

審議委員

中山 俊行

大会会長

高崎 聡

大会実行委員長

花井 哲

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

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

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

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

ス
ー
ズ

ホイルステーション

ラン折返し

エイドステーション

ペナルティボックス

フィニッシュ

スイム周回地点

ラン周回地点

横須賀港

ヤマト運輸

GRANDRIVE

日産自動車
追浜工場

日産自動車
追浜工場

岡村製作所

追浜浄化センター

東邦化学工業

日産自動車
追浜物流

海洋研究
開発機構

夏島貝塚

夏島町

ラン
コース

日産自動車

ヤマト運輸

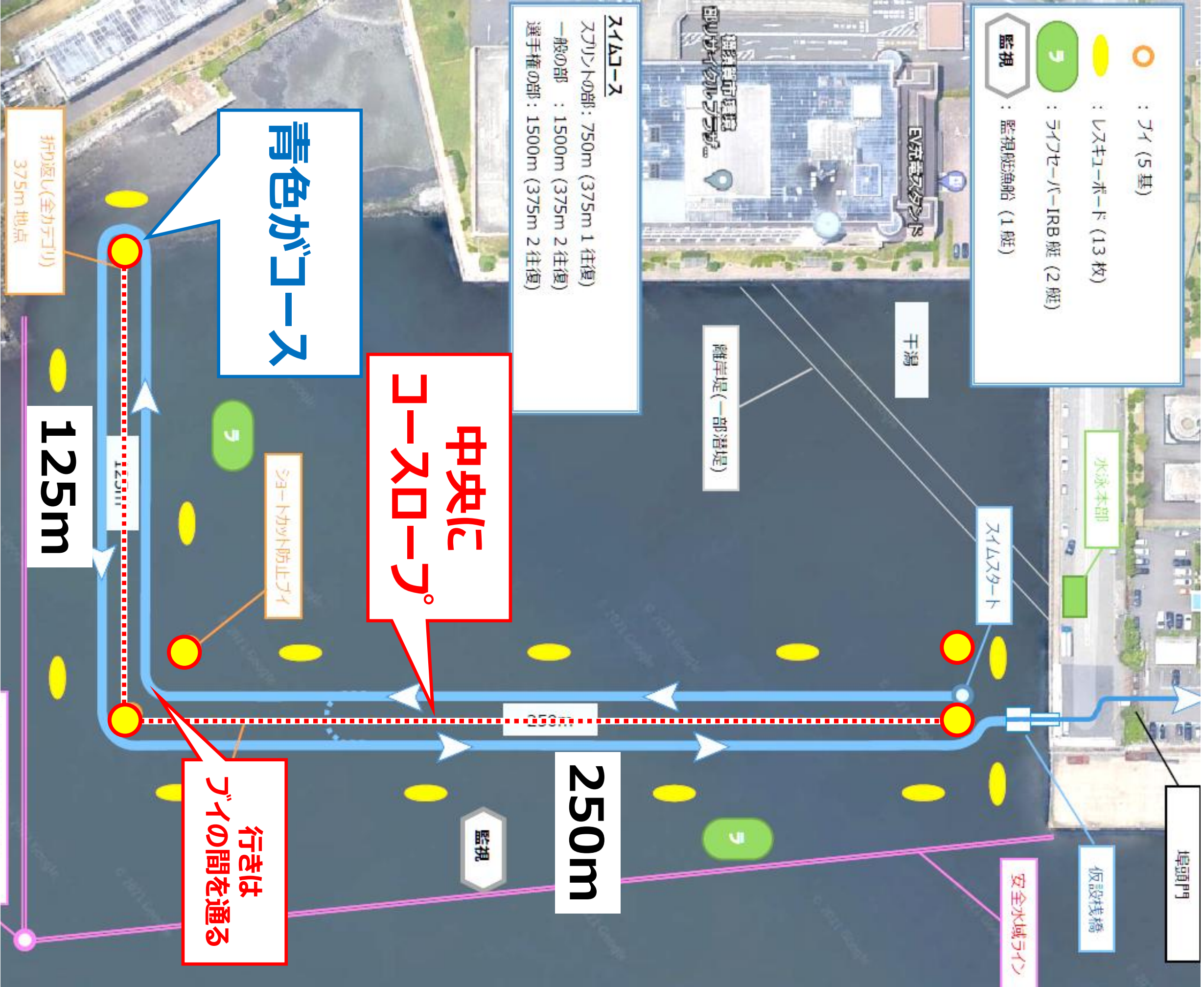
- : ガイ (5基)
- : リスキューボード (13枚)
- 🚤 : ライフセーバー-IRB艇 (2艇)
- 👁️ : 監視艇(魚船) (1艇)

