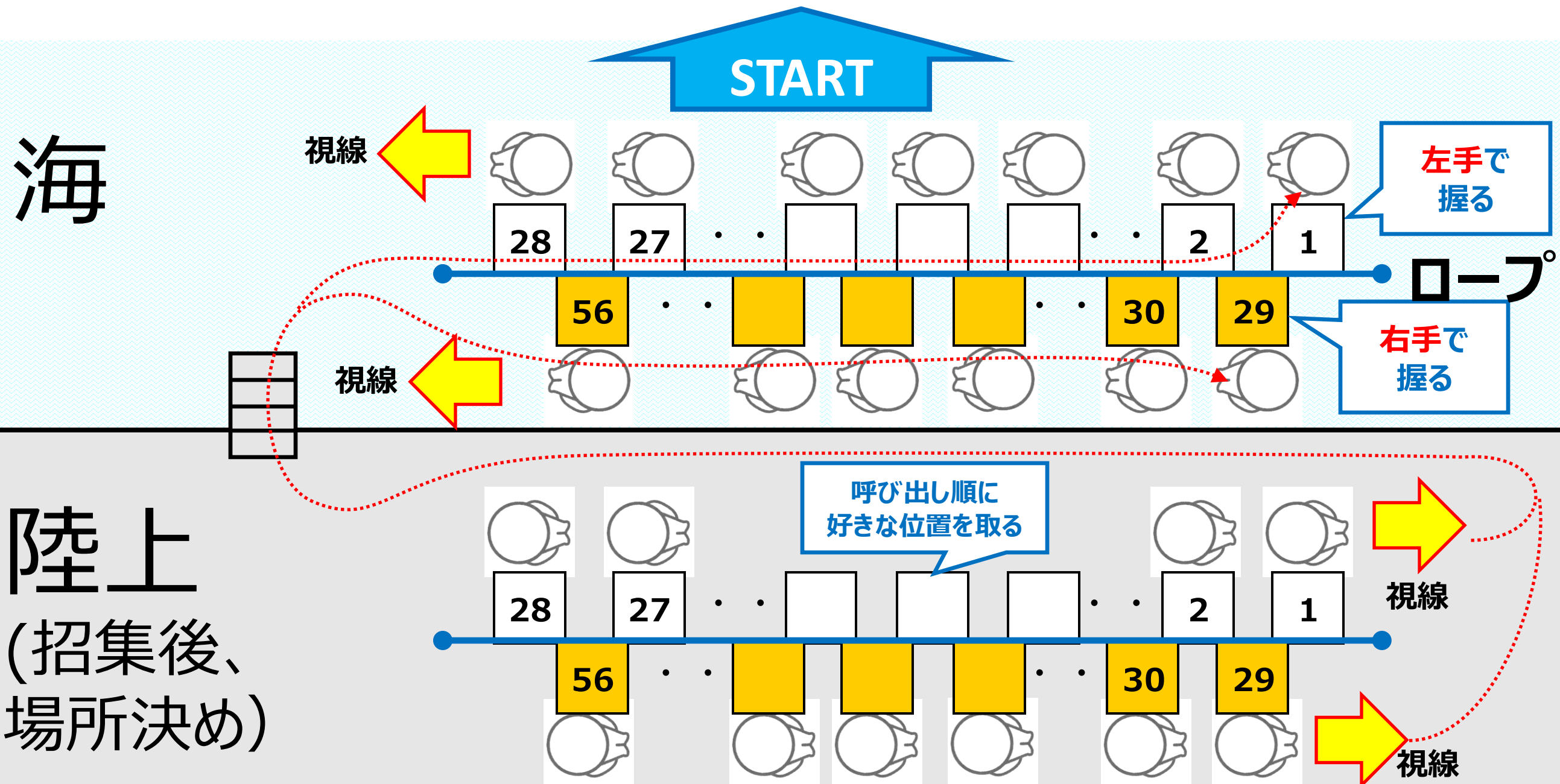
1

視線



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「これ以降はTOおよびスターターの手任せられます」のアナウンス
- ④ホーンが鳴ったらスタート！（「オンユアマーク」は言いません）



トランジション (スィム ⇒ バイク)

