# 石垣島トライアスロン大会 2021 第7回八重山郡トライアスロン大会

2021JTUエイジグループランキング対象大会 ワールドマスターズゲームズ2021関西 トライアスロン競技出場資格ポイント対象大会

## 【最終要項】

2021年4月11日(日)













おーりとーり、石垣島へ。 トライアスロンシーズンの幕開けを 大自然の石垣島で楽しみましょう!

石垣市公認キャラクター「ぱい―ぐる」は 石垣島トライアスロン大会「イシトラ」のパートナーリーダーを務めます。

## 2年ぶりの石垣島大会。

久しぶりの大会参加を楽しみにされているかと思います。 しかし、離島におけるコロナ禍での大会 医療負担の増加は絶対に避けなければなりません。 新型コロナウィルスだけでなく

競技中は絶対に気を抜くことのないようご注意ください。 スイム事故はもちろん、熱中症、落車等も 島の医療体制に負担をかけてしまいます。 島の医療を守るためにも決して無理をせず 1人1人が安心安全な大会を開催出来るように 心がけていきましょう。

選手の皆様のご協力を何卒よろしくお願い致します!

### く目次>

P1	目次	P12	14、ペナルティ
P2	新型コロナウィルスについてのお願い		15、メンバー変更
Р3	参加における注意事項、お願い	P13	【6】注意事項
P4	【1】概要		1.受付
P5	気象情報	P14	2、レースナンバー
P6	【2】コースマップ(スイム、バイク)		3、タトゥー
P7	コースマップ(ラン)		4、遅刻
	【3】入場制限エリア		5、リタイア
P8	【4】スケジュール		6、結果発表、完走証
	【5】競技規則		7、試走
	1、競技規則総則	P15	* F ****
	2、競技の中止・棄権		9、競技内容の変更・中止、及び中断
	3、招集、制限時間		10、緊急時の対応
	4、スキップ制度		11、メカニックサービス
	5、ウェア		12、荷物発送
P9	6、トランジション		13、荷物預託
	7、入水チェック		14、レスチューブ
	8、スイム		(膨張式緊急浮力体)の受け取り
P10	9、バイク	P16	15、パラトライアスリート等の参加
P12	10、ラン		16、表彰式、抽選会
	11、エイドステーション(給水所)		17、その他
	12、フィニッシュ		【7】アクセス
	13、計測区間	P17	【8】メイン会場周辺図
			【9】駐車場

### ~新型コロナウィルスの感染予防に努めましょう~

本年度の大会は、新型コロナウィルスを『感染しない・させない』ために、感染症対策を施した安心安全な 大会を目指しています。

開催にあたっては、選手の皆さまにも、多くのご協力をお願いすることとなります。また、競技進行も、 従来の大会とは異なる新様式になることをご了承ください。

### ★ご参加にあたってのお願い

- ご自身でできる感染予防対策をしてください。
- ・競技中以外は、常にマスクをしてください。
- 痰やつばなどを吐かないようにしましょう。
- 飲み残し飲料などは、お持ち帰りください。
- ゴミは各自すべてお持ち帰りください。
- タオル等の共用は避けましょう。
- 忘れ物、落し物は、原則廃棄させて いただきます。お帰りの際は、各自の 荷物をご確認ください。

・体調が優れない場合は、参加を見合わせてください。★厚生労働省の新型コロナウイルス接触確認 アプリ(COCOA) のご登録をお勧めします。 App StoreまたはGoogle Playで「接触確認 アプリ」で検索してインストールしてください。





Google Play

App Store

- 応援のための来場は自粛をお願いしています。選手間においての応援も、基本的な感染防止 対策をお願い致します。
- 選手間であっても、声での応援は控え、拍手等での応援をお願いします。
- ・大会終了後2週間以内に新型コロナウイルスに陽性と診断された場合は、主催者に対して 速やかに濃厚接触者の有無等について報告してください。

## Triathlon Safety for racing

### 新しい習慣を身につけよう



### 一参加における注意事項、お願い一

### 安全・安心で住民にも愛される大会を、皆さんとともに創りあげましょう!

### ☆万全な体調で臨みましょう。

・事故につながる主な要因: 睡眠不足 過労 水分不足 飲酒 思い当たる方はいませんか?当日の朝、体調を確認しましょう。

### ☆事故は初心者とは限りません。

実績十分な方でも、また、短い距離でも、体調が悪い場合は、勇気あるリタイアを。

### ☆暑さ対策を万全に。

・夏の環境を想定し、体を慣らしておきましょう。

対策例

暖房で温度を上げ、ローラー台で心拍数をあげて練習。ただし、水分摂取を行い、疲労が残らないよう注意してください。

## ☆十分なウォーミングアップで、急激に心拍数が増加しないようにしましょう。

・ウォーミングアップ時に一度心拍数を上げておくことが重要です。

### 当日の試泳は、義務とします。

### ☆トライアスロン用のウェットス一ツの着用を義務とします。

ラッシュガードなどでは出場できません。

### ☆競技中はもちろん、移動時もヘルメット着用が義務です。

・未着用の場合は、失格となります。十分ご注意ください。

### ☆レースンナンバーは、安全ピンではつけられません。

・裸足で走る環境があるため、ナンバーベルト等での取り付けにご協力ください。 (ブースで販売がありますが、数に限りがあります。)