スラムコース
 スラムの部: 750m (375m 1往復)
 一般の部: 1500m (375m 2往復)
 選手権の部: 1500m (375m 2往復)

青色がコース

**中央に
コースロープ**

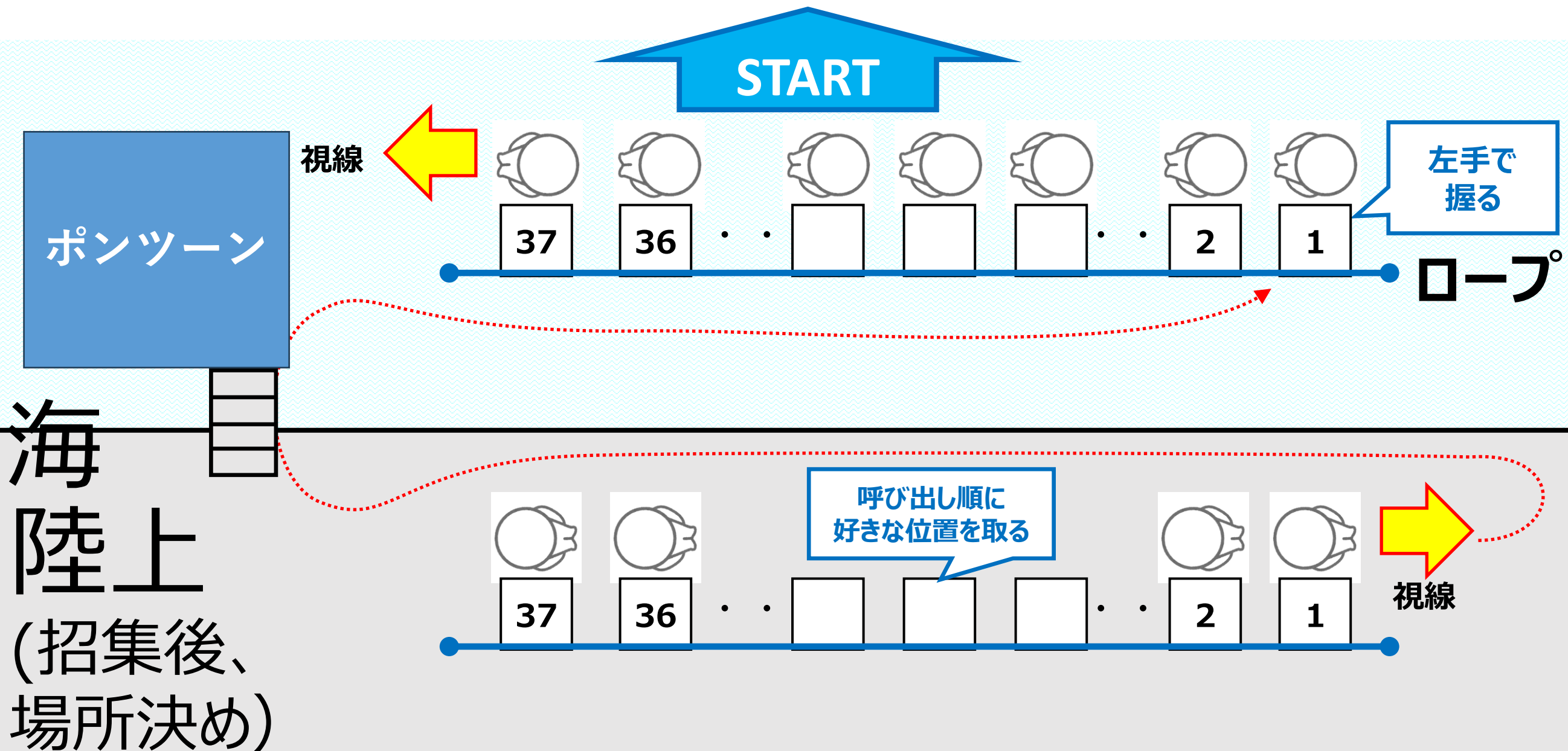
