



2023横浜八景島 トライアスロン フェスティバル 競技説明会

2023年9月24日（日）

（一社）神奈川県トライアスロン連合、横浜市トライアスロン協会



**アスリートガイド（参加案内）は、
必ず事前に熟読してください**



横浜八景島トライアスロン参加案内



目次

1. 競技役員及び審議委員のご紹介
2. 参加に当たっての注意事項
3. 競技ルール等の注意事項
4. 会場へのアクセスと受付
5. 競技スケジュールと距離
6. 各種目の制限時間
7. コースマップ
8. スイム
7. トランジション
8. バイク
9. ラン
10. フィニッシュ
11. エイドステーション
12. ごみ捨てはNG
13. 最後に



競技役員のご紹介



チームリーダー (TL)	浅野 拓哉	(神奈川県第2種)
技術代表 (TD)	清水 英一	(神奈川県第1種)
審判長 (HR)	岩田 聖市	(神奈川県第1種)
審議委員	中山 俊行	(大会実行委員長)
	高橋 寛	(大会事務局長)
	清水 英一	(技術代表)



参加に当たっての注意事項

【大会前の体調管理】

- 前日の飲酒は控え、睡眠を充分にとる
- 体調が優れない、良くないと感じたら、無理をせずに参加を辞退する

【競技中の体調管理】

- 自分のペースを守り、早めの水分や塩分の補給を心掛ける
- 体調不良等により競技の続行に不安があれば、勇気をもって「スィムスキップ」や「リタイア」をする
- 安全管理上、TO（審判員）または医師・看護師・救護スタッフがレース続行不可能と判断した場合は、競技者に対して競技を中止させることがある



競技ルール等の注意事項

- 本大会は、公益社団法人日本トライアスロン連合の競技規則及び八景島大会ルールを適用します。
- 競技内容に変更がある場合は、審判長が当日の競技説明会で説明します。
- 参加案内に記載している競技コースを事前にご確認ください。また、各種目における周回数は選手自身が責任を持って管理し、競技をしてください。周回不足は未完走となりますのでご注意ください。
- 競技者は第三者（他競技者、コーチ、応援者など）の援助・助力を受けて競技することはできません。
- エイドステーションなど定められた場所では大会関係者からの援助を受けることができます。
- 緊急時には救急車などの車両がコース内に入ることがあります。
- 緊急時にはスタッフの指示に従い、競技を一時中断してください。
- 応援の方や競技中でない選手は競技コース内に進入することはできません。
- 選手の安全管理のため、競技中のヘッドホン・イヤホン・カメラの使用を禁止します。



会場へのアクセスと受付（健康チェックシートの提出）



競技スケジュールと距離

スタート時刻	ウェーブ	カテゴリー	競技種目／距離／周回数	レースナンバー
9:40-	1	パラスプリント	S 250mX3/B 5kmX4/R 2.5kmX2	101-105
10:00-	2	スプリント (女子)		201-221
10:20-	3	スプリント (男子)		301-398
10:55-	4	スプリント (男子)		501-567
11:10-	5	スプリント (男子)		701-770
11:45-	6	スプリントリレー		901-911
12:00-	7	スプリント (S500) 女子 スプリント (S500) 男子	S 250mX2/B 5kmX4/R 2.5kmX2	1001-1006 1101-1168
12:10-	8	スプリント (S250) 女子 スプリント (S250) 男子	S 250mX1/B 5kmX4/R 2.5kmX2	1201-1207 1301-1352
12:40-	9	アクアスロン (女子)	S 250mX2/R 2.5kmX2	1401-1406
12:50-	10	アクアスロン (男子)		1501-1520
13:00-	11	ペアチャレンジ A	S 250m X 2/R 1kmX1	1601-1605
13:10-	12	ペアチャレンジ B	S 250m X 2/R 1kmX2	1651-1652
13:20-	13	ファミリーリレー A	S 250mX1/B 1kmX1/R 1.1kmX1	1701-1716
13:30-	14	ファミリーリレー B	S 250mX1/B 1kmX1/R 1.1kmX2	1751-1755