### ☆当日の早朝移動には、十分ご注意ください。

・当日の日の出は6時25分です。移動時は大変暗いので、自転車移動の場合は 照明を必ず装着し、反射する素材などを身に付けるなど、十分注意してください。

### ☆バイク移動時の交通ルール、マナーを守りましょう。

・バイク移動時は、信号等のルール厳守はもちろん、坂道での蛇行登坂などはしないでください。また早朝時は、大声などで住民の皆様にご迷惑にならないよう、お願いいたします。

### ☆自転車を送る際は、余裕をもって発送してください。輪行もご注意ください。

- 航空便、船便など確認して発送してください。
- ・天候、荷物の集中などにより、予想よりも多くの日数がかかる場合があります。
- ・荷物の集中により、乗る飛行機に荷物が積みきれない場合もあります。

### [1]概要

● 大会名称 石垣島トライアスロン大会2021

第7回八重山郡トライアスロン大会

2021JTUエイジグループランキング対象大会

ワールドマスターズゲームズ2021関西トライアスロン競技出場資格ポイント対象大会 (\*ワールドマスターズゲームズ2021の開催は2022年に延期されています)

催 石垣島トライアスロン大会2021実行委員会

> 八重山郡スポーツ協会 \* 構成団体 公益社団法人日本トライアスロン連合(JTU)

八重山郡陸上競技協会 一般社団法人沖縄県トライアスロン連合(OTU) 八重山自転車競技連盟

石垣市スポーツ推進委員会 八重山トライアスロン協会

●共 催 石垣市

八重山トライアスロン協会 ●主 管

●後 援 石垣市教育委員会 沖縄テレビ放送株式会社 竹富町 与那国町

> 株式会社日刊スポーツ新聞社 株式会社琉球新報社 株式会社八重山毎日新聞社

株式会社八重山日報社 南山舎株式会社 石垣ケーブルテレビ株式会社

一般社団法人八重山ビジターズビューロー

● オフィシャルエアライン

日本航空株式会社(JAL)、日本トランスオーシャン航空株式会社(JTA)

●協 西日本電信電話株式会社(NTT西日本) 琉球セメント株式会社 株式会社大米建設 替

(順不同) 株式会社ローソン 大日本明治製糖株式会社

> 味の素株式会社 株式会社ホクガン

株式会社セレスポ SHURE

**ROKA** 株式会社沖縄銀行

オリオンビール株式会社 株式会社琉球銀行

株式会社りゅうせき

沖縄電力株式会社

●協 沖縄県八重山警察署 八重山観光フェリー株式会社 力 石垣島ドリーム観光株式会社

(順不同) 石垣市消防本部

石垣海上保安部 八重山地区医師会

内閣府 石垣港湾事務所

八重山漁業協同組合

石垣市自治公民館連絡協議会

八重山ジェットスポーツ連盟

八重山ダイビング協会

八重山トラック事業協同組合

沖縄輪業株式会社

ドルフィンファンタジー石垣

オミノウェイズ 佐川急便株式会社石垣島営業所

沖縄ヤマト運輸石垣島支店

株式会社サタケ

沖縄県立八重山高等学校

石垣島アスリートクラブ

沖縄コカ・コーラボトリング株式会社

URL

海邦企画株式会社

有限会社安栄観光

石垣自転車商会

ストライカージャパン株式会社

一般社団法人沖縄県建設業協会八重山支部

公益社団法人日本トライアスロン連合(JTU)沖縄ブロック協議会

沖縄マリンレスキューボランティア協会

株式会社石垣島イーグル観光

株式会社かびら観光交通

有限会社カリー観光 石垣営業所

東運輸株式会社

八重山地区レンタカー連絡協議会

沖縄県ハイヤー・タクシー協会八重山支部

● 大会事務局 〒907-0024 石垣市新川280-2 シマリパスクエア2F

石垣島トライアスロン大会事務局

TEL 0980-87-0085 FAX 0980-87-0588

E-mail info@ishigaki-triathlon.jp 平日9:00~17:00

http://ishigaki-triathlon.jp/

南西海運株式会社

石垣港運株式会社

丸尾建設株式会社 石垣島730COURT

株式会社海人工房

請福酒造有限会社

株式会社JTB

石垣市商工会

石垣市の皆様

石垣市婦人連合会

株式会社エイチ・アイ・エス

株式会社ローソントラベル

有限会社スポーツアシスト

4

### ● 競技距離/制限時間

UEV (0.1127 - 0.1127				
	距離	制限時間(累計)		
スイム	1.5km	60分		
バイク	40km	3時間15分		
ラン	10km	4時間45分		

#### ● 表彰

総合	男子·女子	
	18-19歳男子·女子	1~3位
年代別	20-24歳男子・女子	1.00
	以降5歳刻み	

- \* 個人総合及び年代別表彰は、
  - 八重山郡大会出場者も含んだ順位で表彰します。
- \*年代別表彰は、総合での表彰対象者を除いた、 各年代上位が対象です。

