

2017 LOVE TRIATHLON

選 手 要 項



この度は、ラブトライアスロンへのご参加ありがとうございます。

各項目を熟読の上、ご参加下さい。基本のルールは、社団法人日本トライアスロン連合（JTU）の競技規則に則って行

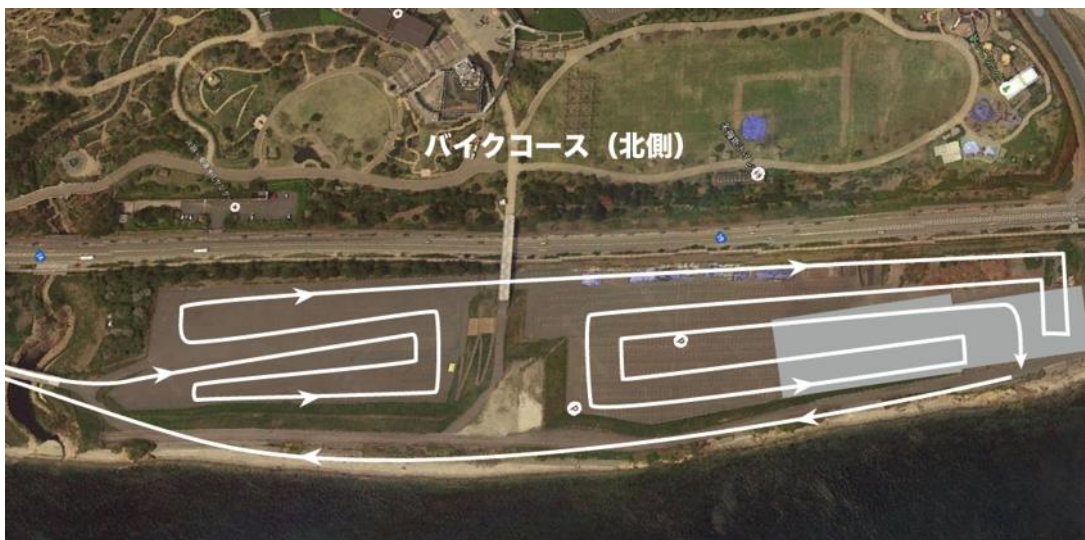
い、ローカルルールに一部従って頂きます。JTUの規則はこちらをご覧ください。

http://www.jtu.or.jp/marshal/pdf/jtu_competition_rules_2006.pdf

この選手要項は、事前のガイドであり、基本となる競技規則は上記ホームページでご確認頂き、こちらのローカルル

ルもしっかりとお読みになってご参加下さい。

当日変更になる場合もございますので、選手説明会、現場の指示をよくお聞き下さい。







【コースについて】

コースの設定上、若干距離が変更になっている部門がありますので、ご注意下さい。幼児、キッズAはスイムが無く、ラン、バイク、ランのデュアスロンです。キッズB・C、ファミリーのスイムは、通路は泳がずに、広い池の部分折り返すコースです。中学生のスイムスタートは、距離調整のために奥からスタート、他の部門は手前からスタートです。最後、スイム上陸はスロープを上がってスイムフィニッシュです。スイム上陸後、砂利の区間が一部あります。心配な方はシューズ置き場をスイムフィニッシュ後の所で設けますので、そちらにセットして下さい。場所は現地でご確認をお願いします。メガネ置き場はスイム上陸後に設定しますので、そちらも現地でご確認下さい。

バイク乗車は、トランジットを出た後に150mほど乗車できません。キッズA、幼児以外の部門は、1周5kmのコースです。乗車後すぐの下りでは、地震により地面が波打った跡があります。分かりやすいようにマーキングをしておりますので、その場所は特にご注意下さい。コース全般でコーナーが非常に多いコースですので、安全に走行をお願いします。周回チェックは各自で行なって頂き、不安な方は受付でこより(ビニタイ)をお渡ししますので、それをハン

ドルに取り付け、1周する毎に折り曲げるなどして周回チェックにご利用下さい。またサイクルコンピューターの利用を推奨します。周回が少ないと分かった場合は、失格の対象となります。

キッズA、幼児以外のランは、公園の池の周りを回る1周1kmのコースです。1周毎に周回チェックの輪ゴムを渡します。規定の周回をしたらフィニッシュへ向かって下さい。コースの設定上、若干距離が変更になっている部門があります。周回は以下のように行います。