**行きは
ガイの間を通る**



スラムコース

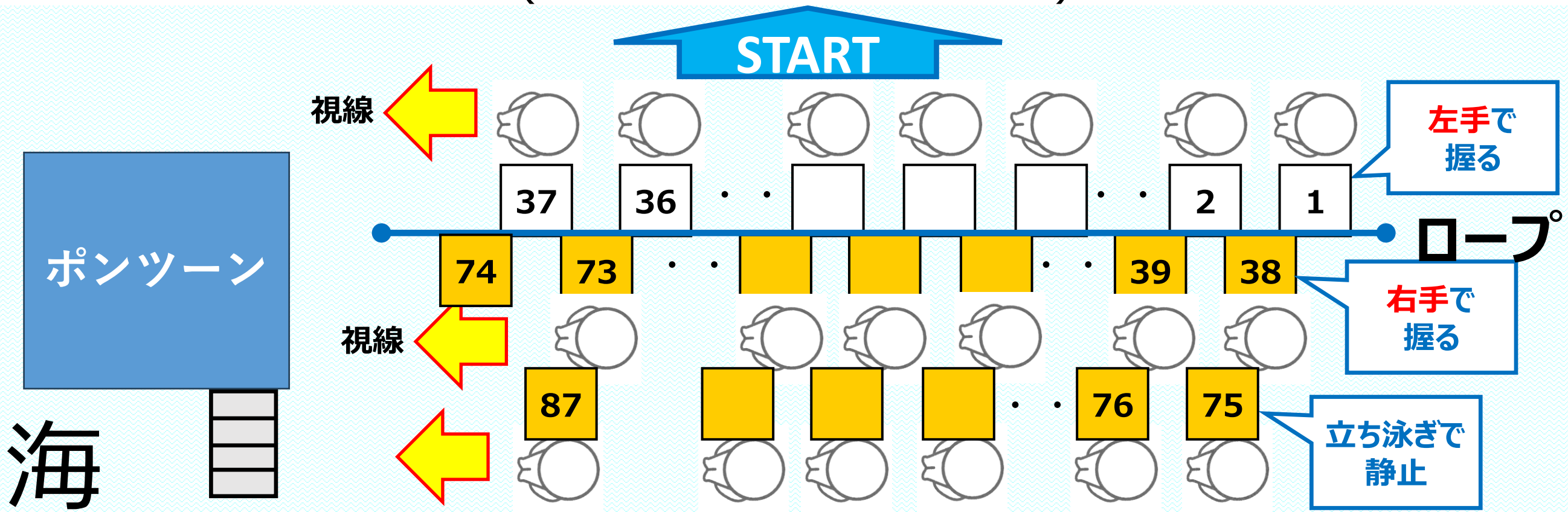
スイムスタート (女子)

- 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)



