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

岩田 聖市

技術代表

コース

選手権の部:51.5km

- スイム　：1500m (750m×2)
- バイク　：　40km (3.7km×10+1.55kmx2)
- ラン　　：　10km (2km×５)

GRANDRIVE

GRANDRIVE 3.7km/Lap

バイク
40km
3.7km×10
+
1.55km×2

ホイールステーション

日産自動車
追浜工場

夏島貝塚

夏島町

ラン折返し

エイドステーション

日産自動車
追浜工機工場

海洋研究
開発機構

日産自動車

ラン周回地点

ラン 10km
2km×5

岡村製作所

日産自動車
追浜物流

バイクスタート/フィニッシュ

ペナルティボックス

横須賀港

追浜浄化センター

トランジションエリア

東邦化学工業

フィニッシュ

ホイル預託
(11:00-12:00)

スイム周回地点

スイムスタート

ヤマト運輸

：ブイ（5 基）

：レスキューボード（13 枚）

：ライフセーバーIRB 艇（2 艇）

監視 ：監視艇漁船（1 艇）

埠頭門

水泳本部

仮設桟橋

安全水域ライン

スイムスタート

EV充電スタンド

干潟

離岸堤(一部潜堤)

横須賀市環境
部リサイクルプラザ...

スイムコース

スプリントの部：750m（375m 1 往復）

一般の部　：1500m（375m 2 往復）

選手権の部：1500m（375m 2 往復）

250m

監視

中央に
コーンロープ

青色がコース

ショートカット防止ブイ

行きは
ブイの間を通る

125m

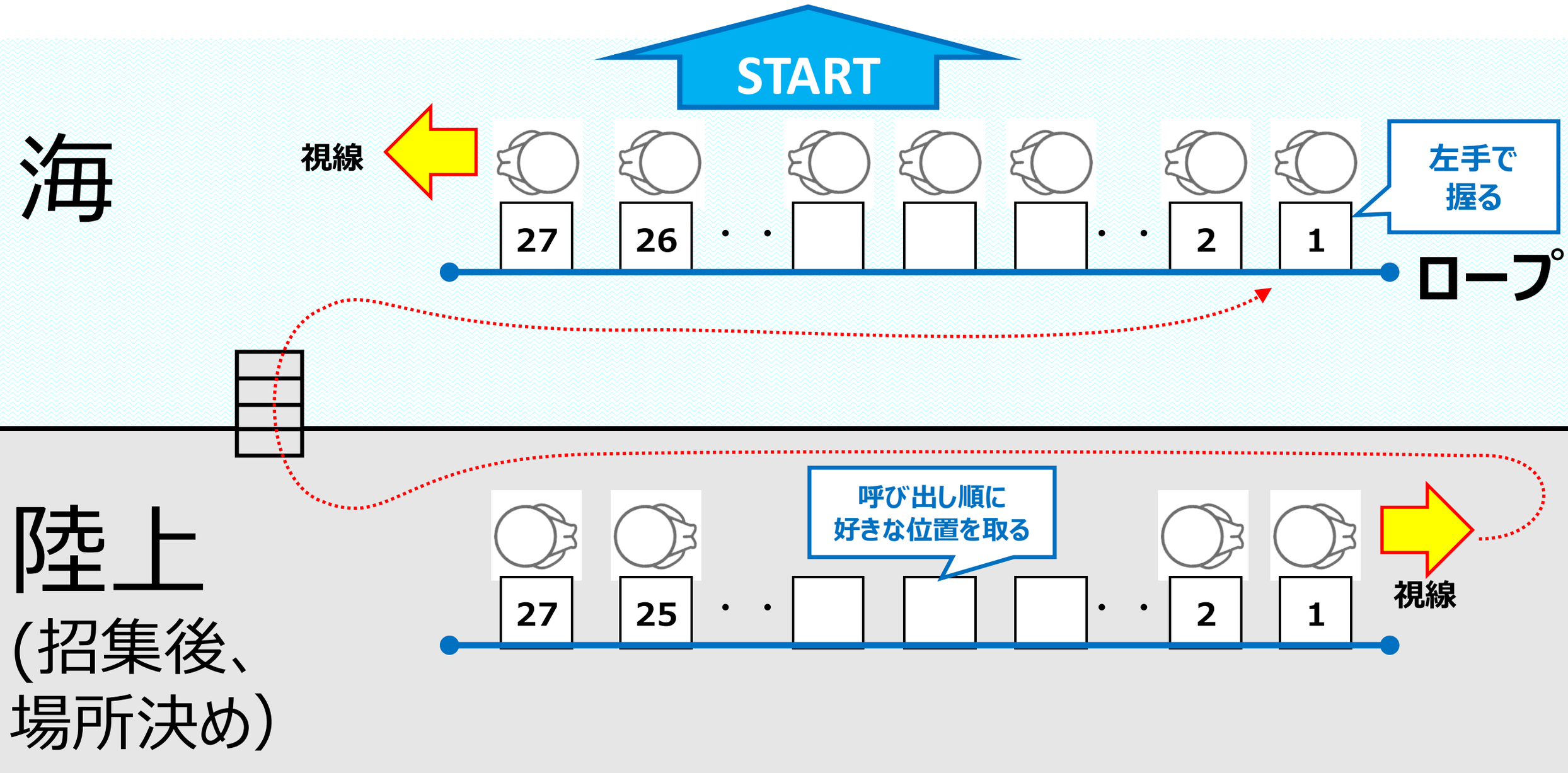
125m

折り返し(全カテゴリ)
375m 地点

コースロープ

スイムスタート（女子）

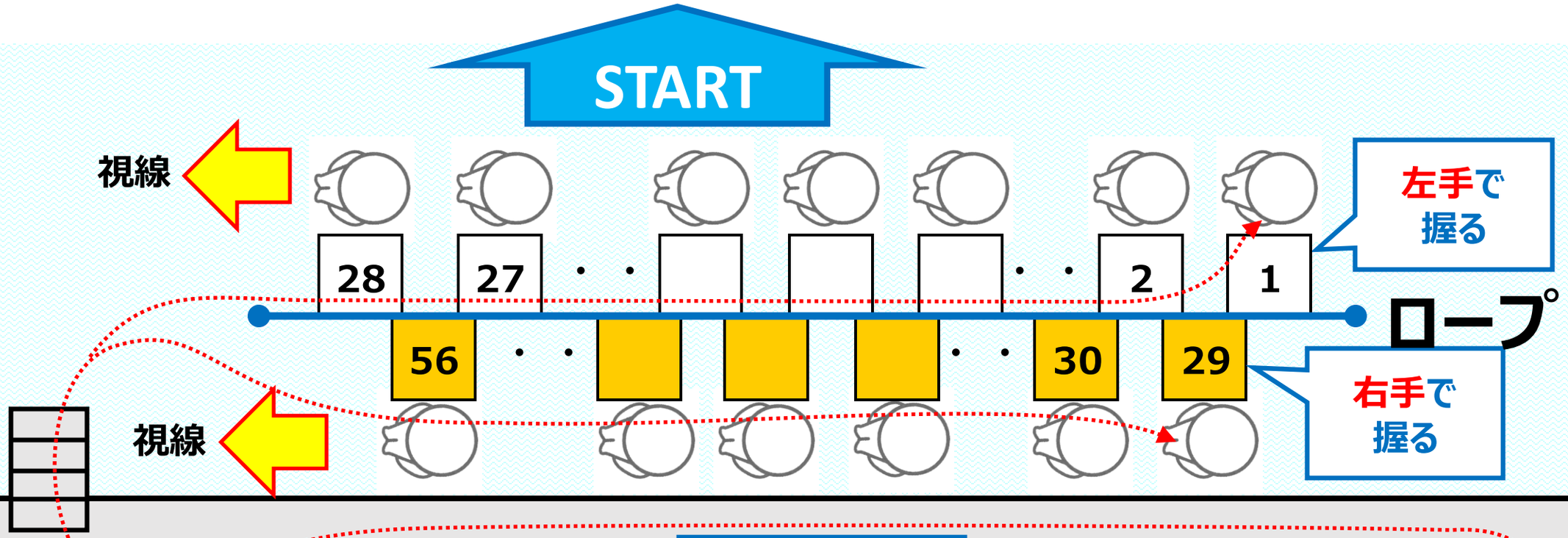
①横一列にロープが張られる。
②事前に決めた番号のテープ位置を「左手で」握って待機（1m間隔）
③「これ以降はTOおよびスターターの手に委ねられます」のアナウンス
④ホーンが鳴ったらスタート！(「オンユアマーク」は言いません)