### ★八重山枠参加選手対象

<u> </u>				
大会	部門	Aタイプ		
		男子総合	1~3位	
八番山郷	エイジ	女子総合	1~3位	
八重山郡		あやはし県民大会参加補助	1~3位	
	字別対抗	男女関係なく上位10名の得点	1~3位	

※あやはし県民大会は、石垣島大会の成績に関係なく、どなたでも参加できます。

### ● 参加資格

- ・競技運営の支障とならない健康な身体を有する方。
- ・率先して大会規則を順守する方。
- •18歳以上(2021年12月31日時点)の2021年JTU登録会員
- ・スイム1,500mを60分以内の泳力がある方
- ・八重山郡大会は石垣市、竹富町、与那国町在住の方

### ● 競技役員

大会実行委員長 宮城 直久 公益社団法人日本トライアスロン連合(JTU)理事

技術代表 大濱 善正 八重山トライアスロン協会(YTA)副会長 審判長 仲若 優子 八重山トライアスロン協会(YTA)理事長

審議委員 宮城 直久 公益社団法人日本トライアスロン連合(JTU)(理事) 西沢 潤 公益社団法人日本トライアスロン連合(JTU)(主催者)

大濱 善正 八重山トライアスロン協会(YTA)(技術代表)

### ● 気象情報

#### <4月11日 石垣島気象情報>

項目	単位	最近5年平均	最近5年最大値	平年値	備考
最高気温	°C	24.2	27.2	25.4	
最低気温	°C	20.3	17.3	20.7	過去5年は最低値
湿度	%	80.6	96.0	78.0(月平均)	
平均風速	m/s	4.7	7.2	5.0(月平均)	
降水量	mm	6.5	20.5	5.2	

<sup>※</sup>風、雨の状況によっては寒さも感じる時期です。服装は柔軟に対応できるよう準備しましょう。

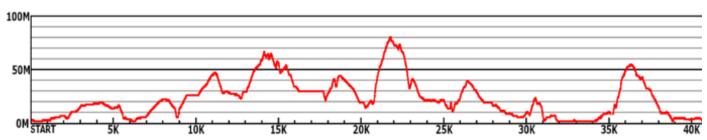
### <過去大会情報(午前7時)>

- ベーク・イン・スープ・ストー	133 7 11 3 7 7				
年月日	気温(℃)	水温(℃)	湿度(%)	風速(m/s)	備考
2020/4/12	18.9	未測定	84.0	6.6	コロナ感染中止
2019/4/21	25.6	26.2	74.0	1.8	
2018/4/15	25.8	未測定	93.0	4.4	荒天中止

【2】コースマップ







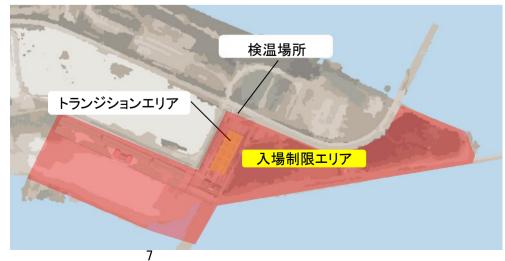




### 【3】入場制限エリア

新型コロナウィルス感染予防 対策として、トランジションエリア より先(赤く塗りつぶした部分)は、 入場制限を行います。

検温を受け、37.5度未満の選手 及び限られた大会スタッフのみ 入場できます。



### 【4】スケジュール

月日	項目			時間	·時刻		場所∙備考	
3月	25日(木)		競技説明会動画配信(視聴必須)					
3月25日(オ	く)~4月7	日(水)	ルール等理解	ルール等理解度テスト入力				
3月28日(日	1)~4月10	日(土)	QRチェックイン	QRチェックインシステム体温チェック入力(選手登録メールアドレスへ送付)				
	輸送バイク	引き渡し	10:00~16:00			臨時駐車場		
4月10日(土)	メカニック	サービス		10:00	~16:00		臨時駐車場	
	インフォメーションカウンター			10:00~	~16:00		臨時駐車場	
	メカニック	サービス		6:00	~7:30		トランジション サザンゲートブリッジ側	
	荷物預託		6:00~8:15			トランジション、海側		
	レースナ	ンバー	(第1グループ	)NO.1~500	(第2グループ	ຶ°)NO.501 <b>~</b>		
	トランジショ	末尾奇数	6:00~	6:30	6:30	<b>~</b> 7:00	時間差での入場に	
4月11日(日)	ンオープン	末尾偶数	6:15 <b>~</b>	6:45	6:45	<b>~</b> 7:15	ご協力ください	
471111(11)	アンクルバンド配布		6:15 <b>~</b> 7:50		7:15 <b>~</b> 8:20		最終受付	
	試法	永	7:30 <b>~</b>	8:00	8:00~	~8:30		
	スタ-	7	NO.1~20	8:00			一斉スタート	
	^>	17	NO.21~500	8:01~	NO.501~	8:30~	10人每/10秒間隔	
	スキ	ップ	9:0	0	9:	30	一斉スタート	
	バイクピッアップ予定			11:00頃~14:00				