2017 LOVETRIATHLON 距離・周回表

カテゴリー	スイム (or ラン)	バイク	ラン
幼児	100m (ラン)	500m x 1周 (ショートコース) 合計500m	200m
キッズA	200m (ラン)	500m x 2周 (ショートコース) 合計1000m	200m
キッズB・キッズC ・ファミリー	150m x 1周 (ショートコース) 合計150m	5km x 1周 合計5km	1km x 1周 合計1km
中学生	300m x 1周 合計300m	5km x 2周 合計10km	1km x 3周 合計3km
一般・大学・高校生・種目 別リレー	375m x 2周 合計750m	5km x 4周 合計20km	1km x 5周 合計5km
EKIDEN・カップル	375m x 1周 合計375m	5km x 2周 合計10km	1km x 3周 合計3km

【引き継ぎについて】

種目別リレーの引き継ぎは、スイム上陸後すぐ、またバイク後はトランジットのラン出口で待機所を設けますので、そこで引き継ぎをし、EKIDEN、カップルの部は、ランが終わった後に池の入水口前の引き継ぎ所で引き継ぎをします。引き継ぎは、足に取り付ける計測チップのアンクルバンドを渡します。EKIDEN、カップルの部のスイム入水は、スロープはありません。栈橋から入水をしますが、頭からの飛び込みは禁止で、行なった場合はペナルティの対象です。

【ウエーブスタートについて】

指示のある部門毎の時間差スタートを致しますが、混雑を避けるために、その中でも10秒ごとのウエーブに分けている部分もあります。ご自身のスタート時間はプログラムを見てしっかりと把握して下さい。かなり細かく分かれています。混雑による事故防止のためです。スタートの前、陸上でレースナンバー順に並んで頂き、各ウエーブのプラカードのところに立って頂きます。順番が来たら入水をし、水の中でスタートを待ちます。前のグループがスタートをしたら、順次係員に従ってスタート準備をして下さい。カテゴリー内のタイム差は、フィニッシュ後自動計算、修正されます。運営によるスタート遅れは、スタート後調整します。必ず、入水チェックをってから入水をして下さい。通らない場合、計測でカウントできずに失格の対象になる場合があります。

【受付について】

午後から始まるEKIDEN、カップルの部門は全員が受付時間に集合する必要はございません。代表者が受付時間に受付

をして頂ければ大丈夫です。その際、説明会は朝行っていますので、そこで聞いて頂き、他の方々に説明をお願い致します。腕にはペンでナンバリングをしますので、EKIDEN・カップルの選手で後から来られた方は、どなたかにペンで書いてもらってからスタートして下さい。ペンは本部席にございます。その他の午前の部門の方々は、ご本人が受付、選手説明を受けて下さい。



【Swim について】

Swim は公園内の人工池で行います。水深は 80~90cm、水温は 22~24℃の見込みです。ウエットスーツは着用自由ですので、着ても着なくても構いません。立つ事は許可されますが、歩いて進む事は禁止です。またパドル、フイ、ビート板などの補助具は使用禁止です。キッズ、ファミリーの部のみ、泳げない選手は、ビート板使用でのキックを許可します。こちらでは用意しませんので、各自で準備して下さい。スイム時は、レースナンバーは必要ありません。競技部門によっては、コースの関係で、若干事前の告知よりスイム距離が変更になっている所がありますのでご了承下さい。今回より、スイムで溺れそうな選手、完泳が無理と見られる選手は、マーシャル、ライフセーバーなどの判断でイエローカードを掲示します。イエローカード 2 枚でレッドカードを掲示。レッドカードが掲示された場合、競技を辞めて頂くことがございます。これは、危険を感じる泳ぎ（意識が遠のいている泳ぎなど）、明らかに完泳できないペースで泳いでいるなど、監視側から見てある程度判断ができます。体力のギリギリの状態ですと、ご自身の判断が鈍り、事故につながる恐れがあります。レッドカードが出されたら、係員に従って競技を辞退してください。レッドカードが出された場合は、次回しっかりと泳力をつけて、またご参加下さい。

スタッフのホイッスルが吹かれた場合は、緊急時の救助活動がされている場合ですので、競技を中断して頂くことがございますので、あらかじめご了承下さい。スイムウォームアップは、その時間帯の監視スタッフ人数の都合上、スタート地点のエリアとし、奥の通路は禁止します。通路部分を下見をしたい方は上から徒歩でご覧下さい。会場は、池全面立つことが可能ですので、競技中異変を感じたら端で止まって休んで下さい。無理のない競技参加が、事故防止につながります。故意による他人への妨害、危険な追い越し、乗り越えは禁止です。



