

## 会場ルール

### 《時間とルール》

トライアスロンは、受付、N O 付け、トランジットセット、準備体操、入水チェック、アンクルバンド回収、バイクラック片付けなど 競技以外にやるがたくさんあります。今回大会は、コロナ対策のため付き添いや応援者は会場に同行できません。したがって、年齢に関わらず、選手自身がスケジュールや競技内容をよく確認し、当日は時間とルールを守って行動してください。 受付やスタート時間に遅れた方および、部門を間違えてしまった方は、競技に参加できません。

### 《ゴミの持ち帰り》

ゴミの持ち帰りは本大会の基本ルールですが、とくにコロナ禍においては、他者が触れたものに触ることができません。直接口に触れる、マスク・ペットボトル・ティッシュなどの管理は十分にご注意ください。誰かに感染リスクを負わせないために、絶対に個人のゴミを会場に置いていかないでください。なお、会場は禁煙です。

### 《水分補給》

感染リスクが高いエイドステーションは、今回設営しません。代わりに、過去の大会より競技距離を短くするなど工夫しておりますので何卒ご理解ください。コロナ禍で大会に参加するということは、選手も運営側に頼りきりならず、個人の必要な飲料は自分で準備するスタンスでご参加ください。

### 《バイクセットとピックアップ（片づけ）》

バイクセットは受付を通過してから行います。自分のレースN Oの場所にバイクを掛けます。バイク競技が終わった時も同じ場所に掛けてランスタートします。今回は、競技が終了した部門ごとにトランジット OPEN とピックアップの案内をします。時間帯はホームページで大会スケジュールを確認してください。また、短時間で片づけられるようにしてください。片付けが終わったらすぐ帰宅してください。トランジットエリアでの紛失や取り違えのないように自分の道具に名前を明記しておくこと。紛失や取り違えについては、自己責任という認識をお願いします。忘れ物をしないでください。今年の忘れ物は保管しません。大会閉会時に破棄します。

### 《受付》

自分の受付時間を確認してご来場ください。6:00 目安に選手駐車場を開けます。指定駐車場は P6P7P8 です。これ以外の駐車場には停めないでください。受付は部門ごとに時差を設けています。受付時間がまだの方は車で待機してください。ボディN Oは、今年はあらかじめ自分で書いてきてください。身体に黒太油性マジックで大きめに読めるように書いてご来場ください。書く場所や書き方は、ホームページを参考にしてください。モシコムエントリー確認画面(書面)の提示は受付時間を少なくするために不要とします。トランジットエリアが close の時間帯は競技中につき、受付も閉鎖します。

## 第 26 回フォレストヒルズトライアスロン大会

### 《受付の流れ》

消毒、検温、ボディNO確認、コロナ関連書類 2 部提出、レースNO受取、バイクラックセット、NOシール貼り、3 種目競技用品の確認（特にバイクタイヤ空気・ブレーキ・ドリンクなど：バイクボトルゲージにペットボトル装着は禁止）モシコムエントリー確認画面(書面)の提示は受付時間を少なくするために不要とします。

### 《競技者動線の確認》

受付とトランジットセットが完了したら以下の動線を確認をしてください。

入水チェックの場所と時間、スイムスタートの場所と時間、スイムフィニッシュの場所、スイム周回数、計測地点、バイク出入口、乗降車ライン、コース全体、バイク周回数、バイクフィニッシュ、ラン出入口、計測地点、ランコース全体、ラン周回数、ランフィニッシュ、アングルバンド回収、トランジットオープン時間、バイクピックアップ、入賞者は表彰、速やかに帰宅、までを確認してください。

### 《開会式・競技説明》

開会式には参加義務はありませんが、第 1 ウェーブスタートの前に、フィニッシュ地点芝生広場での放送のみ簡単に行います。その場で聞ける方は聞いてください。

C 部門のトライアスロン未経験者は、見学可能時間に A または B 部門の競技を見学して競技を覚えてください。見学方法については受付にて説明します。

### 《レンタルについて》

ゴーグル、スイムキャップ、NOベルト、ヘルメットなど……例年ですと忘れた方にはレンタルしておりますが、今回はコロナ感染防止のためレンタルは一切行いませんので忘れ物が無いようにしてください。特に、ヘルメット無しでの出場はできませんのでご注意ください。

### 《その他》

選手用無料駐車場、トイレ、飲料自販機、手荒い場所、更衣室 あります。

手洗いは積極的に行ってください。

競技時間以外はマスク着用、外している時は話さない、どうしても話すときは 2m 以上はなれて大声を出さずに要件を伝えるなど基本的な感染防止対策をとってください。知り合い同士盛り上がることもあるかもしれませんが、応援は拍手やジェスチャーで、ハイタッチやハグ、握手はしないでください。