#### 【5】競技規則

### 1、競技規則総則

1) 日本トライアスロン連合(JTU) 競技規則に準じ、一部ローカルルールを適用します。

### 2、競技の中止・棄権

- 1)大会スタッフは、選手が過度の疲労、競技力不足又は事故等により競技の続行に支障があると判断したときは、選手に対し、競技の中止を指示することができます。
- 2)大会スタッフに競技の中止を指示されたときは、これに従わなければなりません。
- 3)選手は、競技続行に不安があると感じたときは、自らの意思で競技を棄権するものとします。
- 4)競技を棄権したときは、大会本部・審判にその旨を必ず申告して、指示に従ってください。
- 5)大会スタッフは、体調不良、飲酒状態と判断した場合は、出場を取りやめさせる権限を持ちます。
  - (初心者に限らず、死亡事故のリスクが、「確実に」高まります。特に前日の過ごし方にご配慮ください。)

### 3、招集、制限時間

- 1) 招集時刻に間に合うようにスタート地点にご集合下さい。いない場合失格となる場合があります。
- 2)以下の通り、制限時間を設けます。(スイムスタートからの積算時間)

種目	距離	制限時間(累計)
スイム	1.5km	60分
バイク	40km	3時間15分
ラン	10km	4時間45分

### 4、スキップ制度

- 1)スイムにおいてのみ、受付時、または1周目終了時にスキップを申告の上、競技する上で体調に問題がないと審判より判断された場合。、バイクから再開を認めます。
- 2)2周目に進んだあとでのスキップは認められません。
- 3)救助された場合、スキップはできません。
- 4)スキップした選手は、スイムスタート付近のスキップ待機所で待機。審判の指示に従ってください。
- 5)スキップにてレースをした選手の記録は、参考記録となります。

#### 5、ウェア

#### く1>レースウェア

- 1)バイク、ランにおいて、上半身裸で競技すると失格となります。
- 2)前にファスナーがないウェアを推奨しますが、ファスナーがついている場合は、必ずファスナーを上端 まであげて競技してください。開けている場合は、注意の上、ペナルティの対象になる場合があります。

### <2>ウェットスーツ

### 1)ウェットスーツ着用義務です。

ウェットスーツは、トライアスロン用のネオプレン(合成ゴム)で胴体が覆われているものに限ります。

- ラッシュガード、スイムスキンなどでは出場できません。
- ・体形に合わないウェットスーツは事故の要因になる場合があります。ご注意ください。

### 6、トランジションエリア <1>準備、撤収



- 1)トランジションエリアには、競技中及び競技前後に関わらず、選手及び 許可された大会スタッフ以外は入れません。ただし、やむを得ない理由が ある場合に限り、審判の許可を得て入ることができます。
- 2)棒状のバイクラックに添付してあるナンバーシール側にハンドルバーが あるように向けてサドルをかけてください。
- 3)競技に必要な物以外を置くことはできません。 (自車を示す目印、クーラーボックスなど含む)
- 4)指定場所に、他選手の邪魔にならないよう最小限の広さに収めてください。(ハンドル幅1台分が目安)
- 5)指定時間以内にトランジションのセットをしてください。
- 6)トランジションエリアを囲むフェンスにバイクを立てかけないでください。
- 7)トランジションエリアを囲むフェンス外から荷物を取り出すことはできません。
- 8)セッティングが守られていないバイクは、選手の了承を得ずに大会スタッフが直します。
- 9) 競技終了後のバイク等は、公式アナウンス後、指定出入口からのみ順次撤収ができます。 競技中にバイクを取り出せるアナウンスがあった場合でも、状況により撤収できない場合もあります。

### 10) トランジションエリアに入る場合は、必ずレースナンバーを係員に示してください。

11)14時までに撤収してください。14時以降は、自転車等は管理区域外に移動します。

### <2>競技

- 1)トランジションエリアはペダルに片足を乗せての走行も含め乗車禁止です。
- 2) ヘルメットのストラップは、ラックからバイクを外す前にしっかりと締めてください。 バイクフィニッシュ後は、バイクを掛けてからストラップを外してください。
- 3)乗車は、選手の片足が乗車ラインを越えた後に、完全に片足が地面に ついてから乗車してください。

また、乗車ラインを通過してからも押すことはでき、ライン通過直後に乗車 しなくてもかまいません。

- 4)降車は、降車ライン手前の地面に、片足が完全についてから降車してください。
- 5)レースナンバーの向きを確認して、次の種目に移ってください。 (バイクは腰側(後から見える位置)、ランは腹側(前から見える位置))
- ★トランジションのやり方を動画でご覧いただけます。((QRコード):7分33秒)

https://www.youtube.com/watch?v=8ZcTY2ctNso



### 7、入水チェック(計測用アンクルバンド受け取り)

当日スタートエリアで 試泳 スタート アンクルバンド受け取り 足首につける

8、スイム

1)入水前にお渡しする指定のスイムキャップを着用してください。

#### <2>競技

<1>用具

1)スタート前に、スタート地点、折り返し点、周回方法を必ずご確認ください。1周750mで一度上陸し、2周します。 2)試泳は、義務とします。 スタッフの指示に従ってください。(前日試泳はありません)

- 3)ブイの外を回ってください。
- 4) ブイ等につかまってもかまいません。ただし、それを伝って進むことは禁止です。
- 5)泳ぎがおかしい(方向が定まらないなど)選手がいた場合、レスキューを呼んで知らせてください。 また、緊急時はご自身に余裕があれば、安全を確保した上で救助をお手伝いいただければ幸いです。