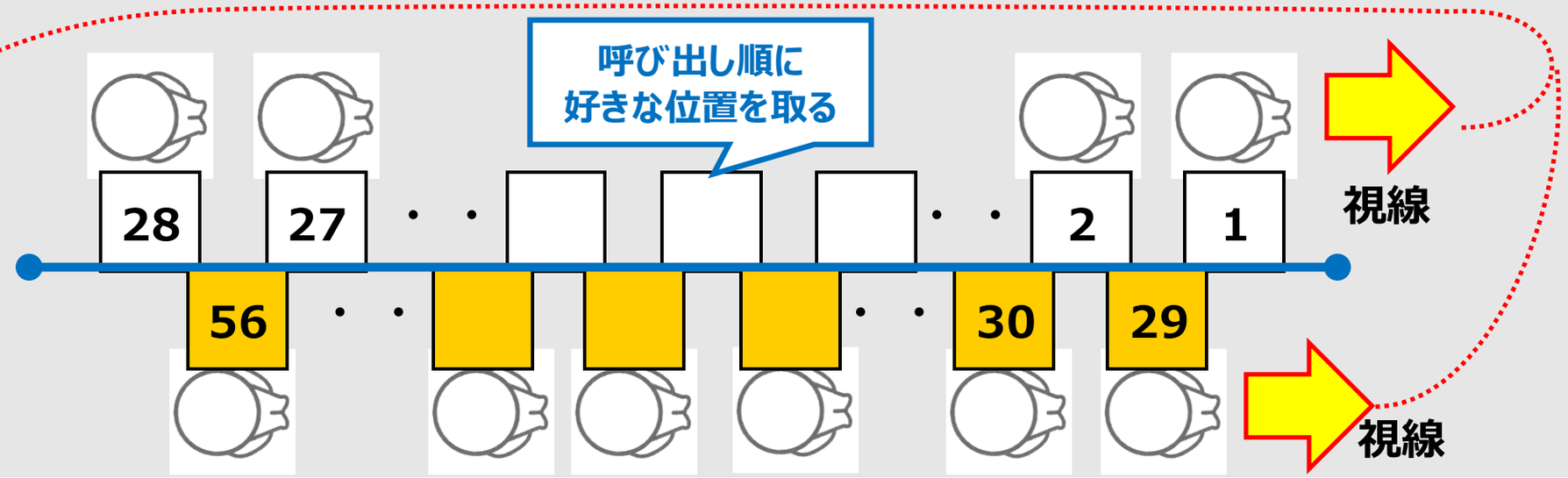
スイムスタート（男子）

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

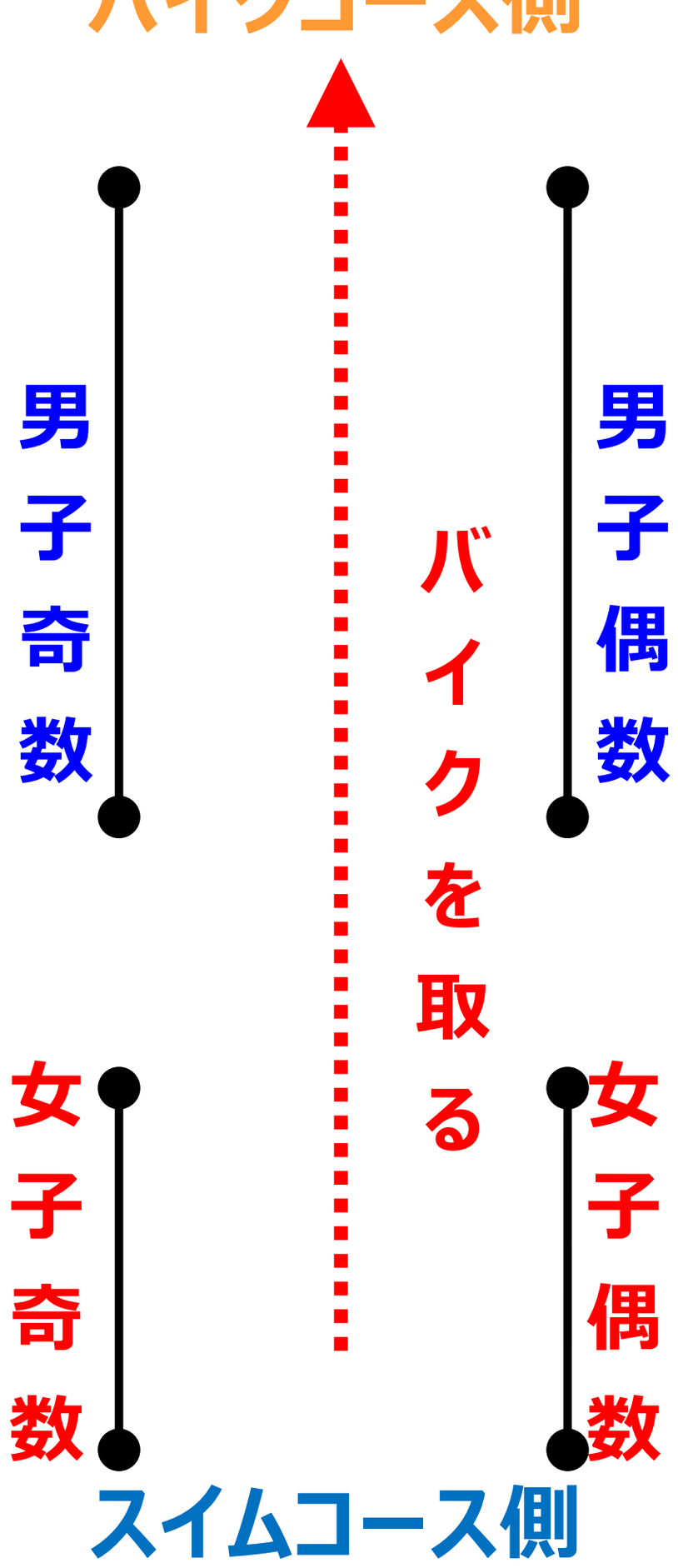


陸上
(招集後、場所決め)