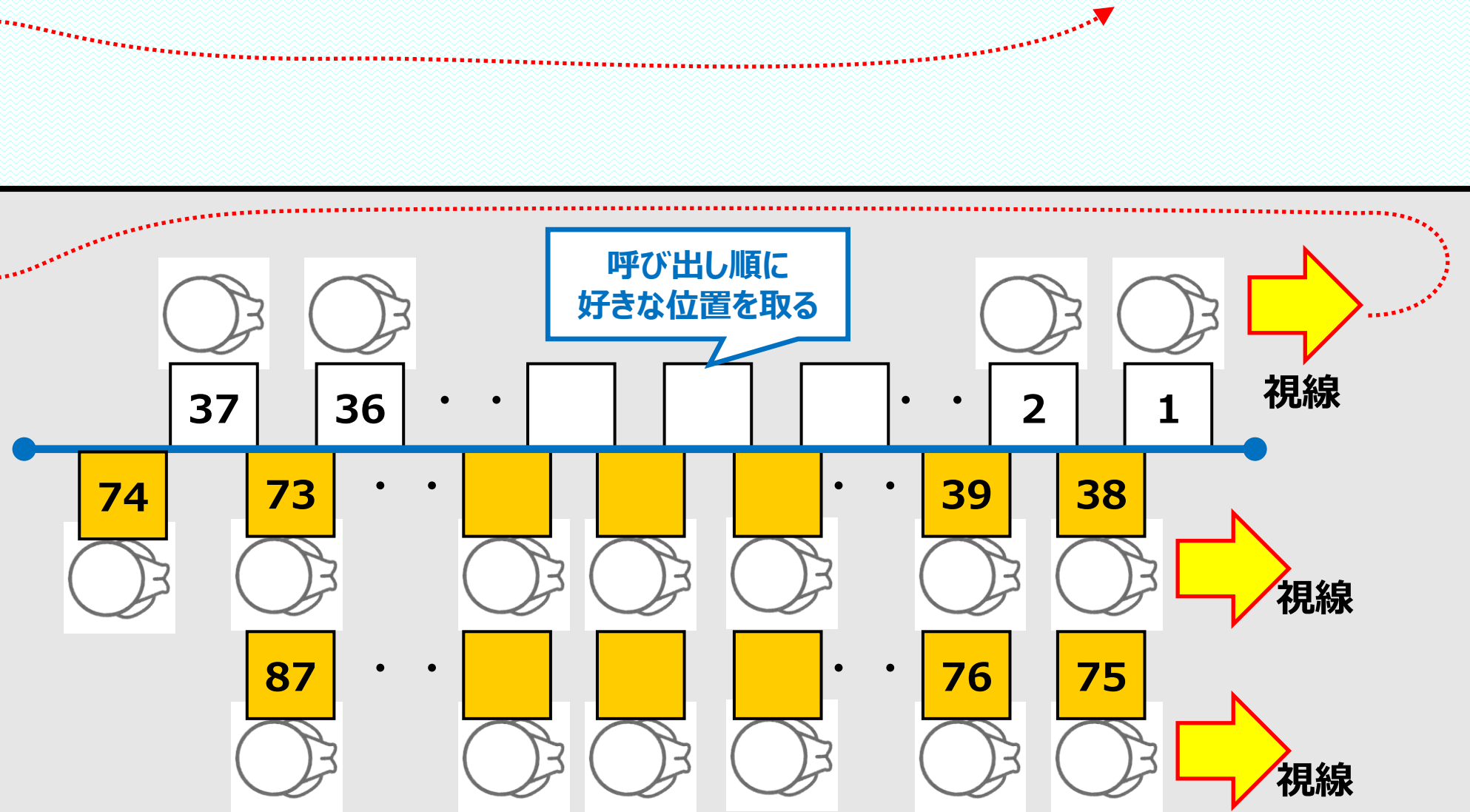
スイムスタート (男子)

- 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)



スイムスタート (男子)

陸上
(招集後、
場所決め)