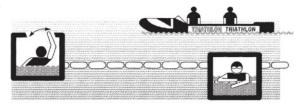


6)スイム競技を途中棄権する場合、片手をあげてスタッフに「リタイア」の意思表示をしてください。(下図)

救助された選手は、原則として競技を再開することはできません。 レスチューブを使用(下記参照)し、ひとりで泳ぎきった場合で 健康に問題ないと判断されれば、スキップ制度が認められます。

<3>レスチューブの運用ルール

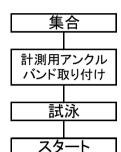
- 1)石垣島トライアスロン大会では、「レスチューブ」の装着を認めます。
- 2)使用した(膨張させた)場合も、競技は継続できますが、参考記録となります。 (受け取りについては「注意事項14」参照)





### <スタート方法>

- 1)スタート方法はビーチスタート(海岸線からのスタート)です。
- 2)レースナンバーは、申告タイム順を基本としています。



- ・時間差集合にご協力ください。
- どちらかの足首につけ、競技終了まで 外さないでください。

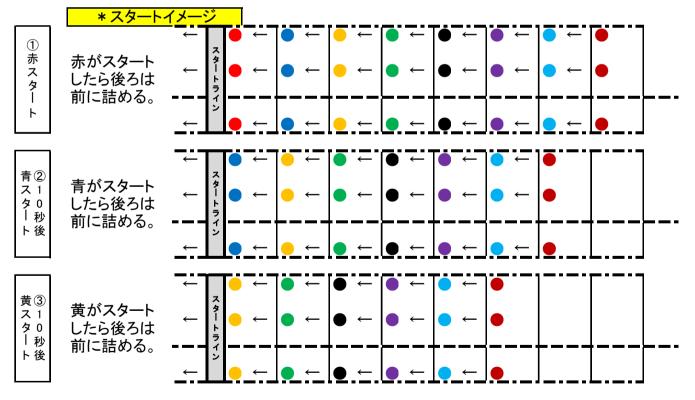


・到着順に試泳を行ってください。一度心拍数をあげましょう。

<u>スタート</u>・少人数ずつスタートする、ローリングスタートを採用します。 ・レースNO.1~20及び一部指定選手は一斉スタートです。

・その後10秒毎に10人ずつのスタートです。

※ローリングスタートのため、フィニッシュライン通過順が順位とはなりませんので、ご了承ください。



### <5>その他

### 1)めがね置き場はありません。各自のトランジションエリアに置いてください。

視力が弱い方は、度付ゴーグルをご用意ください。

2)スイムフィニッシュ後、シャワーはありません。例年実施のスポンジも本年は無しとなります。

### 9、バイク

### <1>用具等

- **①ヘルメット**
- 1)自転車競技用ヘルメットを着用してください。
- 2)レース中、コース試走、トレーニングなどでのバイク 乗車時には、常にヘルメットを着用しなければなりません。





X: 工事用 X:ストラップがゴム製

### ②バイク

1)ロードバイクを推奨します。

/ <u> </u>	, 0
◎ロードバイク	Xミニベロ
OTTバイク	X シティサイクル(俗に言うママチャリ)
X マウンテンバイク	X 電動アシスト付き
X クロスバイク	

- ・いずれにも当てはまらない場合は 事前にお問い合わせください。
- パラトライアスロンの方は別途 対応します。
- 2)スタンド、前照灯、リフレクター、泥除けなど競技に無関係なものは、取り外してください。

③<u>装備品等 (◎必須 ○あるとよい X携行禁止)</u>

◎ パンク修理セット	X ペットボトル
◎ バイク用ボトル	X ヘッドホン、イヤホン等
〇 サイクルコンピューター	X ガラス製品
	X 通信機器
***************************************	X カメラ
	<u> </u>





- 1) ディスクホイールは使用できますが、石垣島特有の強風が吹く可能性が高いため推奨しません。
- 2) ディスクブレーキ装着車での参加は可能です。
- 3)パンク修理セットは必ず携行してください。また、パンク修理はひとりでできるように、
- 練習しておくことが必須です。(人の手を借りての修理は失格です。)
- 4) 音楽プレーヤーなど、ヘッドホンをつけての走行、及び機器の携行は禁止します。
- 5)通信機器がついているサイクルコンピューターは、第3者と通信をしないことを前提として装着を認めます。ただし、バイクに固定して外さないこと。

#### <2>競技

### 1)完全貸し切りのコースではありません。一般の方に充分ご注意ください。

また、交通規制がかかりますが、交通状況、安全確保等のため、選手に停止していただく場合もありますのでご了承ください。(時計は止まりません)

2)コースは1周40kmのコースです。

アップダウンのある、鋭角コーナー等のあるテクニカルなコースですので、充分に練習を積んでご参加ください。

- 3) 危険及び注意個所
- ●スタート直後サザンゲートブリッジ下右折



●31km前後の海岸線に 出る際、下って直角に 左折

## 充分な減速を



- ●サザンゲートブリッジの復路は、途中で通行方向が変わります。
- \* 往路(右側通行、橋から下り右折)
- \* 往路終盤(上位選手(赤)と対面通行)
- \* 復路中盤以降(左側通行)