トランジション（スイム ⇒ バイク）

ラックとラックの間を通行すること！

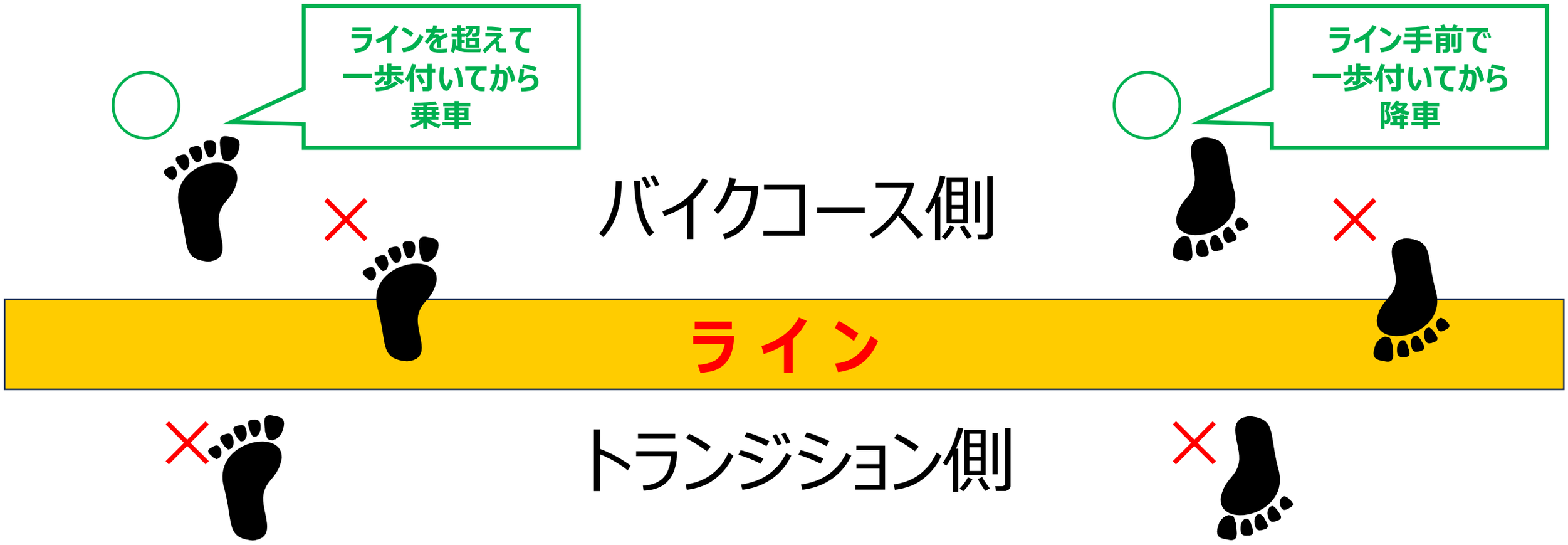


海

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