【Bike について】

自転車は、全部門スタンド、カゴ、取り外しのできるライトなどは外してご参加下さい。安全のためと、軽量になりますので、選手の負担も減ります。中学生以上や大人は、スポーツタイプの自転車、ロードレーサー、トライアスロンバイク、TT バイク、マウンテンバイクなどで参加可能です。キッズ、ファミリーの部のお子様の自転車種類は自由ですが、カゴ、スタンド、取り外しのできるライトは外して下さい。キッズ、中学生は DH バー使用禁止ですが、高校生以上、大人は使用可能です。レースナンバーは、バイク時には背中側にして下さい。バイク中の給水所はございません。幼児の部は、自転車、補助輪付き自転車、キックバイク（ペダルなし自転車）、三輪車などのご参加でも可能です。ヘルメットは全部門、全員着用義務です。幼児の部に限り、トランジット内のみで保護者の方によるヘルメット着脱の補

助を認めます。その他は、コース内での応援・走行補助は禁止とします。

コース試走は、時間内に必ず行って、カーブ等を確認して下さい。コース試走をすることによって、事故の確率を下げる事ができます。EKIDEN の方のバイク設置は、トランジットオープンの時間内で行って下さい。チーム内で自転車の貸し借りが可能です。その場合は、事前に出場者分のバイク・ヘルメットステッカーを貼っておいて下さい。また、大会側では交換を行いませんが、チームの方が中に入ってから移動を可能と致します。その際、現場マーシャルの指示に従い、他の選手の邪魔にならないようにして下さい。

ウォーミングアップは、乗り始めの区間はスタッフ駐車場となっていますので、車の出入りが8時くらいまであります。その区間の走行はくれぐれもご注意ください。その後は閉鎖の予定ですが、運営車両が通ったり、観客も徒歩で入ることも想定して、安全に走行をして下さい。



【Run について】

ランのコース上のみエイドステーションを用意しています。水分補給は十分に行いましょう。ラン競技中は、レースナンバーは前面の見やすい位置に付けて下さい。周回地点にて周回ごとに輪ゴムを配布しますので、必ず受け取ってから次の周回に入るようにして下さい。周回はこちらで管理しませんので、各自でカウントし、各自の判断でフィニッシュへ向かって下さい。

【制限時間について】

個人の部は、スタートに関係なく一律 12:40（バイク制限は 11:50）を制限時間と致します。また、EKIDEN は3人の部3区、カップルの部2区の繰り上げスタートを 15:00 とし、最終区間の制限時間は 16:00 です。繰り上げスタートのチームは当日タイムが出ませんが、完走扱いとし、後日のリザルト発表でタイム集計を致します。ただし、出場チームが少なく、入賞した場合でも入賞対象外としますので、後日賞品の発送は致しません。

【EKIDEN・種目別リレーメンバー変更に関して】

当日、どうしてもメンバーが来られない場合、順番の変更などは、変更料金を受付でお支払い頂き、1,000円（税込）で行なうことができます。受付時にメンバー変更の内容をお伝え頂き、代金をお支払い下さい。

【ファミリーの部メンバー構成について】

ファミリーの部は、お子さんと保護者（親子でなくても構いません）の方1名と一緒に競技する部門です。駅伝やリレー方式ではありません。バイクはドラフティング禁止ルールが適用されずに、お互い前後近づいて走ることが可能ですが、並走は後ろからの走者が抜けませんので前後のみ近づいての走行を許可します。くれぐれも接触事故にはご注意ください。スイム、バイク、ランで、お互いに押したり、引っ張ったりする補助行為は禁止致します。次の部門の走者が来ることもありますので、ご注意ください。

【レースナンバー】

今回1枚のみですので、前後（バイクは後ろ、ランは前）できるように、レースナンバーベルトの着用をお勧めします。レースウェアに直接、安全ピンでのゼッケン貼付は禁止です。レースナンバーベルトは、大会ブースなどでも販売していますが、数に限りがございますので、その際はご了承下さい。ベルトがない場合はゴムひもなどでも代用できます。また、受付時には、スタッフが腕にナンバーを記入しますので、忘れずに記入してもらって下さい。