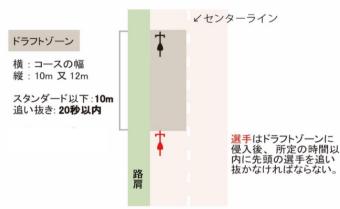
- 3)逆走は禁止です。
- 4)左側走行で競技してください。追い越しは右側からを厳守してください。
- 5)ホイールストップ(車輪交換場所)は設けません。自身でパンク修理等してください。
- 6)ドラフティング、ブロッキングは禁止です。



ドラフトゾーン:10m

- ・追い越しは20秒以内
- ・ドラフトゾーンに入ることができるのは、トランジションエリア 前後100m、急なターン地点など
- ・ブロッキング(後続を追い抜けなくする状態)行為は禁止
- ・オートバイは12m、車両は35mがドラフトゾーンです。
- ・追い越された選手は、20秒以内にドラフトゾーンから後退してください。

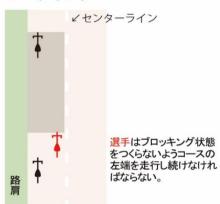
### ドラフティング



選手は別の選手の前輪が先に 出た時、**追い抜かれた**と見なされる。一度追い抜かされたら、 前の選手のドラフトゾーンの外 に**5秒以内**に出なければならない。



### ブロッキング



### 10、ラン

### <1>用具

1) 音楽プレーヤーなど、ヘッドホンをつけての走行、及び機器の携行は禁止します。

### <2>競技

- 1)1周約5kmのコースを2周です。 従来とは変更されています ので、フィニッシュ等ご確認ください。
- 2) 周回数は各自で確認してください。スタッフが周回数を教えることはありません。
- 3)左側通行です。追越しは前走者の右側から。前走者に一声掛けると安心です。
- 4)応援者による伴走はできません。

### 11、エイドステーション(給水所)

- 1)スイムスタート前、周回、フィニッシュ。ランコース途中、フィニッシュ付近に設置します。
- 2)バイクコースにはありません。ダブルボトル推奨。コース上の自動販売機を利用してもかまいません。 ただし、ゴミはゴミ箱に捨てるか、お持ち帰りください。
- 3)テーブルにおいた紙コップを、競技者が自分で取ってください。
- 4) <u>使用済み紙コップなどのごみを、規定範囲外で投棄することはペナルティの対象です。</u>コース上に回収箱を 用意しますが。入れ損なっても、規定範囲内であればペナルティに対象にはなりません。

#### 12、フィニッシュ

- 1)フィニッシュ直前では、帽子、サングラスを外すことを奨励します。
- 2) 同伴フィニッシュはできません。(フィニッシュエリアは入場制限エリアの為、選手、関係スタッフ以外の立入が出来ませ

### 13、計測区間

- •スイム… スイムスタート~スイムフィニッシュ
- ・バイク… スイムフィニッシュートランジションーバイクフィニッシュ
- ・ラ ン… バイクフィニッシュ~トランジション~ランフィニッシュ

### 14、ペナルティ

- 1) 違反や危険が予想される行為があった場合は、注意を受けることがあります。
- 2)注意に従わないと警告が出ます。また、停止等のペナルティを果たします。 但し、ペナルティが果たされる前に必ずしも注意や警告が発せられるとは限りません。
- 3)スイムからバイク・ランにおいて、違反があったにも関わらず、違反場所での停止等のペテルティが果たされなかった場合、あらかじめコース上に設置されたペナルティボックスに、その選手のレースナンバーを掲示します。対象者は自らボックスに入り、審判の指示に従ってください。(場所はコース図参照)

### 4)失格及び出場不可に該当する主なもの

- ・登録本人以外(替え玉)出場
- ・ヘルメット未着用あるいは不適合なヘルメットを着用してバイクに乗車した場合
- ・パンク修理において、人の助力を得ること。(審判の助力は除く)
- 審判、スタッフ、観衆への暴言
- ・ペナルティボックスにレースナンバーが掲示されているのに、ボックスに入らなかった場合
- ・意図的に不正な手段によって、他の競技者よりも明らかなアドバンテージを得た場合

### 15、メンバー変更

1)本年は、メンバー変更はできません。

代走(替え玉出場)は、重大なルール違反です。万一の場合に対応ができず、保険適用もできませんので、 絶対におやめください。また、ペナルティーが果たされます。



がんばれ~

### 【6】注意事項

### 1.受付

- 1)前日受付は実施しません。
- 2)来場前~当日スタートまでの流れ

ホームページで競技規則、最終要項確認

3/25(木) 公開予定

競技説明動画視聴

3/28(日)~ 4/10(土)

健康チェック、競技理解 確認WEBテスト入力

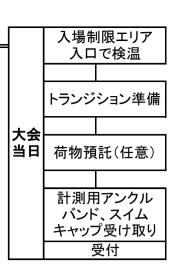
体温チェックは毎日行ってください。

QRチェックインシステムで 健康チェック、テストをクリア、 した方のみ、入場できます。



QRチェックインURL

https://qr-checkin.jp/21ishigaki/login



### 4)支給物、情報発信

### ◆事前送付物

, 1, 1, 1, 2, 1, 1, 1, 2, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1,						
・レースナンバー	1枚					
・バイク・ヘルメットステッカー	一体型1枚					
・ボディナンバーシール	2枚(両腕用)					
•参加賞	Tシャツ					
•各種ご案内	写真販売案内					