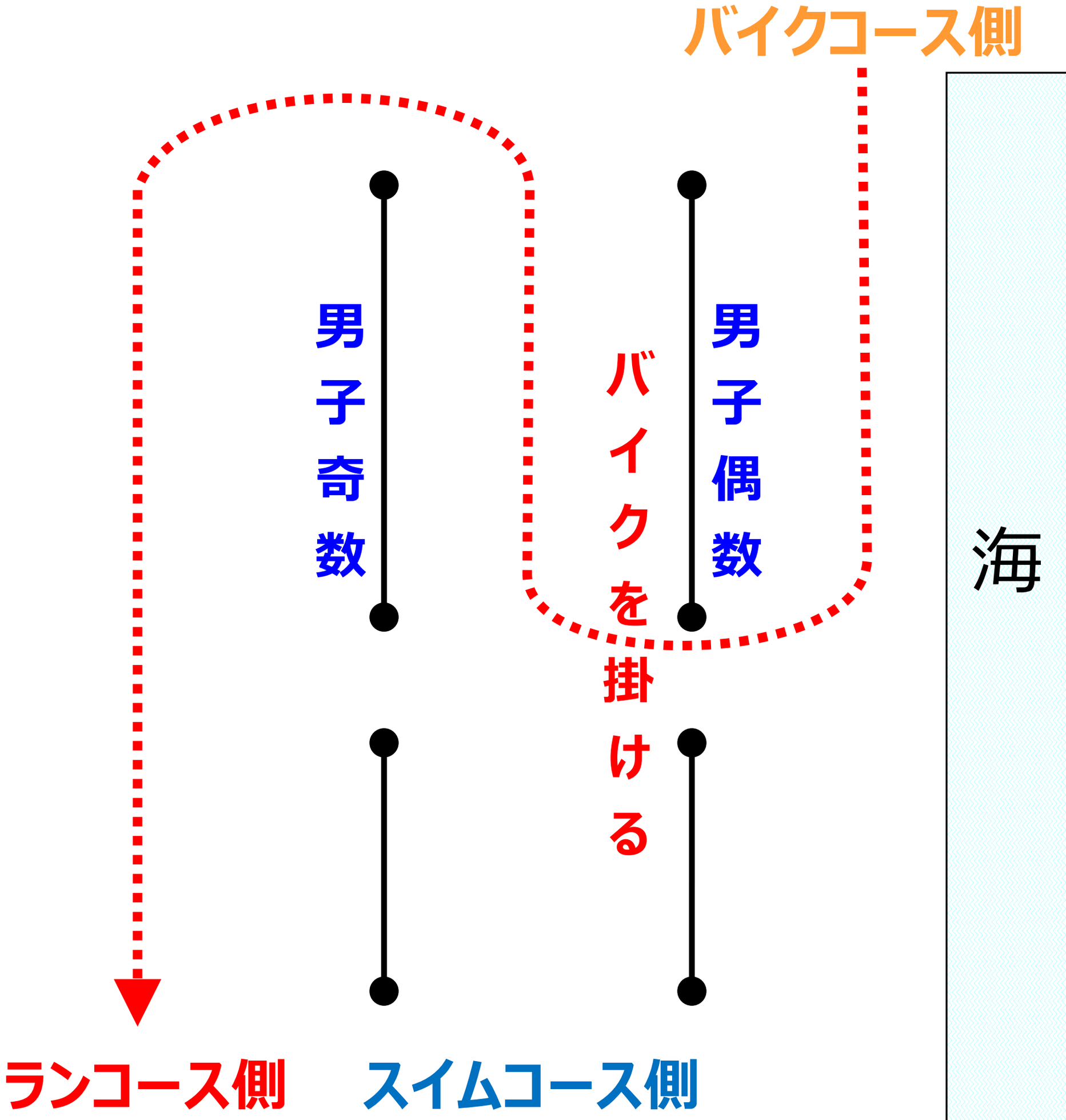
クリップオンバーやDHバーがあるような姿勢での乗り方

・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

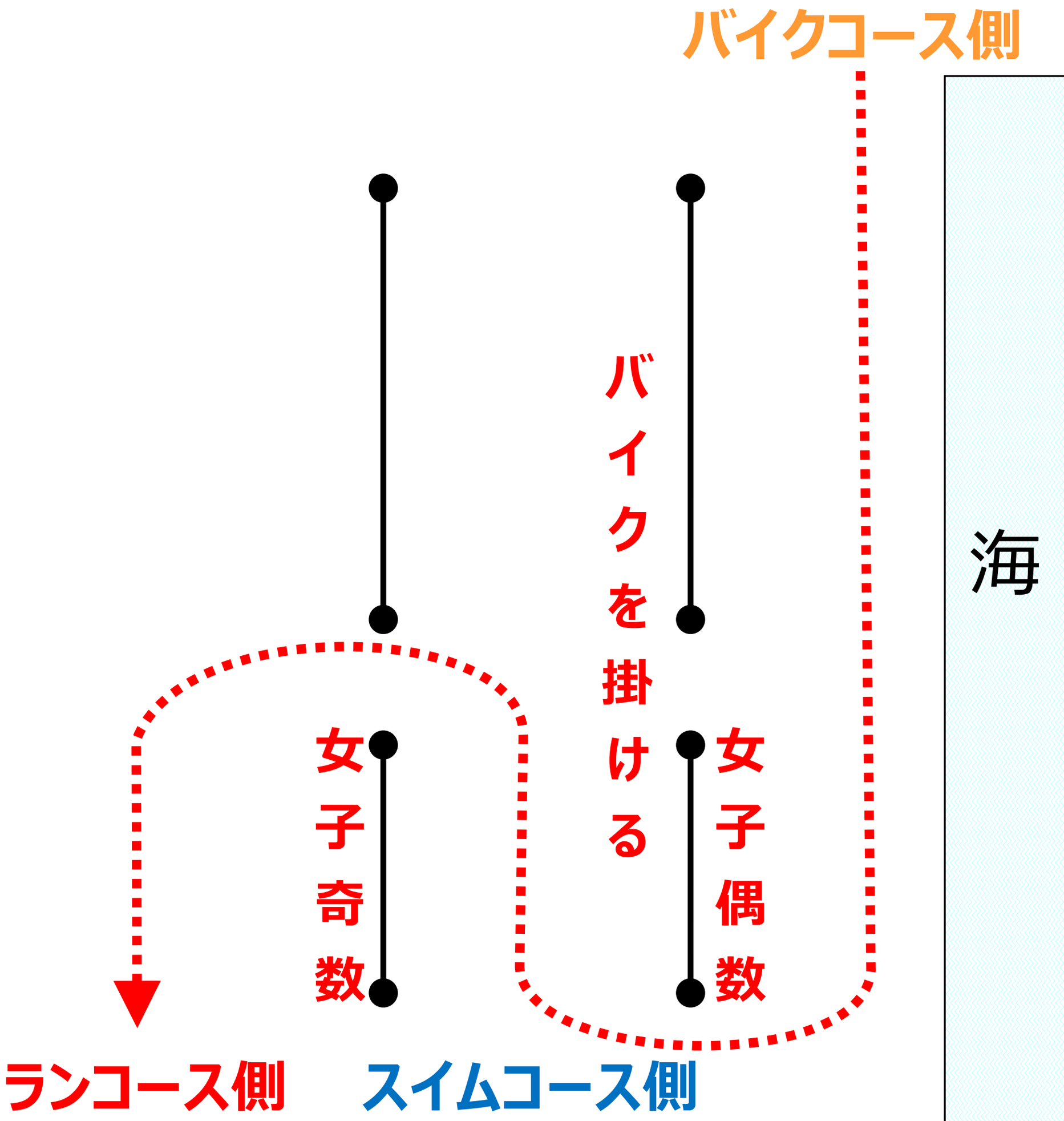
