

大学生・一般・パラの部 説明書

一般の部のスケジュールとコースを説明します。（大学生、パラを含む）

【注意事項】

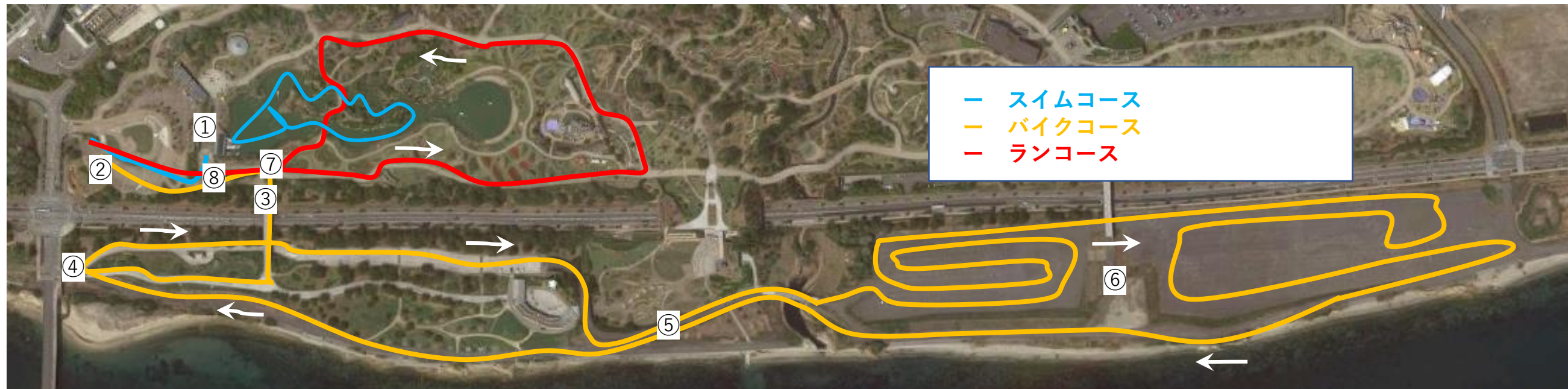
- ・バイクは、ロードバイク、マウンテンバイク、クロスバイクなどスポーツタイプの自転車が利用可能です。
- ・スタンドやカゴ、荷台がついている場合は外して下さい。
- ・周回は選手自身でカウントして下さい。

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2周、バイク4周、ラン5周)



時間	場所	動き
スタート20分前	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。
スタート10分前	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。
スタート	①	約10人ずつグループに分かれてのスタートです。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。
10:10 女子・男子50歳以上 パラ		スイムコースを右回りに2周します。2周目に入るときはスタート地点まで戻る必要はありません。2周したら、スイムアップのスロープから上がります。
10:20 男子10~30代 大学生含む	②	トランジションの入り口は南側（池の反対側）です。自分の自転車の場所に行きます。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。バイク出入口はトランジションの北側（池側）です。
	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。
10:30 男子40代 種目別リレー	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	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	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3周します。「周回」の矢印通りに、奥の道に進みましょう。4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。バイク出入口から入ります、
	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。ラン出口はトランジションの南側（池の反対側）です。
	⑦	ランコースを5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。