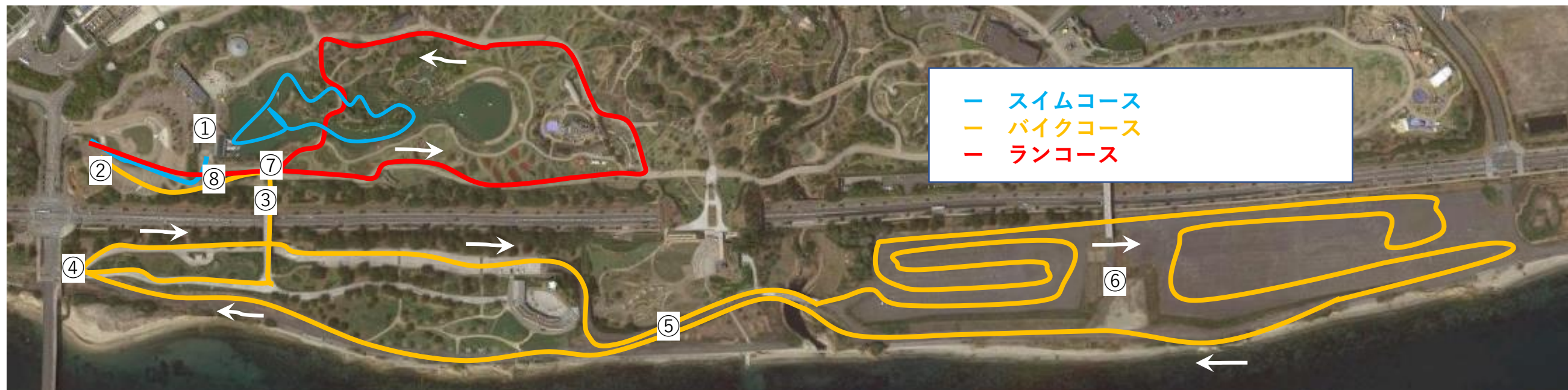


# 競技コース (1区につき、スイム1周、バイク2周、ラン3周)



場所	動き
①	スタート
	(1区走者のみ) 第1ラン (ランコース1周)
	スイム スイムコースを右回りに1周します。スイムアップのスロープから上がります。
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。
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。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3周します。目印の看板で曲がり、フィニッシュに向かいます。
①⑧	フィニッシュを通り抜け、①引継ぎゾーンで次の区の走者に引き継ぎます。最終走者はフィニッシュです。