各種目の制限時間

* スタートから各種目の制限時間

カテゴリー	種目	制限時間*
スプリント トライアスロン パラ トライアスロン リレー	スイム バイク ラン	～24分 ～95分 ～140分
スプリントS500	スイム バイク ラン	～16分 ～85分 ～130分
スプリントS250	スイム バイク ラン	～8分 ～80分 ～125分
ファミリーリレーA 小学生 1～3年生	スイム ラン	～8分 ～45分
ファミリーリレーB 小学生 4～6年生	スイム ラン	～8分 ～45分
アクアスロン パラアクアスロン	スイム ラン	～16分 ～65分
ペアチャレンジA 小学生 1～3年生	スイム ラン	～8分 ～25分
ペアチャレンジB 小学生 4～6年生	スイム ラン	～8分 ～35分



コースマップ



シーパラダイス内



スプリント ディスタンス





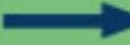

アクアスロン／パラアクアスロン

コース
5.50km

→ Swim: 0.5 km (0.25 km x 2 Laps)
→ Run : 5.0 km (2.5 km x 2 Laps)



ペアチャレンジA/B

低学年 1.25 km		Swim: 0.25km (0.25 km x 1Lap)
		Run : 1.0km (1.0 km x 1Lap)
高学年 2.25 km		Swim: 0.25km (0.25 km x 1Lap)
		Run : 2.0km (1.0 km x 2Lap s)



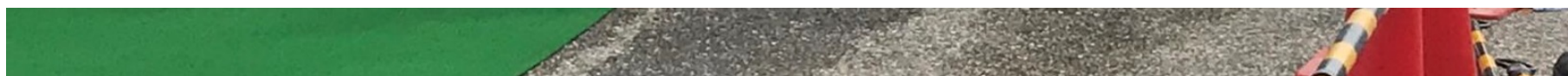
ファミリーリレーA/B

ファミリー リレーA 2.35 km	Swim : 0.25km (0.25 km x 1Lap) Bike : 1.1 km (1.1 km x 1 Lap) Run※: 1.0km (1.0 km x 1 Lap)
ファミリー リレーB 3.45 km	Swim : 0.25km (0.25 km x 1Lap) Bike : 2.2km (1.1 km x 2Laps) Run※: 1.0km (1.0 km x 1 Lap)

