

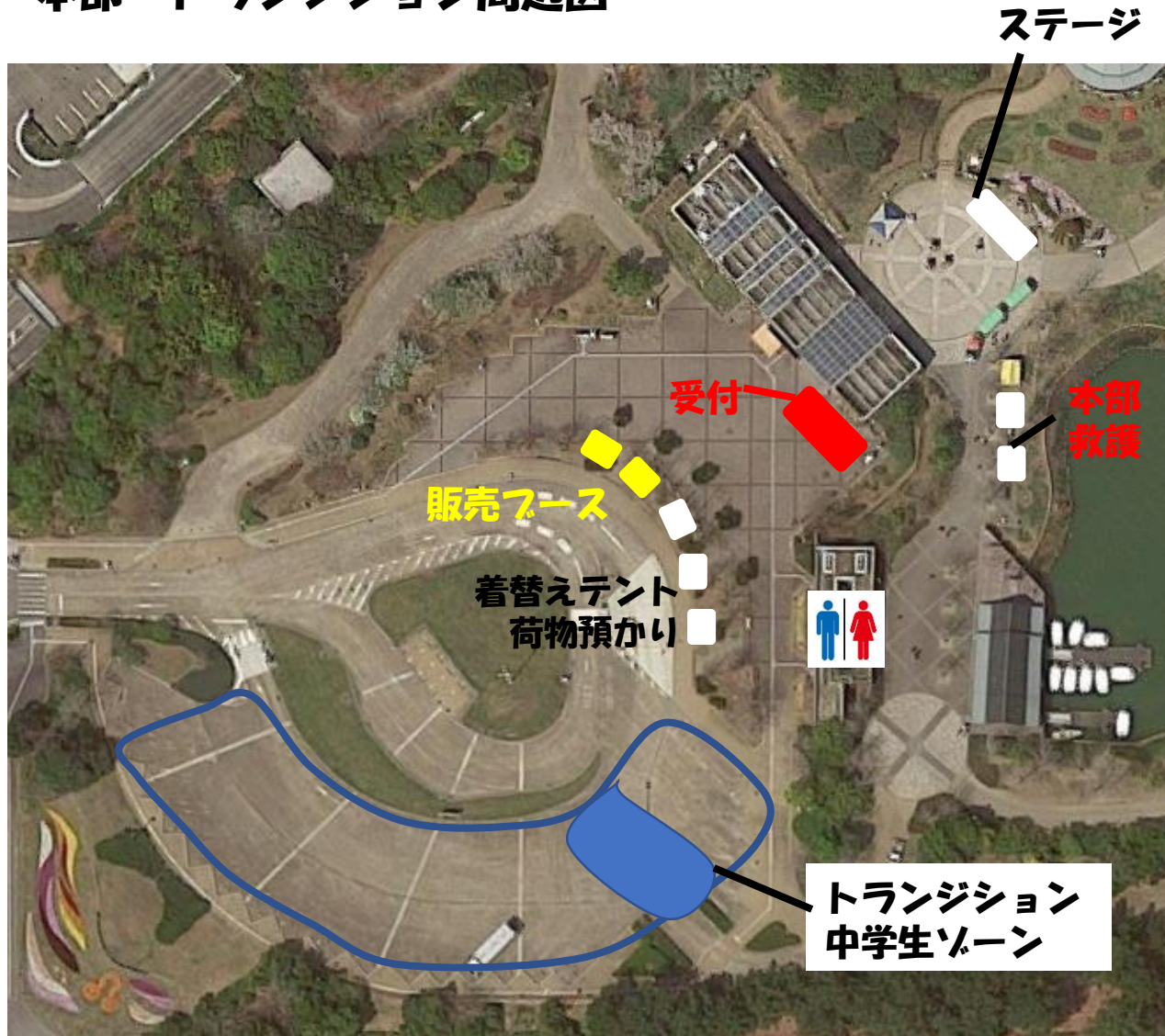
# 中学生の部 説明書

中学生の部のスケジュールとコースを説明します。

## 【注意事項】

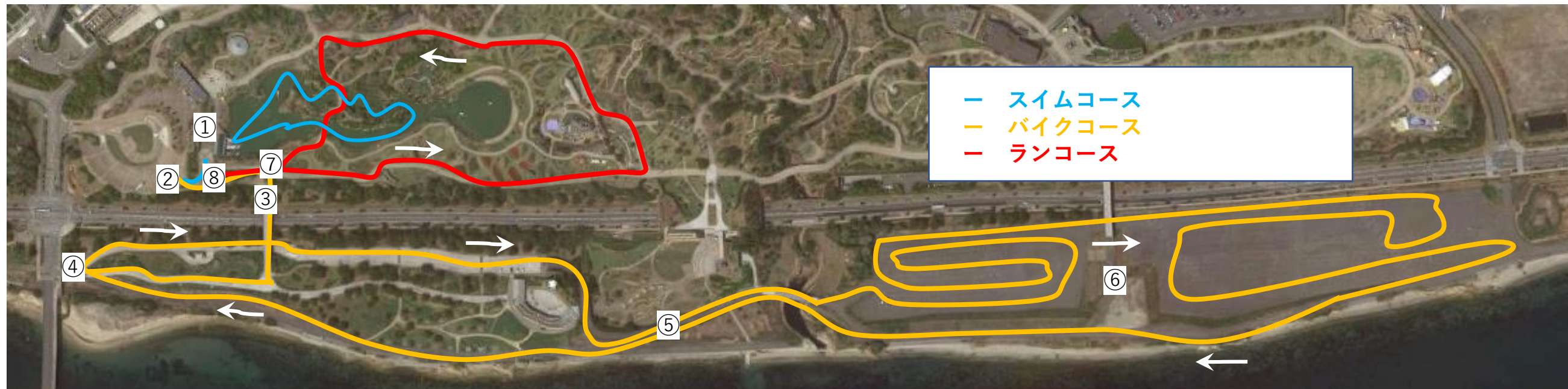
- ・バイクは、ロードバイク、マウンテンバイク、クロスバイクなどスポーツタイプの自転車が利用可能です。
- ・スタンドやカゴ、荷台がついている場合は外して下さい。
- ・DHバーの装着は禁止です。

## 本部・トランジション周辺図



時間	場所	動き
7:00～ 7:50	受付	選手受付を行います。事前にスタートリストでレースナンバーを確認しておき、受付でお伝え下さい。  ゼッケンや参加賞Tシャツをお渡しします。
7:00～ 9:00	トランジション	トランジションの準備をします。  ・ゼッケンシールを自転車やヘルメットに貼ります ・ゼッケンをゼッケンベルトやゴムひもに取り付けます ・選手の番号札の置かれたラックに自転車を設置します。 ・自転車の近くに、ヘルメットを置きます。 ・ゼッケンベルト、シューズ、タオルなど利用するものを並べます。

# 競技コース (スイム1周、バイク2周、ラン3周)



時間	場所	動き
9:40	①	アンクルバンド配布テント前集合。アンクルバンド（計測用の足首ベルト）を渡します。足首につけます。左右どちらでもOKです。
9:50	①	スタート地点前に並びます。自分のレースナンバーのプラカードの列に並んで下さい。