応援者にご来場いただけないことも考慮して、主催者による写真撮影(天候による)を行います。大会後ホームページに掲載予定です。今年は飲食屋台も大抽選会も中止です。必要と思われる飲食物は各自でご用意ください。

スタッフ派グレーの T シャツを着用しています。

## 競技ルール

### 《ルール厳守の徹底》

本大会は、距離は短いミニトライアスロンとはいえ、遊びやレジャーではなくスポーツ競技大会です。特にバイク競技は事故発生リスクが高いため、ルールを理解できない方はもとより、競技中に冷静さを失うなどルールを守れそうにない方は、出場しないでください。

### 《NOについて》

NOとは、ボディNO1か所、レースNO1枚、ヘルメットNOシール1枚、バイクNOシール1枚です。

ボディNOは、あらかじめ自宅などで書いてから受付にきてください。

シール類は、受付で受け取るトランジットバッグ（受付時に渡す袋）の中に入っています。

レースNOは胸から腹の範囲に見えるように付けてください。安全ピンは受付で渡します。NOベルトの使用も可能です。

ヘルメットシールは正面真ん中に、バイクシールは左側に貼ってください。

お帰りの際は、以上のNO4点をバイクピックアップの際に全て揃えてスタッフに見せてトランジットエリアを退出してください。

### 《入水チェック》

スタート直前に行う2回目の受付です。トライアスロンは、1回目の受付と入水チェックの両方を受けないと欠場扱いとなります。各部門スタート時間の15～5分前の10分間にプールサイドのスタート地点で行います。

計測チップ付きのアンクルバンドを受け取り、自分で足首に装着してください。ホームページに紹介写真があります。全てのタイム計測はこのアンクルバンドで行います。

アンクルバンドを着けたらプールエリアから出ないでください。アンクルバンドを付けたまま動かれますと計測計器が反応しますので気をつけて行動してください。アンクルバンドはランフィニッシュ直後に回収します。

紛失、破損、持ち帰りなどは、該当NO本人に実費弁償2,000円を請求させていただきます。

### 《スタート》

ウォーミングアップスイムはスタート15～5分前までです。ウォーミングアップ直前までマスク着用をお願いします。

泳ぐ前にマスク回収箱にマスクを破棄します。マスクを着けていない状態で会話をしないでください。

プールの中から一斉にスタンディングスタートします。

各ウエーブ毎に時間差スタートしますので、自分のスタート時間を絶対間違えないようにしてください。

### 《スイム》

ウエットスーツ着用の有無は自由です。ゴーグル、スイムキャップは自分で準備してください。用品のレンタルはありません。

1周200mのプールを反時計回りに2周泳ぎます。水深80cmのため、途中で立っても良いですが、歩いて進むことはルール違反となります。あからさまに泳がずに立って進んでいる頻度が多いとみなした選手は失格とします。

途中で気分が悪くなった方は、無理せず早めにプールサイドへ上がってスタッフに声をかけてください。

《スイムスキップ》

泳ぐ自信が無くなった方は、スイムを中断してバイク競技に移行（スイムスキップ）するか判断してください。スイムの記録はありませんがバイクとランを完走すれば記録は残ります。総合順位は出ません。スキップは、一度計測に報告しなければなりませんので、リスタートスタッフの指示に従ってください。

《トランジット 1》

スイムからバイクへは、決められた移動コースを通過してください。出入り口が決まっていますので間違えないようにしてください。他者の妨害は禁止です。エイドステーションがありませんので、走行中落下しないバイクボトル(ペットボトルは落下するため禁止)を準備するか、トランジットの時に給水してからスタートするなど工夫してください。熱中症、脱水にならないようにお願いします。バイクラックまで来たらヘルメットを先に被ってからバイクを持ってください。用品のレンタルはありません。トランジットエリア内はバイク乗車禁止です。乗車ラインまでバイクを押してスタッフの指示に従って乗ります。下りる時も降車ラインで降ります。