### ◆事前配信内容(ホームページでご確認ください)

٠.	; iii no iii no iii no ii no iii no ii no	— I/A PO. 11 — 1
	•最終要項 (本紙)	これまでと違う内容が多くございますので、必ずお読みください。
	・ルール等理解クイズ	指定の方法でご入力ください。
	・健康チェック	大会前2週間の体温チェック申告が必要です。指定の方法でご入力ください。
	・大会プログラム	デジタル仕様となります。

※ホームページ、スマートフォンの環境が整わない方は、大会事務局にお問い合わせください。

### ◆大会前日·当日

・ナンバーベルト 事前ご注文の方は、スポーツアシストブースで引換券(郵送)をご提示ください。

### ◆大会当日

Ψ.	·	
	・スイムキャップ(※)	スイムエリア入場時にお渡しします。
	<ul><li>計測用アンクルバンド</li></ul>	スイムエリア入場時にお渡しします。(フィニッシュ後、リタイヤ時要返却)

### ※スイムキャップカラー

<del></del>	,,,				
	NO.	1	~	20	オレンジ
第1グループ	NO.	21			ブルー
<del>鬼</del> リケルーノ 	NO.	201	~	350	50 ホワイト
	NO.	351	~	500	イエロー

	NO.	501	~	620	グリーン
第2グループ	NO.			740	
第27ルーノ	NO.	741	~	860	ブルー
	NO.	861	~		オレンジ

※パラトライアスリート等: 当該ウェーブと別色のキャップ(ピンク)をお渡しします。

### ◆レース後支給物

・オリジナルマスク各自でピックアップし、すぐに取り付けてください。

※本年度は、フィニッシャータオルはありません。

### 2、レースナンバー 1)ボディーナンバー



- ◆ボディナンバーシールを採用します。
  - ・貼り付け位置 左右の上腕部
  - 貼り付け方法注意 一緒に渡す説明書をよく読んでください。
    - ①水で濡らしてからはがします。
    - ②完全に乾いてからはがしてください。
  - ・破損した場合等は、当日受付でマジックで記入します。

### 2)各種レースナンバーの付け方について

◆バイクシール (右側面)



◆ヘルメットシール (正面)



◆レースナンバー



「バイクの時は後ろ」 「ランの時は前」から 見えるようにしてくだ さい。

### ◆レースナンバー取り付け方法

### ↓ナンバーベルトをご用意ください。(前・当日販売あり)





E6 (200%)	
DAME SUBS	
#840FE (900AT)	
NOR	
RINSE®4)	
別せ位、アルルギーなど	
5つくさも8万条名に任えておきたいこと	

<u>裏面に、緊急情報を記入</u> もしものときにいち早く情報が 入手できるよう、ご協力ください。 \*個人情報です。紛失、脱落に ご注意ください。

#### 安全ピンは禁止

(一般利用する海岸でもあり、素足で走るトランジションでの怪我防止のため)

### 3)レースナンバーのルール等について

- ①トランジションエリア内で、ウェアとレースナンバーを整えてからスタートしてください。
- ②ウェアやレースナンバーがめくれあがったまま競技することは禁止です。競技をとめて直させることもあります。
- ③トランジションエリアの出入りにも必要です。バイク撤収時にはレースナンバーと持ち出す荷物の 照合を行いますので、必ずご持参ください。(競技規則6、トランジションエリア)参照)

### 3、タトゥー

1)原則として参加に問題はありませんが、他者に威圧感を与える、レースナンバーがわかりにくなどの場合は、テープで覆うなどの措置をお願いする場合があります。

#### 4、リタイア

- 1)安全が最優先です。レース前やレース中に体調がすぐれない場合は「勇気あるリタイア」が正しい選択です。
- 2)リタイアする場合は、必ず近くのスタッフに「リタイア」する旨と「レースナンバー」を報告し、 アンクルバンドを本部までお持ちください。

### 6、結果発表・完走証

1)速報の貼り出しは行いません。ホームページ、SNSでご確認ください。

2)完走証は、後日ホームページから無料でダウンロードできます。(当日配布はありません。)



https://systemway.jp/21ishigaki

速報はこちらを ご覧ください→

### 7、試走

- 1)バイク、ランについて、大会当日以外でも試走はできますが、各自の責任において試走してください。 大会当日以外の試走での怪我等については、保険の適用はできませんのでご了承ください。
- 2)バイク乗車時は、必ずヘルメットをかぶってください。

### 8、試泳

- 1)前日の試泳はできません。
- 2)スタート前指定時間の試泳を義務とします。心臓に急激な負担をかけないためにもしっかりと ウォーミングアップをしてください。
- 3)ウェットスーツ着用義務とします。

