

第19回町田市トライアスロン練習大会

最終要項

- 選手受付（6時30分より＝時間厳守）** 場所＝室内プール第3駐車場
(ヘルメット着用＝ストラップチェック・大会参加当日セルフチェック表提出
＝当日配布致します)
着替え袋（トラバッグ3枚・レースナンバー（布製）2枚・クリップ8つ・スイミングキャップ（要返却）・シール2枚＝バイク・ヘルメット用・参加賞）を受け取ってください。ボディナンバリング（左腕上腕部＝シャツがタンクトップの方、または左肘＝シャツが半袖／左手甲＝シャツが長袖）にレースナンバー／右手甲にプールレーンナンバー）を行います。（雨天の場合はプール正面入口）
- バイクセッティング**
プール北側のバイクラックの自分のレースナンバーの所に偶数は前輪をプール側、奇数は前輪をプールと反対側に向くようサドルを掛けてください。ヘルメット、サングラス、グラブ、靴下、バイクシューズ、バイクボトル、（予めバイクに装着＝バイクのエイドステーションはありません・ペットボトルは落下の恐れがあり使用禁止）をセットしておきます。
また**サイクルコンピューターでの距離の確認を義務付け**ます。スタート前に作動するか確認の上、距離をリセットしてください。周回確認は自己責任となります。（念の為スタッフが**チェック致します**）サイクルコンピューターの取り付けが不能な方は事前にお申し出ください。初めての方で戸惑うことがありましたら、スタッフ或いは回りのベテラン選手に聴いてください。
- 着替え袋（以後トラバック）セッティング及び預託**
トランジションマップを参照にSWIM及びRUN バッグはプールサイド入口脇、BIKE バッグは対面の採暖室側のスタッフに預けてください。
※ どのトラバックに「何」を入れるかは大会当日競技最終受付の順序を参照
- 競技説明会・開会式**
プールサイドにて7時20分より行います。すぐに泳げる状態で参加してください。
- ウォーミングアップ**
開会式が終わりましたら、シャワーを浴びてから各自ご自身が泳ぐレーン（右手甲に書かれています）（採暖室側が1コース、更衣室側が8コース）で行なってください。
- スイムスタート（プールコンディション＝水温30度）**
7時50分を予定しています。Aタイプ及びリレー＝1, 500m 泳ぐ方は観客席側から、Bタイプ＝750m 泳ぐ方は反対側からの同時スタートとなります。
- スイム競技**
1コースに最大7名入ります。水中からスタートしレーン右側を泳いでください。クイックターンは禁止です。追い越す場合は前を泳ぐ方の足裏に軽く触れ、前方を確認の上、左側から追い抜いてください。追い抜かれる方は足裏に触れたら右コースロープに寄ってください。
最終ターンの際（A＝1, 400m B＝650m）計測係が「発泡スチロール製」の棒で頭を軽くたたいて合図します。残り一往復です。

プールサイドに上がる場合、3, 4, 5, 6レーンの方は踏み台を使い、1, 2コース、7, 8コースの方はサイドの梯子を使ってください。**スイミングキヤップは所定のバケツ**に入れてください。観客席脇に眼鏡置き場を設置します。

※泳ぎに自信のない方はウエットスーツ、ラッシュガード、補助具、ビート板の使用を認めます。また50mのターンごと、或いは移動しなければコースロープに掴まって休息を取っても構いません。その際は他の方の邪魔にならないよう気を付けてください。

制限時間 1, 400m 08:40 (スタートから50分)

8. トランジション

スイムが終わりましたらプールサイドの「着替えスペース」でバイクジャージ、パンツに着替えてください。着替えルームが必要な方はプール内の着替えルーム（ロッカールーム）をご利用ください。BIKEのトラバグにはゴーグル、脱いだスイムウェア、補助具、タオル等を入れて「着替えスペース」に置いてください。（ロッカールームには置かないでください）後でスタッフがフィニッシュ地点まで運びます。

9. バイク競技

ヘルメット正面・バイク左側にレースナンバーのシールを貼ってください。

バイクシャツには前後に規定のレースナンバーを安全ピンで貼り付けてください。（糸での縫い付けでも可）レースナンバーベルトを使用しても構いません。（その場合は1枚でも可＝背面＝厚手なのでクリップで止めてください。**不要な1枚は受付時に返却してください。**）競技終了後は返却してください。（手作りです）