《バイクトラブルなど》

パンクや落車というトラブルは誰にでも起こり得ます。トラブルが発生したら、先ず、他の競技者の邪魔にならないところに移動してください。バイクを自分で修繕して競技を続投するかバイク競技をやめてラン競技に移行(バイクスキップ)するかを判断してください。リスタートするにはスイムスキップ同様の手続きがありますので近くのスタッフへ意思を伝えてください。また、バイクトラブルや身体の不調などで自分の予想より時間がかかった場合は、次の部門と重なる危険性があります。つきましては、スイムスタートからバイクの終了まで 45 分以上かかる場合は、バイク競技を中断していただきます。バイク中断の指示に関しては、速やかにスタッフに従ってください。バイクの記録はありませんが、スイムとランを完走すれば記録は残ります。総合順位は出ません。

《バイクに関して必ず守っていただきたいこと》

現地でのバイク試走や練習は禁止です。コースの下見はジョギングや徒歩で、安全に注意して行ってください。競技参加用に整備された自転車で参加する。乗降車ラインを守る。バイクは対面走行につき常に左側通行で、センターラインを絶対越えないこと。Uターン前は十分な減速と追い越し禁止を守る。自分より遅い選手やスタッフへ怒鳴るなど威嚇をしない。ギア変速をコースの勾配によって正しく変える。前を走る選手に追いついたら、安全な地点まで待ってから抜く、速い選手は技量に余裕があるのだから心の余裕をもって走る。反対に走力に自信が無い選手は、速い選手が右側から抜きやすいように、なるべく左側を走行する。初心者だからといってフラフラ走ることがないように、蛇行しないようにしっかり練習をしておくこと。

《バイクコース》

バイク周回は、AB 部門は 3 周、C 部門は 2 周です。間違えないように自分で数えてください。コースの特徴は、登り・コーナー・Uターン・傾斜 8 %の登坂と下りで構成され、平坦な場所がほとんどありません。ギア変速を上手に使いこなし、コーナーや下りで落車しないようにブレーキワークなど繰り返し練習を積んでおいてください。練習に加えて、安全に完走するために、バイクの変速機とブレーキの整備・タイヤの空気圧確認は必須です。

## 第 26 回フォレストヒルズトライアスロン大会

### «トランジット 2»

周回はUターンのカラーコーンを時計回りに回ります。最終周回を終えたら降車ラインまで減速しながら進み、降車ラインでバイクを降ります。バイクを押して決められた移動コースを通過してください。出入口が決まっていますので間違えないようにしてください。自分のバイクラックまで来たら、バイクをラックに掛けてからヘルメットを外してください。

ランの準備ができれば、ランスタートの誘導に従ってランコースへ移動します。

エイドステーションがありませんので、トランジットの時に給水してからスタートするなど自分で工夫してください。

### «ラン»

コロナ対策として、今年是对面走行を避けるコースに変更しています。時計回りに2周回です。

ランコースの特徴は 前半オフロードが多い登り基調です。後半は下り基調で会場の整備された歩道を走ります。

スタート地点・周回の分岐点・最後のフィニッシュ地点を確認しておいてください。

ランスキップまたはリタイヤされる方は、近くのスタッフにお申し出ください。勝手に帰ることや、アンクルバンドを着けたまま会場を動きまわることのないようにしてください。

### «フィニッシュ»

コロナ対策として、多くの選手が触れるゴールテープは、今回は用意いたしませんのでご了承ください。

地面に計測マットがある地点がフィニッシュ地点です。

計測マットを通過してからアンクルバンドを自分で外し、回収箱に入れてください。アンクルバンドを付けたまま動かれますと計器が反応しますので速やかに外してください。

競技を終えた選手はマスクを着けてください。

各部門男女別上位 3 名の選手は表彰があります。フィニッシュ後約 30 分後に放送でお呼びします。再びフィニッシュ地点へお越しください。

### «C部門について»

第 3 ウェーブのC部門女子選手および未成年男子選手は、第 4 ウェーブのC部門成年男子選手の競技が終了するまでトランジットエリアはオープンできませんので、会場に待機してください。

女子選手の表彰はこの待機中に執り行わせていただきます。

未成年男子選手の表彰は、C部門男子全体の記録と順位が出るまでお待ちください。

待機スペースを設けますのでご利用ください。(トランジットエリアに置く荷物とは別に待機中の着替えや飲食物をあらかじめご準備いただいても構いません。)

### «記録(リザルト)について»

暫定速報は掲示板に貼りだしますが密にならないように気をつけて確認してください。

なお、速報発表後に周回ミスや違反行為が判明した場合は修正いたします。

公式記録はホームページに公開します。個別郵送はございません。

参考：過去記録一例

スイムトップ 5 分・ バイクトップ 15 分(3 周)・ ラントップ 7 分

スイムラスト 13 分・ バイクラスト 24 分 (3 周) ・ランラスト 13 分