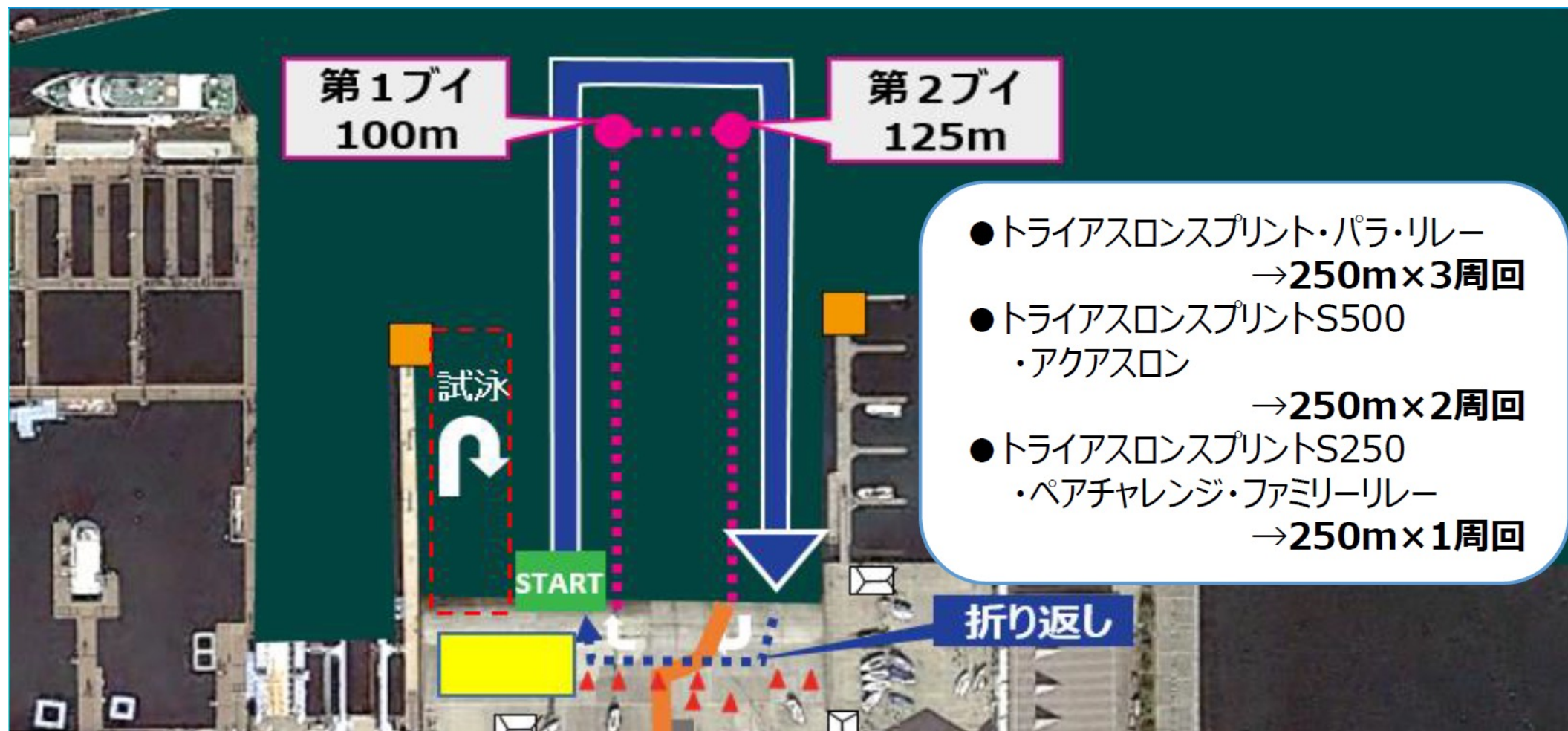




スイム



スイムコース



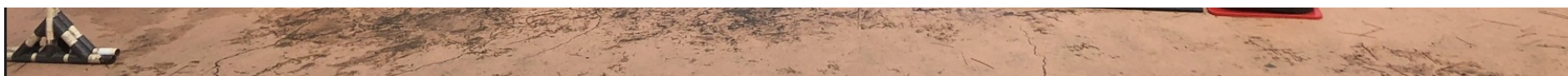
スイム注意事項

- 計測チップ：着用の確認
- ウエットスーツ：着用義務
- スイムキャップ：ウェーブ毎に配色
- ウォームアップ：**必須** 指定された時間に試泳
- スタート方法：10人ずつ、10秒毎の「ローリングスタート」
- 整列：同じウェーブ内で申告タイムの早い順
- 周回：時計回り、周回毎に一度スロープに上がり、再入水
但し、パラトライアスロンの選手はスロープに上がらず、周回
- レスチューブ：装着を認めます





トランジション



バイクのチェックイン／チェックアウト

- バイクチェックイン：時間厳守 入口でバイクチェックを受ける
- チェックアウト：レースナンバー及びリストバンドでチェック
- チェックアウト時間は、13:45～16:00

グループ	スタートウェーブ	バイクセッティング時間
Aグループ	第1ウェーブ – 第3ウェーブ	7:20 – 8:00
Bグループ	第4ウェーブ – 第5ウェーブ	8:00 – 8:40
Cグループ	第6ウェーブ – 第8ウェーブ	8:40 – 9:20
Dグループ	第9ウェーブ – 第14ウェーブ	11:15 – 11:50