### 9、競技内容の変更・中止、及び中断

- 1) 気象状況などにより、大会開催が危険と判断される場合は、大会当日6:00に、スイム会場にてコース・距離などの変更、または中止を発表します。(状況により遅れる場合があります。)
- 2)スイム競技のみの中止の場合、トライアスロンからデュアスロンに変更します。
- 3) 雷などで危険な状況が発生した場合は、競技を中断する場合があります。その後、再スタートや中止の判断を決定します。
- 4) 天候の急変などで、レース中に中断や中止の判断をした場合は、審判団、主催者で協議の上、 表彰対象の有無などを決定いたします。
- 5)天候により中止になった場合でも、参加費の返金はいたしません。 ただし、ナンバーベルトをオプションでご注文いただいた分は返金します。

#### 10、緊急時の対応

- 1)緊急時、救急車が入る場合は、競技中でも一時競技を止め、救急車を優先して通行させます。 選手が止まっている時間も競技時間に含まれます。事態をご理解のうえ、ご了承ください。
- 2)大会開催中、変調をきたした選手を見かけた場合は、すぐにお近くのスタッフにお知らせください。

### 11、メカニックサービス

1)バイクのメカニックサービスは、有料です(¥1000+実費)。事前に十分に整備されたバイクでご出場ください。メカニックサービスは、整備不良のバイクを直すところではありません。

### 12、荷物発送

- 1)荷物、特に自転車は余裕をもって発送してください。天候や荷物の集中などにより、多くの日数がかる場合があります。
- 2)佐川急便で、希望者には自転車輸送の受付を予定しております。詳しくは、大会ホームページに発表予定です。

### 13、荷物預託

1)手荷物をお預けできますが、貴重品の対応は各自ご判断ください。また、1人1個までとさせていただきます。 大型の荷物等がないようご協力ください。レースナンバーで管理します。

### 14、レスチューブ(膨張式緊急浮力体)の受け取り

- 1)レスチューブは、ご注文、もしくはレンタル予約された方は、前日にインフォメーションカウンターに お立ち寄りいただき受け取ってください。
- 2)事前注文・予約していなかった場合でも、在庫がある場合に限り、当日の購入、レンタルの申込ができます。
- 3)現地でのご購入、レンタルのお支払いは現金のみとなります。
- 4)レスチューブ使用のルールについては、「競技規則8、スイム<3>」を参照してください。
- 5)事前ご注文の方も、現地でお渡しします。(欠場の場合は、別途連絡)
- 6)持ち帰りの場合、レスチューブホームページの「航空機搭乗時の注意」をご確認ください。

http://restube.jp/ レスチューブ 検索

### 15、パラトライアスリート等の参加

障がいをお持ちの方が複数出場されます。違う機材を使ったり、走行路線が違うこともあります。 また、パラトライアスロンのルールを適用します。同じアスリートとして、ご協力をお願いします。

- 1)スイムキャップは、ピンク色となります。
- 2)スイムフィニッシュで、アシスタントが入る選手がいます。
- 3)視覚障がい選手が、タンデムバイク(2人乗り)で出場します。通常のバイクと違う動きがあるので 十分ご注意ください。

### 16、表彰式、抽選会

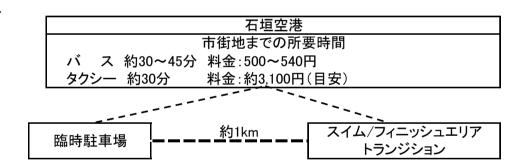
1)表彰式、抽選会は行いません。表彰対象者には、後日、大会事務局より副賞等をお送りします。

### 17、その他

1)「夏」の気候として準備をしてください。前日から充分な水分補給をしてください。 飲酒は水分補給どころか脱水につながります。前日の飲酒はお控えください。

- 2)雨、風など、天候によっては寒い場合も考えられます。寒さ、雨対策も考慮してご参加ください。※1),2)については、応援の方もご注意ください。
- 3)ラン競技中の帽子の着用を推奨します。
- 4) 大会開催中、変調をきたした選手を見かけた場合は、すぐにお近くのスタッフに声をかけてください。
- 5) 体調不良、睡眠不足などは、大きな事故につながります。絶対に無理な出場はしないでください。
- 6)スケジュール、ローカルルールの変更などがあった場合は、本部に掲示の上アナウンスします。
- 7)ゴミは各自お持ち帰りください。
- 8) 貴重品は各自で管理をお願いします。
- 9) 更衣室は用意しない予定です。
- 10)本大会では、参加者及びスタッフは傷害保険に加入しています。 (特定疾病の範囲=急性心疾患・急性脳疾患・熱中症・低体温症など。往復途上は保険対象外となります。) より万全にするためには、別途個人で保険にご加入なさることをお勧めします。
- 11)アンクルバンドを返却漏れした場合は、大会本部まで必ずご返却ください。紛失した場合、実費を請求させていただきます。
- 12)テレビ、新聞等の取材が入り、場所を確保する場合があります。ご協力をお願いします。

### 【7】アクセス



次ページ会場周辺図

### 【8】会場周辺図



### 【9】駐車場

- 1)以下の臨時駐車場をご利用ください。
- 2)満車の場合は、近隣のコインパーキングをご利用ください。
- 3)駐車場に限りがあるので、なるべく車両での移動はご遠慮ください。
- 4)指定駐車場、コインパーキング以外にとめないでください。