10:00~	①	中学生の部は一斉スタートです。スタッフの指示で水の中に入り、台に片手を付いて合図を待ちます。スタッフの合図で泳ぎ始めます。
		スイムコースを右回りに1周し、スイムアップのスロープから上がります。上がったところに移動用のサンダルなどを置いておけますが、バイクランで使うシューズは履き違いがあると競技を続行できないのでお勧めできません。
	②	トランジションの自分の自転車の場所に行きます。 ・ヘルメットをかぶり、ベルトをカチッとはめます。 ・自転車をラックから外し、【乗らずに手で押して】トランジションを出ます。
	③	自転車を手で押して、③まで行きます。③で自転車に乗り、スタートします。
	④	橋を渡ったら右に曲がります。下りになっていますのでブレーキをかけてスピードを落としましょう。④下りきったところで右回りにUターンします。そこからしばらくまっすぐです。カーブがあるところにはスタッフが立って誘導しています。
	⑤ ⑥	⑤からすれ違い区間です。前方に注意して左側通行を心がけましょう。 ⑥駐車場ゾーンではカーブが続きます。安全なスピードで走行して下さい。
	④	④まで走り、もう1周します。「周回」の矢印通りに、奥の道に進みましょう。2周したら、④で「フィニッシュ」の矢印通りに手前の道に進みましょう。最初に下ってきた道を逆に走ります。上りになっているので頑張りましょう。
	③	③で自転車を降ります。自転車を手で押して、トランジションへ行きます。
	②	自転車をラックにかけてからヘルメットのストラップを外して脱ぎます。ランをスタートします。
	⑦	ランコースを3周します。目印の看板で曲がり、フィニッシュに行きます。
	⑧	フィニッシュです。