- ① 場所決めで誰の肩に手を置くか確認をお願いします
- ② 水上でも同じ選手の肩に手を置きます。

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

バイクを取る

女子奇数

女子偶数

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

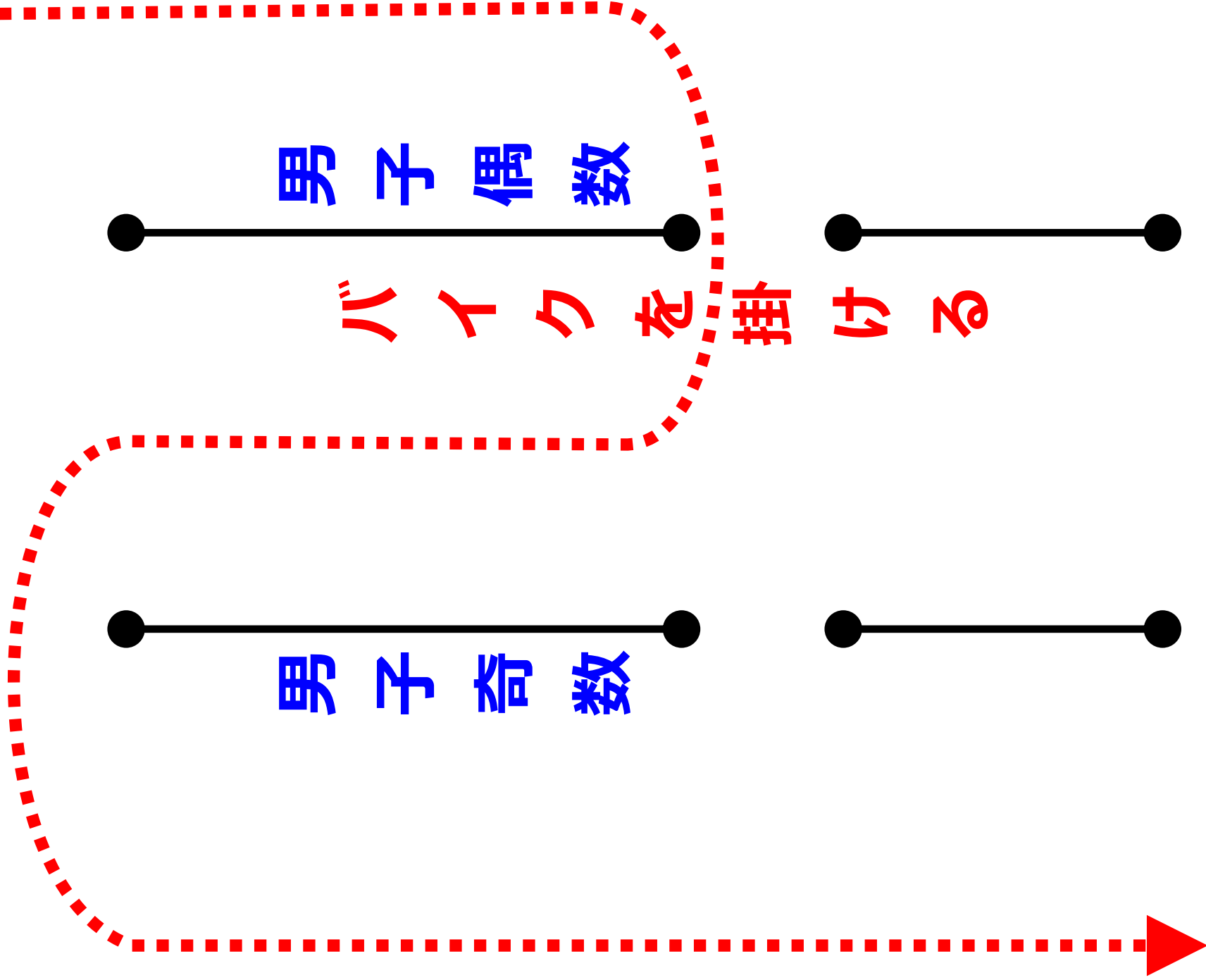


サドルの上でない極端な前乗り、後ろ乗りでの乗り方

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



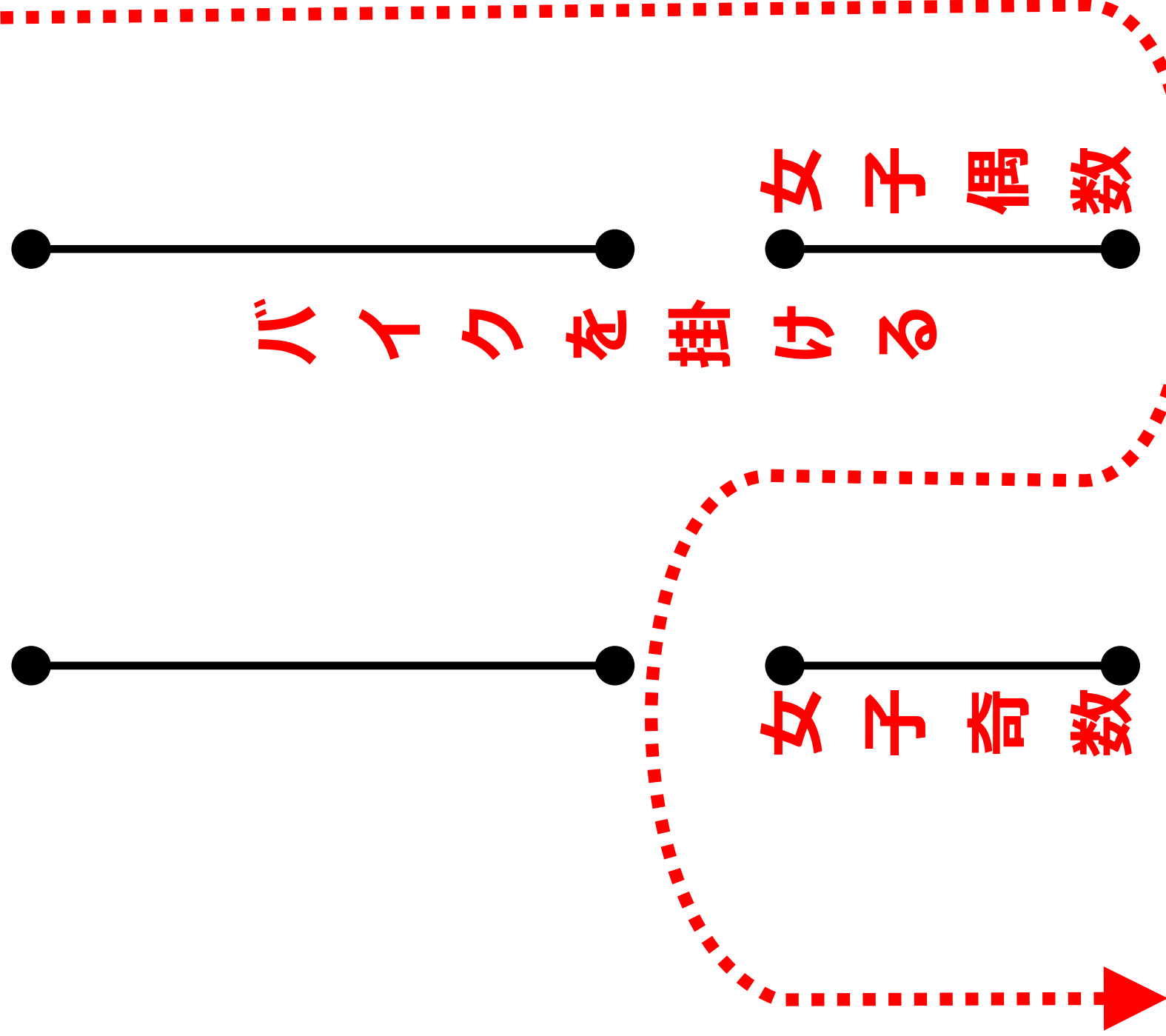
海

ランコース側 スイムコース側

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！