トランジションエリア内の注意事項

- エリア内は原則、選手以外立入禁止
- バイクラックに貼ってある番号と自身のバイク／レースナンバーを確認
- エリア内では、バイクの乗車は禁止
- スイム後、ウェットスーツはラックに掛けてはいけない
- バイクスタートでは、先にヘルメットのストラップを締めてからバイクを外す
- バイク終了時では、バイクをラックに掛けた後、ヘルメットのストラップを外す
- トランジションを出てマウント（乗車）ラインを越えてから乗車
- トランジションに入るデスマウント（降車）ラインの前で降車





バイク

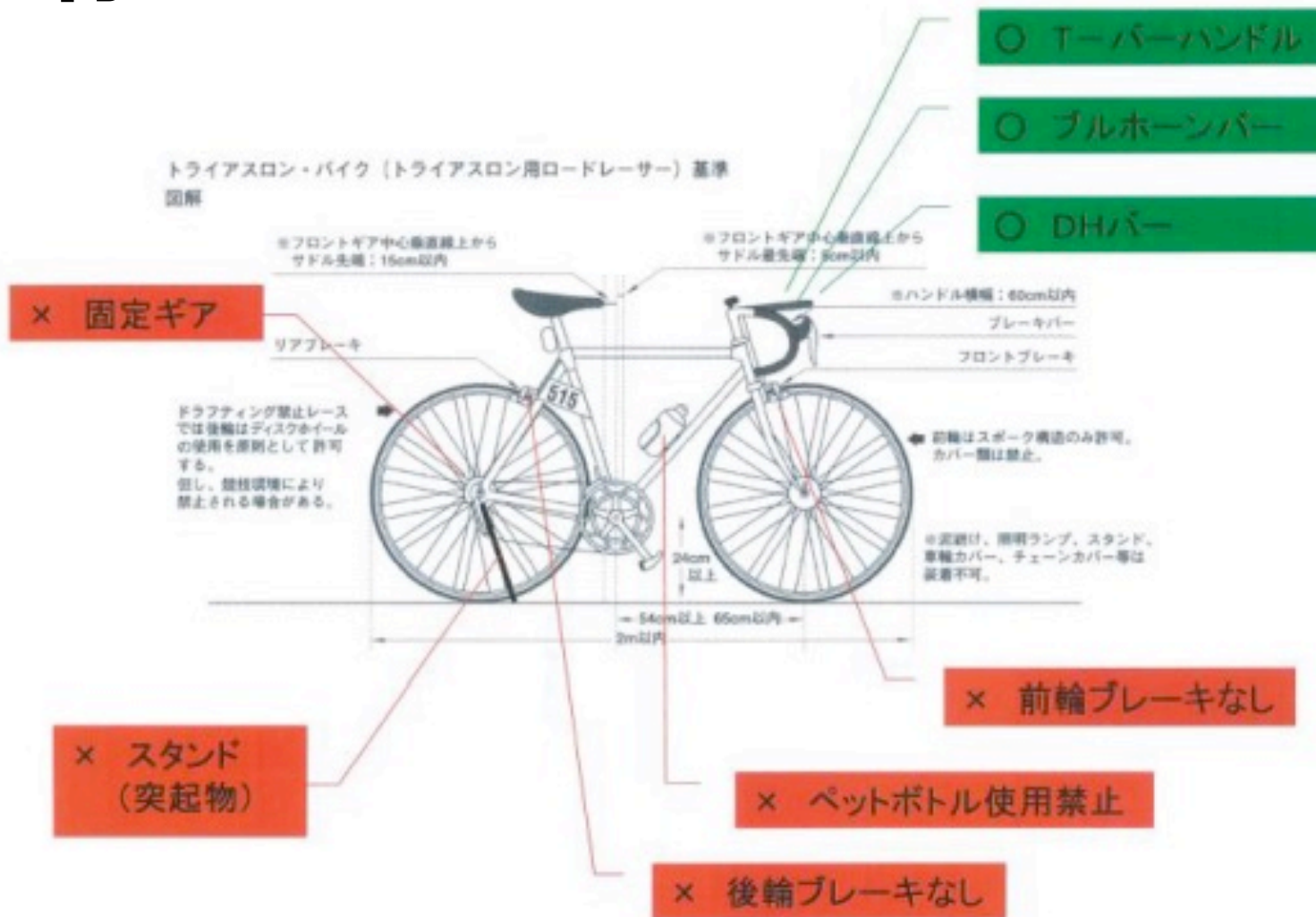


バイクの注意事項

- コースは5kmの4周回、周回不足は未完走とする、サイクルコンピュータの装着を推奨
- 関門の設置：13:30以降は次周回に入ることができない
- バイク競技中はレースナンバーを背中側に装着する
- バイク競技開始時は乗車ラインを越えてからバイクに乗り、終了時は降車ラインの手前でバイクから降りる
- レース当日は試走なし、前日のセミナーで実施予定



バイク仕様



ヘルメット