ラックとラックの間を通行すること！

バイクコース側



男子奇数

男子偶数

女子奇数

女子偶数

バイクを取る

スィムコース側

海

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

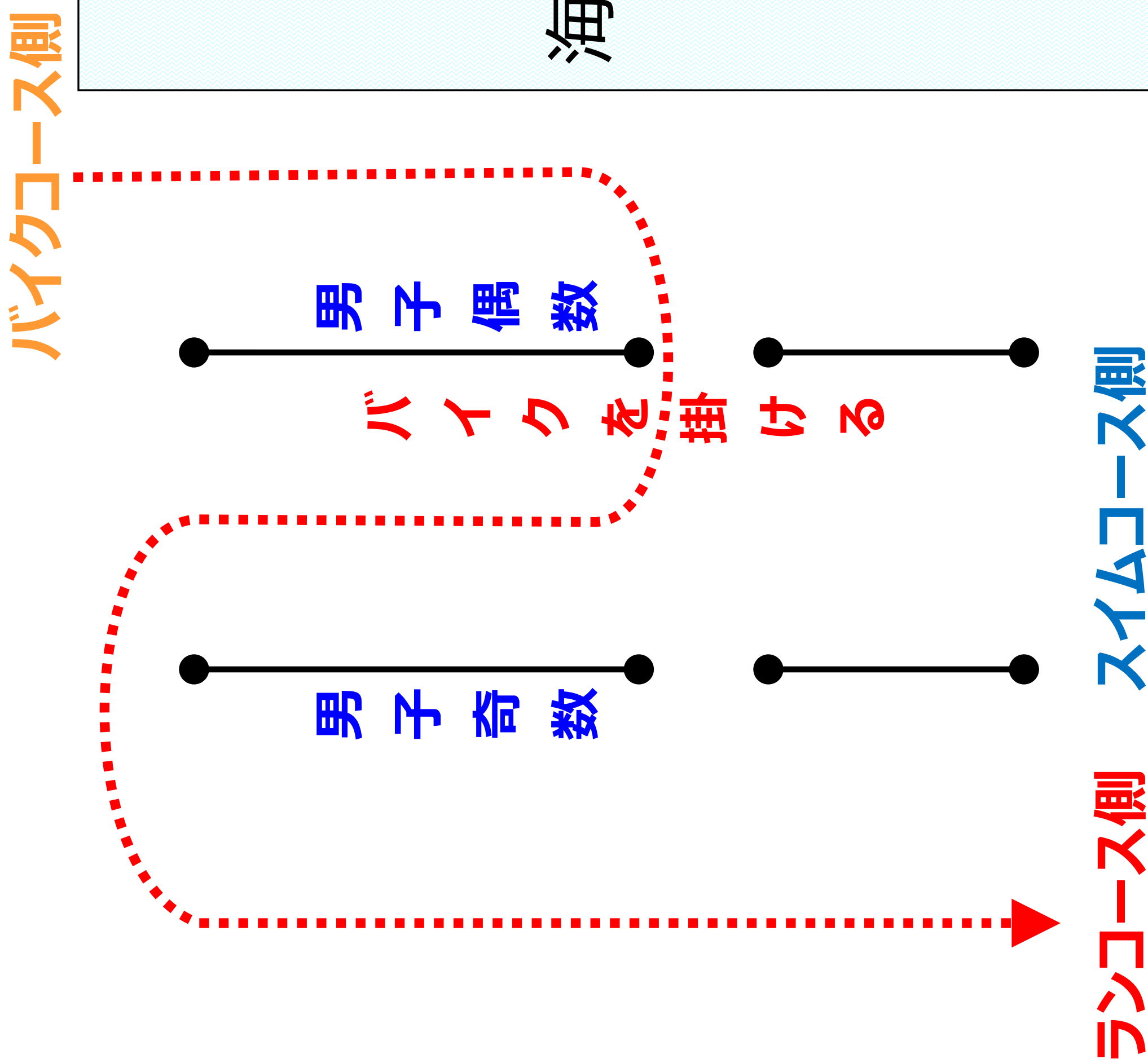
- 全レースで禁止されるポジション



サドルの上でない極端な前乗り、後ろ乗りでの乗り方

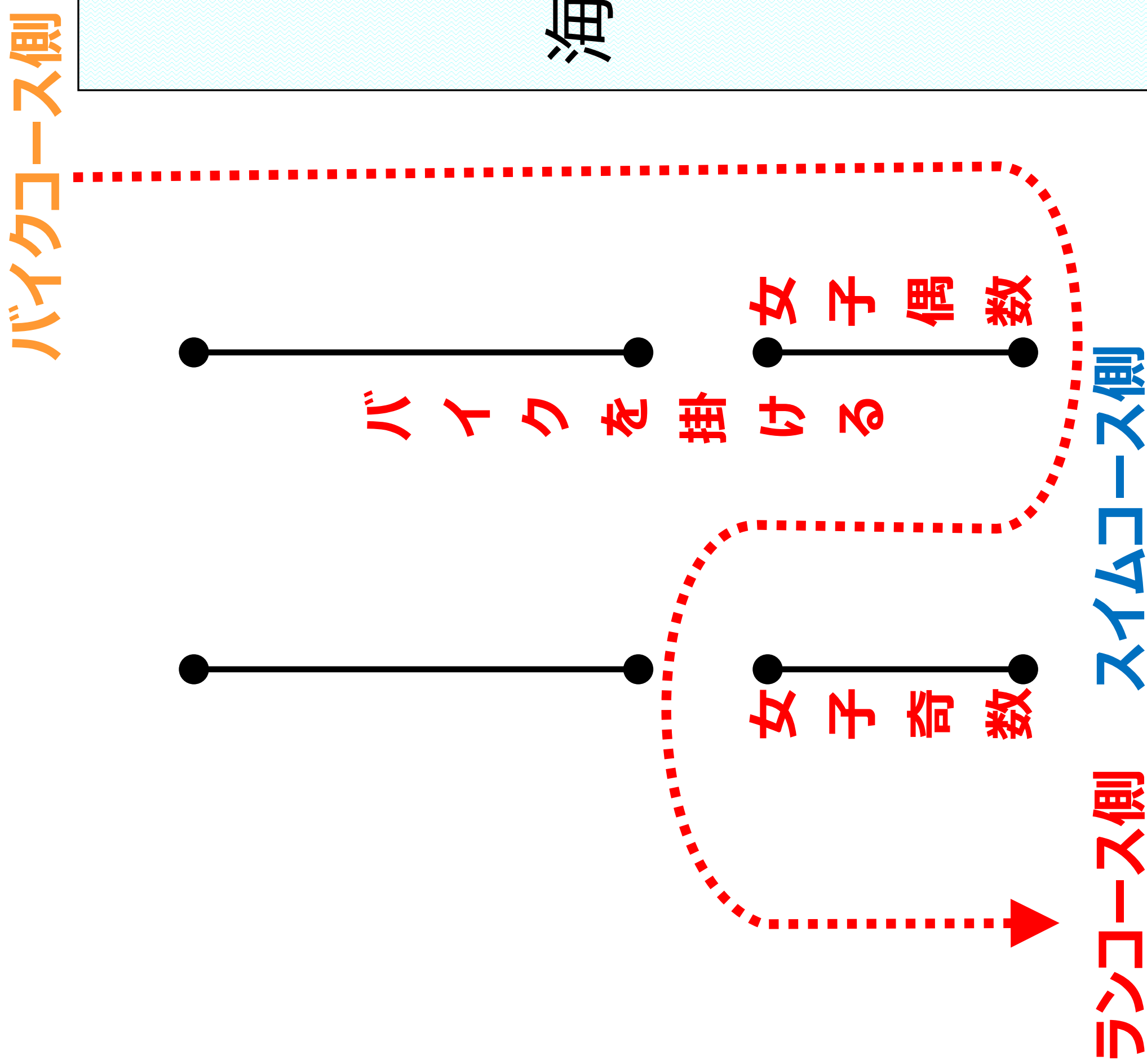
トランジション（バイク⇒ラン）

バイクを掛ける前後のコースを確認すること！



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！