【リザルト、完走証】

リザルトは、現地では貼り出して掲示致します。後日リザルトはホームページ上にアップロード致しますので、そこからダウンロードして下さい。配布は行っておりません。また、完走証はご希望の方のみ100円で後日郵送致します。お申し込みは、フィニッシュした後に本部席にお越し頂き、申込み用紙にご記入、代金をお支払い下さい。後日ご登録された住所へお送り致します。EKIDENは代表者住所へお送り致します。尚、数週間から1ヶ月ほどお時間を頂くこともございます。

【暴言・マナー違反に関して】

スタッフに暴言、競技中のエイドステーション以外のゴミの投げ捨てがあった場合は、その場で競技を中断して頂き、失格対象とする場合があります。また翌年以降の参加を認めない場合もございます。ボランティアスタッフが朝から皆さんのレースをサポートしています。ボランティアの方々が居ないと、大会は成り立ちませんので、心ある行動をしていきましょう。感謝の意として、最後の抽選会はボランティアの方々も参加可能にしております。ラプトライアスロンでは、ボランティア側でのご協力も募集しています。次回ボランティアでのご参加もお待ちしています。

【表彰・記録】

制限時間に完走出来なかった場合、EKIDEN部門は、繰り上げスタートがあった場合は、そのチームは入賞対象外となりますのでご注意下さい。記録は、後日ホームページで発表致します。賞品は、その場に在らず、代理の方も受け取りがなかった場合、後日郵送は致しませんのでご注意下さい。表彰は以下の通りで行います。

【個人】一般・大学・高校・中学・キッズA・キッズB・キッズC・幼児（3-4歳、5-6歳）各男女3位まで

総合男女各6位まで（一般・大学・高校） ファミリー・種目別リレー3位まで（男女別なし）

男女年代別29歳以下、39歳以下、49歳以下、59歳以下、60歳以上各1位まで（総合入賞者は年代別表彰なし）

【EKIDEN】男・女・混合各119歳以下、120歳以上、180歳以上の3位まで、カップルの部3位まで

【弁当の支給に関して】

個人、EKIDEN、カップル、リレーの部は1人1つつ屋食用に弁当を受付時にお渡し、EKIDENなどチームの場合は、代表で受付をされた方に人数分お渡しします。お早めにお召し上がり下さい。ファミリーは軽食、幼児の部はお菓子をお渡しします。ゴミはお持ち帰り下さい。園内外にレストラン、飲食ブースもございますので、応援者の方はそちらで食べる事が可能です。

【参加賞に関して】

参加賞は、Tシャツです。各部門によって色が違う場合がございます。シャツのサイズの都合上、キッズAは130、キッズBは150、ファミリーの小学1~2年生は130、小学3~4年は150とさせて頂いておりますので、ご了承下さい。他の方々のサイズは、お申し込み通りのサイズでお渡しをしています。交換はできません。

【園内入場・トイレに関して】

選手は大会当日のみ入場無料です。前日の下見の際は入園料がかかります。受付は公園の外側で行いますので、前日下見をせず受付のみの場合は、入場料お支払いの必要ありません。応援者、保護者は通常代金がかかります。大人（15歳以上）410円、シルバー（65歳以上）210円、小人（小中学生）80円、幼児は無料です。選手の方は、再入場は受付時に配布予定の再入場券を提示して下さい。ボランティアは入場無料です。尚、園内は自転車での走行は禁止されておりますので、手で押して移動するようにして下さい。トイレは園内に数箇所ございます。混雑している場合、分散してご利用下さい。

【緊急の場合】

救助活動を行う場合、園内を緊急車両が通行する場合がございます。その際は競技を一時中断して道を開けていただく事もございますので、ご協力をお願い致します。特に一時中断によるタイム調整はございません。

【救護班からのメッセージ】

大会救護班から以下のメッセージが来ていますので、ご一読ください。

JTU メディカル委員会・ラプトラ大会救護班

<スタート前>

- 前日夜の飲酒は控える。
- 当日の朝食：スタート約2時間前までに済ませる。(胃に食べ物がある→スイムで呼吸しにくい)
- スタート前水分摂取：コップ1杯を15分毎に。ただし飲み過ぎず、ほどほどでOK。
- スタート前：時間に十分余裕を持ち、陸上でしっかりウォームアップをして、いったん心拍数を上げる。

