

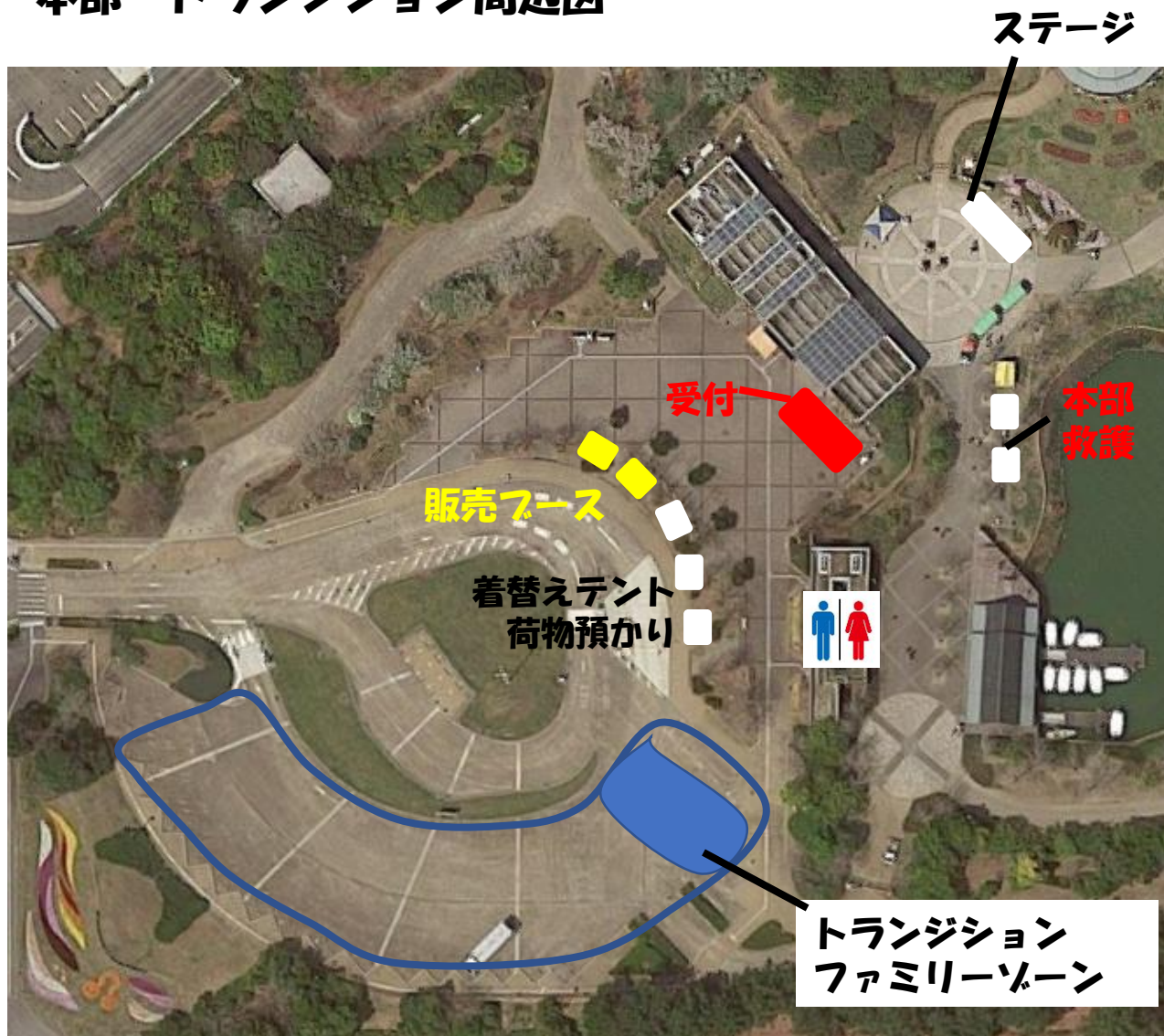
ファミリーの部 説明書

ファミリーの部のスケジュールとコースを説明します。

【注意事項】

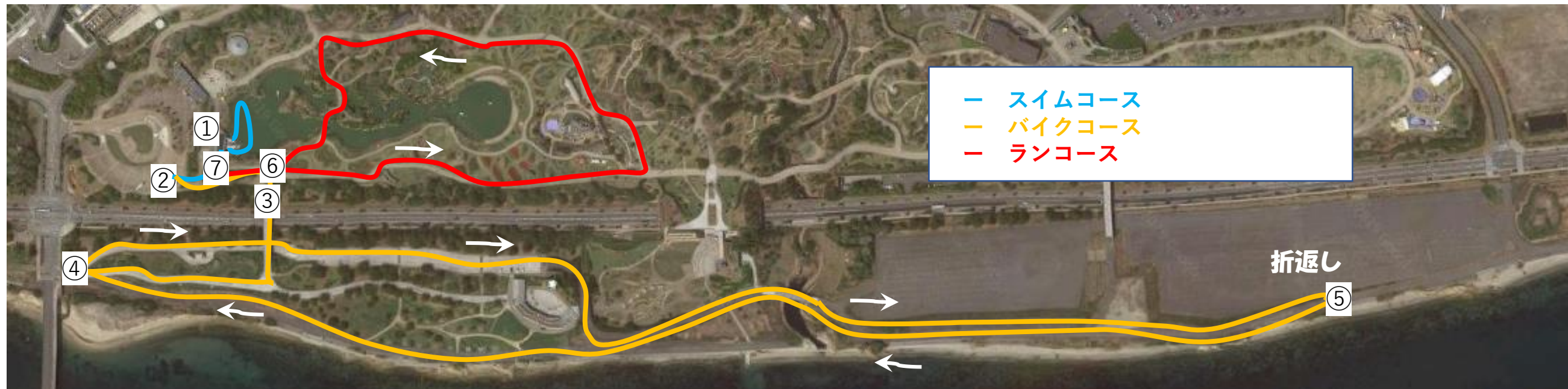
- ・ファミリーの部は、子供と保護者がペアで同時に泳ぎ・走る部門です。
- ・保護者選手の方は、子供選手の近くで、子供選手の様子に注意しながら進んでください。
極端に距離が離れないようにして下さい。また、近づきすぎによる接触に注意してください。
- ・トライアスロンのバイクでは、前後選手と一定の距離をあける「ドラフティングルール」がありますが、ファミリーの部のペアに限っては適用対象外とします。
ただし、認められるのは前後並んでの走行で、横に並んでの走行は進路を防ぎ危険なため禁止とします。
- ・ランも同様に、横に並んでの走行とならないように注意して下さい。

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。 受付は保護者の方で構いませんが、スタートまでに受付のマジックで両選手の腕にナンバーを記入して下さい。
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場所に自転車を倒して置きます。(ラックに変更の場合もあり) ・自転車の近くに、ヘルメットを置きます。

競技コース (スイム1周、バイク2周、ラン1周)



時間	場所	動き
9:20	①	アンクルバンド配布テント前集合です。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。
9:30	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。
9:40～	①	5～6組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。
		ブイを回って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。 ・自転車を起こし、【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	⑤まで走り、折り返しの看板を回って、戻ります。戻るときは道が違います。左の道をまっすぐ進みます。スタッフが誘導しています。
	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	自転車を倒して、ヘルメットを脱いで地面に置きます。ランをスタートします。
	⑥	ランコースを1周します。目印の看板で曲がり、フィニッシュに行きます。
	⑦	フィニッシュです。