トランジション（バイク ⇒ ラン）

バイクを掛ける前後のコースを確認すること！



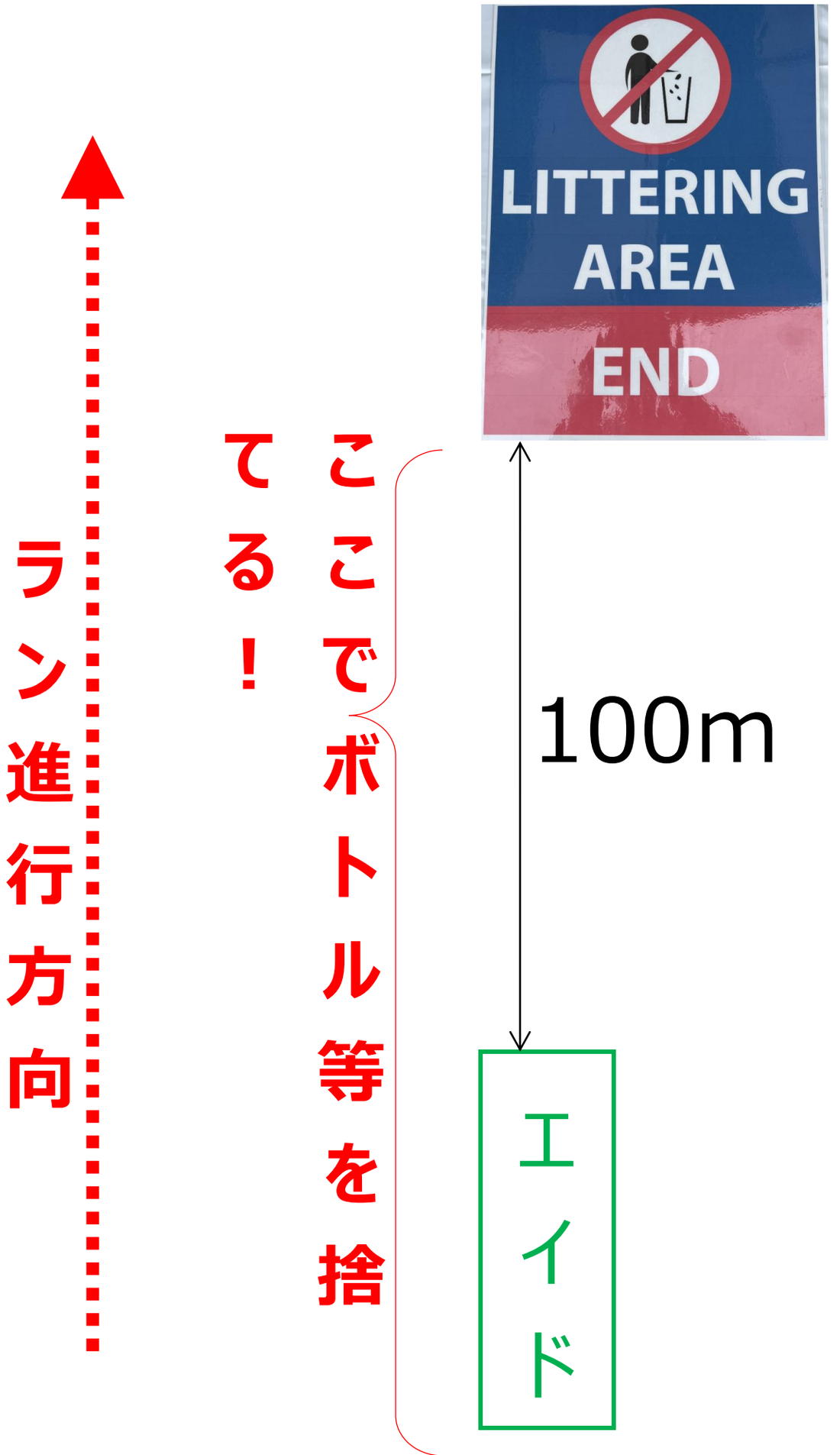
トランジション（バイク ⇒ ラン）

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 リタリングゾーン