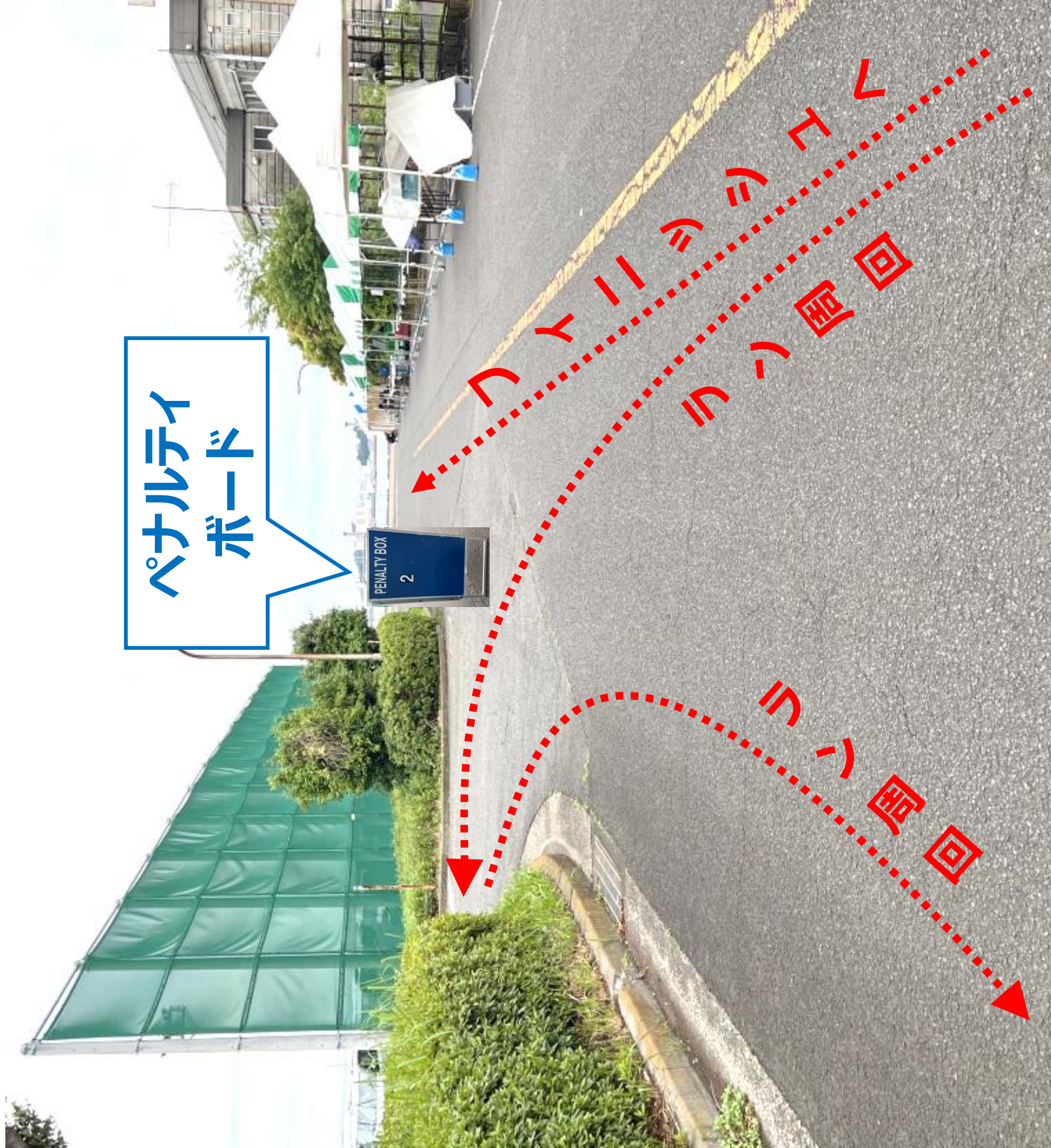
100m

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

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

ストラップを止めるとペナルティのため注意



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

爪/宝飾品/時計 注意事項

NO Good



- x Nails are longer than the tips of the fingers
- x Nails with sharp corners
- x Protrusions on the nail

With or without nail art,
Hurt others when bumping into them
Nails that could potentially injure others in the event of a collision are not allowed.

爪に鋭利な角、指先より長い
爪に宝飾品がある
全てNGです

Good



- Nails shorter than the tips of the fingers
- No protrusion attached

色は問題ありません

**今大会は時計の着用を
禁止します**



**腕時計の着用
を禁止する**

他の選手に当たると危険です

スイムエリアに時計を持ってきた方は一時本部預かりします。
レース終了後に返却いたしますので取りに来てください。

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