ウエットスーツを着たままのウォームアップは脱水に注意。

- ウエットスーツ：キツイ、息苦しい → 勇気あるリタイア。
(オフシーズンに太る、ゴムの劣化、特にフルスーツは着用時、肩胸周りに余裕を持たせる)
- 水温 25℃ (9月10日現在)。雨が降ると水温が下がるので、前日までの天候次第。

<スタート後>

- 鼻から水を飲んだ→無理せずリタイア。(平衡感覚を失う可能性がある)
- 咳が止まらない、痰に血が混じる、息苦しい→勇気あるリタイア。(「誤嚥後肺水腫」「水泳誘発性肺水腫」)
- バイクはキープレフト(急な走路変更は落車事故誘発)。スタートして直ぐの下りは道路に段差があるので要注意！
ゆっくり通過すること。
- 予想最高気温は26℃→秋でも気温によっては熱中症に注意！
- 脱水予防対策：スプリント以下の距離であれば、基本的には水分摂取でOK。塩分摂取を気にしすぎる必要はない。
念のため、塩タブ(0.5g/錠)をラン救護所に準備。希望者はラン救護所へ。
- 熱中症対策：水分補給に加えて、水で身体を冷やす。

塩分不足だと感じたら、ラン救護所で塩タブ1粒をコップ1杯の水と一緒に。

- ・経口補水液 500ml 1本には塩タブ3錠(1.5g)分の塩分含
 - ・通常のスポーツドリンクは500ml 1本に塩タブ1錠(0.5g)分の塩分含
 - ・ヒトの汗には1リットル中、塩分1.75-4g含む。暑さに慣れていない、急激な発汗時には塩分濃度↑
 - ・1時間の運動でこの時期でも成人男性(70kg)で約1kgの体重減少、大部分は汗。塩も一緒にカラダから出て行く
- 「手足のシビレ、めまい、筋ケイレン、気分不良、頭痛、吐き気」は熱中症のサイン
→ スピードを緩め、カラダを冷やす。そして水分+塩分補給。
 - フィニッシュはサングラスを外して笑顔で！

【スケジュール】

スケジュールは現段階の予定です。変更の場合もございますので、その際は現地にて発表致します。

2017年9月30日(土)

15:00~17:00 選手受付(公園東浦口ゲート横にて。選手受付とは事前にエントリーをした方のためのもので、前日、当日エントリーはできません。前日受付のみではなく、当日も受付ができます。)

15:30~ 現地説明会(ボート乗り場前集合。競技を大まかに説明します。園内入場券をご購入ください。)
試泳、また自転車での下見はできません。自転車コースは、徒歩下見が可能です(進入制限区間がある場合がございます)。明石海峡公園は17:00で閉園です。駐車場の閉場時間にもご注意ください。前日の説明は、翌日の選手説明とは異なりますので、翌日説明会の免除とはなりません。

2017年10月1日(日)

6:00 駐車場・公園東浦口開門 (開門前はゲート前でお待ち下さい) バイクコース試走 (7:50まで、駐車場に車が入ってきますので、注意して下さい。)	10:30~ 個人男子29歳以下・種目別リリーススタート
7:00~7:50 当日選手受付 (エントリーした方のみで、当日エントリーはできません)	10:50~ 高校・大学
7:20~7:50 スイムウォーミングアップ (正面エリアのみ、通路は下見できません)	11:20 ファミリー・キッズB・C・中学生の部表彰
8:00~開会式、競技説明会	11:55 バイク制限時間
8:40~ ファミリースタート	12:00~12:50 スイム、バイクウォーミングアップ
9:00~キッズBスタート	12:00~ キッズA女子スタート
9:05~ キッズCスタート	12:10~ キッズA男子スタート
9:10~ 中学スタート	12:20~ 幼児5-6歳女子スタート
9:30~ 男子59歳以下、男子60歳以上、 個人女子スタート	12:25~ 幼児5-6歳男子スタート
9:50~個人男子49歳以下スタート	12:30~ 幼児3-4歳女子スタート
10:10~個人男子39歳以下スタート	12:35~ 幼児3-4歳男子スタート
	12:40 個人の部制限時間
	12:45 キッズA・幼児表彰
	13:00~ EKIDEN3人の部スタート
	13:15~ EKIDENカップルの部スタート
	15:00 EKIDEN3区、カップル2区繰り上げスタート
	16:00 EKIDEN制限時間 閉会式・表彰