

第21回町田市トライアスロン練習大会

最終要項案

1. **選手受付（6時00分より＝時間厳守）** 受付場所＝室内プール第3駐車場
(雨天時はプール正面入口)
(受付時、ヘルメット着用して下さい。ストラップチェックします。また大会当日セルフチェック配布しますので、記入後、提出して下さい)
着替え袋（以降トラバグ）は3枚・レースナンバー（布製）2枚・クリップ8つ・シール2枚＝バイク・ヘルメット用を受け取ってください。ボディナンバリングを行います（雨天の場合はプールサイド）。レースナンバーはマジックで、タンクトップの方は左腕上腕部に、半袖の方は左肘に、長袖の方は左手甲に記入します。右手甲には、プールレーンナンバーを記入します。
2. **バイクセッティング**
プール北側のバイクラックはレースナンバーの所に、スタッフの指示に従い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、（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）をセッティングしておきます。
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**。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聞いてください。
3. **トラバグ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バグはプールサイド入口脇、BIKEバグは対面の採暖室側のスタッフに預けてください。
※ どのトラバグに「何」を入れるかは大会当日競技最終受付の順序を参照
4. **競技説明会・開会式**
プールサイドにて**6時50分**より行います。**すぐに泳げる状態**で参加してください。
5. **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）でアップを行なってください。
6. **スイムスタート**
スタートは7時20分、BタイプはAタイプと反対側からのスタートになります。
7. **スイム競技**
1コースに最大4～5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ら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レーン、7，8レーンの方はサイドの梯子を使ってください。スイミングキャ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。なお、Aタイプの1，2レーンの選手は、距離調整のためプール再度中央のセーフティコーンを周回してください。
※泳ぎに自信のない方はウェットスーツ、ラッシュガード、補助具、ビート板の使用を認めません。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 8：10（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更衣室（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手作りレースナンバーを安全ピンで貼り付けてください。（糸での縫い付けても可）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。競技終了後に手作りレースナンバーは必ず返却してください。

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残さないでください。

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坂（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。赤信号の待ちでは、縦一列に並びます。信号が変わり順次再スタートして下さい。しつこいですが、信号の前後15mは追い越し禁止です。必要に応じてマーシャルがスタートコントロールすることもあります。信号待ちはその指示に従わない場合や赤信号を無視した場合は、1回につきAタイプ2分間 / Bタイプ1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。

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バイクを渡してください。

※ドラフティング禁止（他の選手を風よけとして自転車競技することを禁止します。前方競技者との前輪同士10mの距離をとってください。追い越しにかかる時間は20秒までです）。違反した場合、ペナルティとして**Aタイプ2分間 / Bタイプ1分間のペナルティ**を課します。ペナルティ2回で失格となります。

※特にメカニッ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10：20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勧め致しますが、途中小山田小学校近く（2.6Km/7.6Km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「**Aタイプ2分間 / Bタイプ1分間のペナルティ**」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。

制限時間 2周回時 コントロールラインを11：00までに通過

11. ハンディキャップ

30歳基準でAタイプ男子30秒/歳 女子は1分/歳、Bタイプ男子15秒/歳 女子は30秒/歳、さらに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(30歳以下の年齢加算はなし)。で総合順位を決めます。

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20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＝1.5Kmの一方通行**

規制の他に、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10分）、シャワーを浴び着替えた後お弁当とお茶はプール観客席でお渡ししますので、召し上がりください。プール更衣室とシャワーを利用できます。プール正面入り口から入り、プール受付係員へトリアスロン大会利用者である旨お話しください、無料入場できます。またバイクラック設置ドア側から入場は不可となります。

※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。

※天候の状態により競技は中止あるいは短縮する場合があります。

※予め緊急連絡先として大会実行委員長の本橋茂の携帯電話＝080-5432-8012をご登録ください。