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！

この進行方向

ここでボトル等を捨
てる！



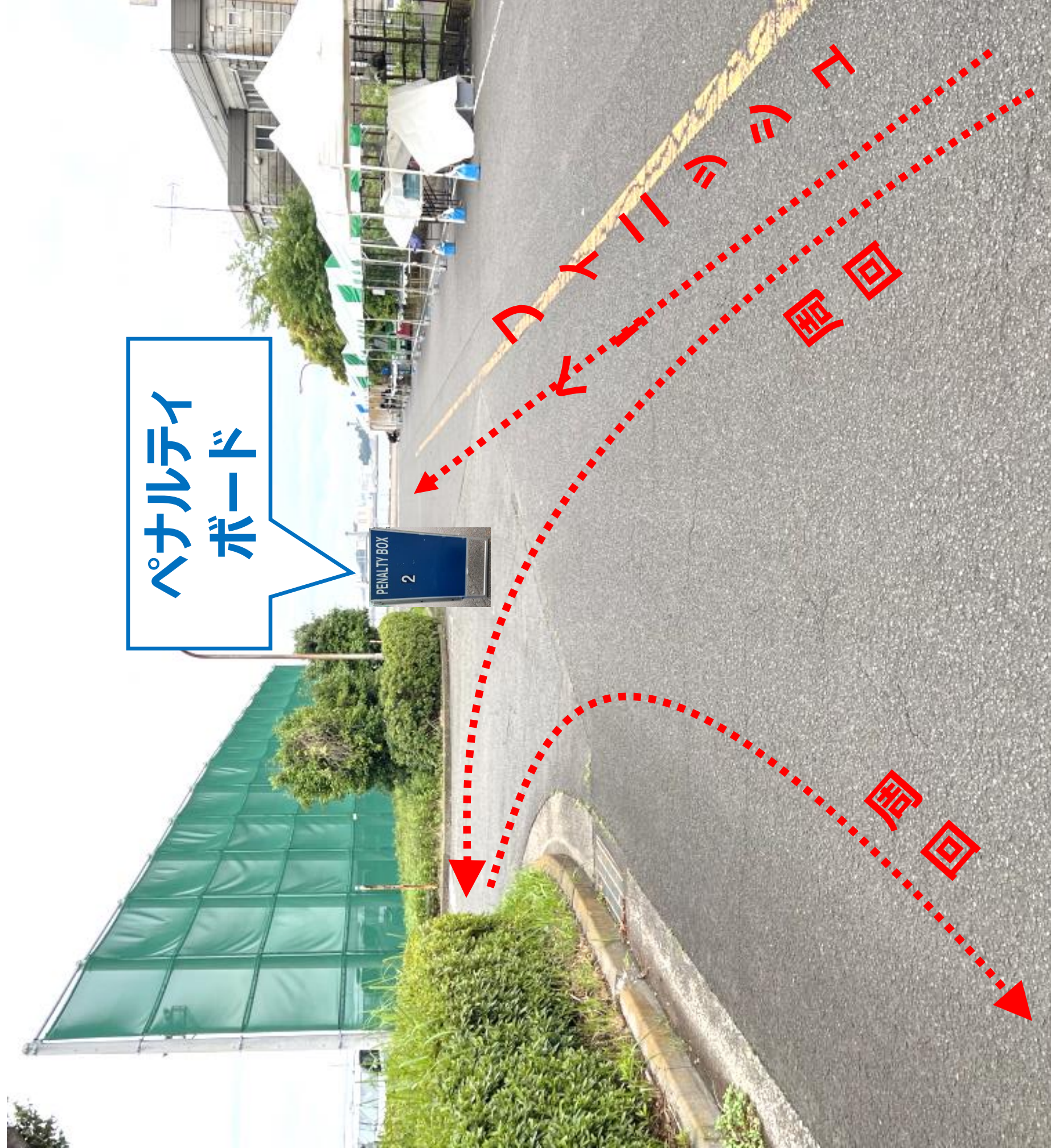
100m

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か、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「外に出ていて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注意事項

ヘルメットのロック機構に触っても違反ではありません

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
→ 以下はペナルティ



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



隣の人のBOXに入れてしまう
→ ペナルティ

この後の予定

イベント	時刻
競技説明会(女男)	10:50～11:00(現在)
TRチェックイン(女男)	11:00～11:30
試泳(女子)	11:25～11:45
招集(女子)	12:00
競技開始(女子)	12:15
試泳(男子)	12:50～13:10
招集(男子)	13:25
競技開始(男子)	13:40
トランジションオープン	15:10～16:15