競技自転車用ヘルメット



通学自転車用ヘルメット

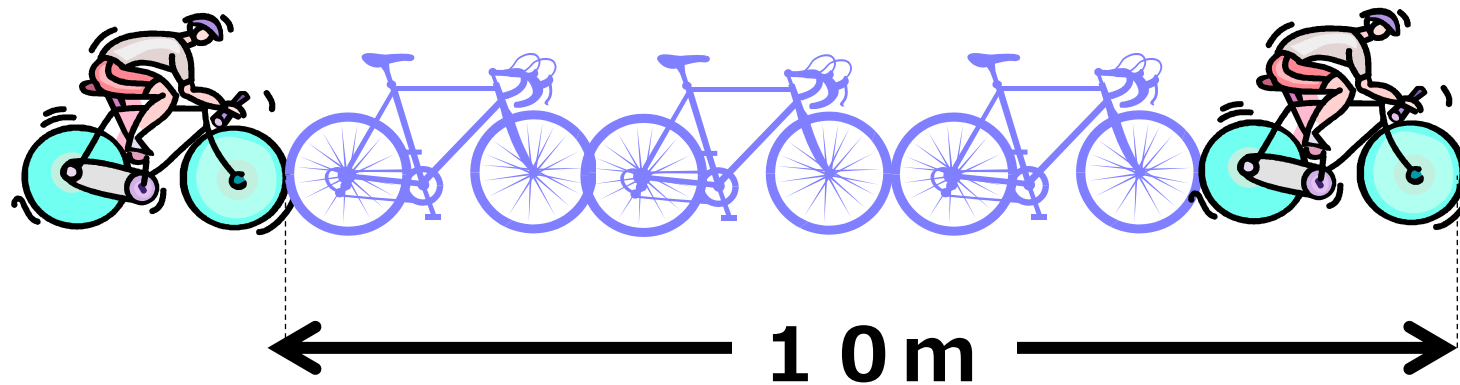


工事用ヘルメット



ドラフティング走行は禁止

- ドラフティングエリアには追い越し以外は入れない
(エリアは前方 10m×左右規制なし：JTUルール)
- 産業振興センター前交差点折り返し、団体バス発着所折り返しでは追い越し禁止、減速して走行すること



スキップ^o制度の適用 (バイクスキップ^oも対応)

リレーに出場するチーム (第6ウェーブ)

スキップする状況	受付場所	スタート場所	スタート時間
スイムをスキップ (DNS) (スイム選手がスキップ・欠席)	スイム招集エリア スキップ受付	スイム会場リレーゾーン (スイムスキップ待機所)	12:20
スイムでリタイア (DNF) (スイム選手がリタイア)	(TOから連絡あり)		
バイクをスキップ (DNS) (バイク選手がスキップ・欠席)	トランジションエリア	トランジションエリア リレーゾーン	13:20
バイクでリタイア (DNF) (バイク選手がリタイア)	トランジションエリア (TOから連絡あり)		