ヘルメットのストラップを掛けてからバイクをラックから外してください。バイクラックスペースには何も置いていかないでください。

バイクラックスペースからスロープを下り横断歩道を渡って乗車ライン（マーシャル＝審判＝が指示します）までは**バイクに乗らず**押して行ってください。バイクシューズを履く方は**クリートが滑りやすい**ので気を付けてください。

バイクスタート直後、いきなり9%の下り坂です。スピードを出しすぎないように注意してください。最高スピード**40Km**制限です。この下り坂は（日大三高入交差点まで）**追い越し禁止・DHバー禁止（尾根緑道入り口～日大三高入交差点）**です。町田メモリアルホールの方（8%）を**Aタイプ・リレーの方は7回、Bタイプの方は4回**、登ることになります。**各信号は遵守**してください。また**信号の前後15mは追い越し禁止**です。マーシャルが赤信号の待ち時間を考慮して再スタートのコントロールをしますその指示に従ってください。（縦一列に並んでください・セフティーコーンでスペースを確保しています）その指示に従わない場合、赤信号を無視した場合は1回につき**3分間のペナルティー**を課します。ペナルティー2回で失格となります。

最終周回の坂を登りきった地点＝サイクルコンピューターの距離表示が**Aタイプ＝36.5～40.4km Bタイプ＝19.7Km～21.8Km**であればスタッフに意思表示して左手首に「リストバンド」を装着してもらってください。**ハンドルを持ったまま**受け取ってください。（念の為スタッフが周回チェックを行います）

バイクフィニッシュ地点では降車ラインでバイクを降り、バイクキャッチャーに渡してください。
※ドラフティング（前方競技者の真後ろについて風避けにする行為）は**禁止**です。
前方競技者とは「**7 m 以上**」の間隔を取ってください。追い抜く場合は通行車両に十分注意しながら「**15 秒以内**」で行なってください。但し 15 秒以内で追い抜きが不可能な場合は直ちに元の位置に戻ってください。
特にメカニクの配置はありません。各自**十分に整備して**レースに臨んでください。本部席にエアポンプを配備します。

制限時間 6 周回時 コントロールラインを 10 : 50 までに通過

10. ラン競技

バイクフィニッシュ地点でスタッフがRUN用トラバグを渡します。シューズを履き替える方はその場で履き替えてください。

Bタイプの方はランスタート前に右手首に「リストバンド」を受け取ってください。

水分補給の為、飲み物ボトルの携行をお薦め致しますが、途中小山田小学校近く（2.6 Km / 7.6 Km 地点）にエイドステーションを設置しております。十分に水分を補給してください。（紙コップは潰して所定のゴミ箱に捨ててください）

Aタイプ・リレーは「2周回」、Bタイプは「1周回」となります。歩道があるところは歩道を走行してください。「小山田T字路」からはバイクコースと合流します。**歩道がなく道幅の狭い**ところがありますのでご注意ください。**信号は遵守**してください。信号無視した場合は「ペナルティー3分」を課します。

Aタイプはフィニッシュライン手前から「2周目」の表示のあるボードの右側を走行してください。**2周回目に入る地点で右手首に「リストバンド」**を受け取ってください。

フィニッシュ地点では**両手首にリストバンド**を巻いている状態になります。

制限時間 2 周回時 コントロールラインを 11 : 30 までに通過

11. ハンディキャップ

31歳基準で男子30秒/歳 女子は1分/歳 Aタイプ女子は10分 Bタイプ女子は5分とします。それぞれトータルタイムから減算します。

12. スキップ

制限時間内に各種目を終えられなかった方でも、次の種目の競技を続けることができます。（但し「記録証」はありません）

13. その他

この大会はあくまでも「練習大会」です。くれぐれも事故のないよう（お陰さまで過去18回無事故です）安全第一で競技（練習）に臨んでください。

町田警察署から道路使用許可は取得しておりますが**尾根緑道 = 1.5 Km の一方通行規制の他は交通規制はありません。**

一般車両、一般サイクリスト。歩行者には十分注意して走行してください。

※途中で気分が悪くなったり、転倒、落車等による怪我をして競技の続行が難しい場合は無理をせず、近くのスタッフ、または巡回スタッフに連絡してください。

※競技終了後（概ね11時40分）、お弁当、お茶、31アイスクリームをお召し上がりください。

※集計が終わり次第、成績発表、表彰式をプール観覧席で行います。その場で記録証をお渡しします。

※雨天の場合の受付は室内プール正面入口で行います。

※雷注意報・雷警報が発令された時点で直ちに競技は中止致します。

※予め**緊急連絡先**として大会実行委員長の池田篤司の携帯電話＝**090-4594-6447**をご登録ください。