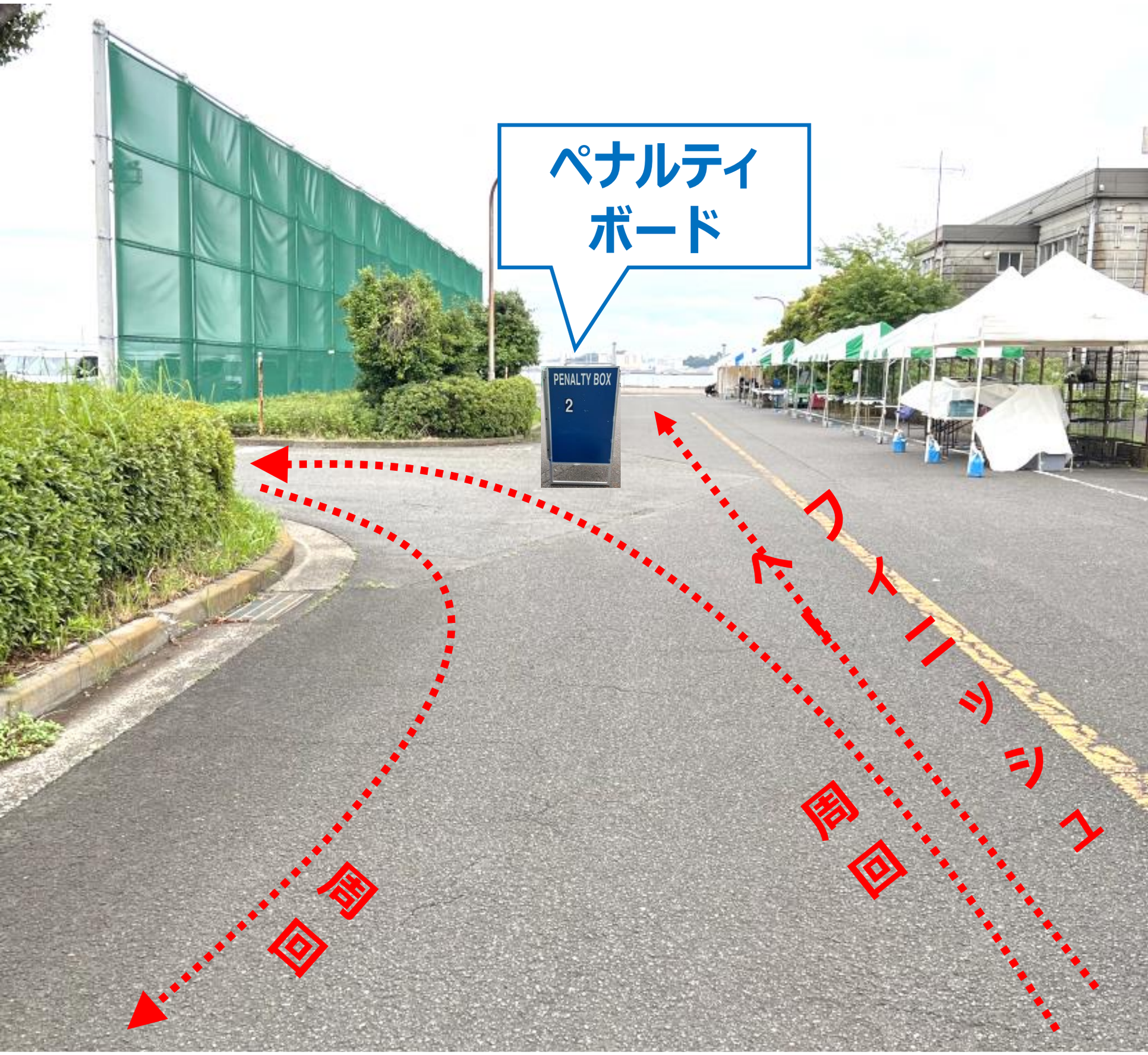
エイドステーションから100m以内で
ボトル等を捨てること！



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 ウエットスーツ 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要注意事項

ヘルメットのロック機構に触っても違反ではなくなりました

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