ファミリーリレーに出場するチーム (第13・14ウェーブ)

スキップする状況	受付場所	スタート場所	スタート時間
スイムをスキップ (DNS) (スイム選手がスキップ・欠席)	スイム招集エリア スキップ受付	スイム会場リレーゾーン (スイムスキップ待機所)	13:40
スイムでリアタイア (DNF) (スイム選手がリタイア)	(TOから連絡あり)		
バイクをスキップ (DNS) (バイク選手がスキップ・欠席)	バイクスタートエリア	バイクスタートエリア	14:10頃 
バイクでリタイア (DNF) (バイク選手がリタイア)	(TOから連絡あり)		

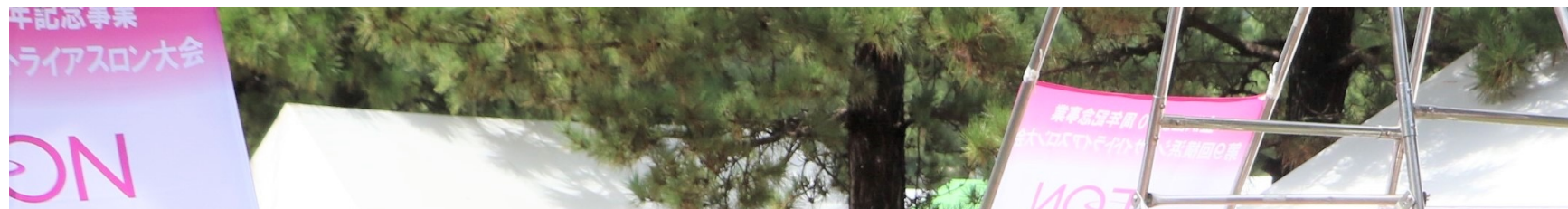
ラン



ランの注意事項

- **レースナンバーは常に前から見えるように着用**
- 上半身裸は禁止
- 裸足は禁止
- かかと部を固定できるサンダルやワラージは可 但し、バイク競技においては禁止
- 原則左側通行、追い越す場合は一声かけて右側から追い抜く





フィニッシュ



フィニッシュの注意事項

- 同伴フィニッシュについて
- サングラスは上げる
- レースナンバーは前に
- フロントジッパーは閉める

同伴フィニッシュ	可／不可
スプリントトライアスロン／アクアスロン	不可
スプリントS500／S250	不可
スプリントリレー／ファミリーリレー	可
パラトライアスロン／パラアクアスロン	可
チャレンジペア	可

- 計測チップは自身で外し、回収ボックスにいれる





エイドステーション



エイドステーションの位置 (計5ヶ所)

バイク
エイドステーション



ランのエイド
ステーションは4カ所



ごみ捨てはNG

来年以降も大会が開催できるように、コース上に飲んだり、食べたりした後のごみは捨てない



最後に

前日セミナー **【推奨】**

- 大会参加にあたり、前日セミナーへの出席を推奨します。
- セミナーの内容はトライアスロン、アクアスロン共通です。
- セミナー等での疑問や、その他競技に関する質問等がある場合は、競技団体スタッフが対応します。
- トライアスロンに初めて挑戦する方、わからないことがあって心配な方は特に受講されることをお勧めします。

日 付	内 容	会 場
13時30分 - 14時40分	前日セミナー・下見ツアー①	ホテル シーパラダイスイン 2階会議室 ※開始15分前より入室可
14時30分 - 16時40分	前日セミナー・ロードバイク安全教室・下見ツアー②	
15時00分 - 17時00分	下見ツアー・ロードバイク安全教室・前日セミナー③	
14時00分 - 14時20分	前日セミナー（英語）	



Good luck and have fun!!

