

キッズB・キッズCの部 説明書

キッズB・Cの部のスケジュールとコースを説明します。スタッフが誘導しますが、保護者の方も事前に把握して、迷っていたら声をかけられるようにしておいてください。

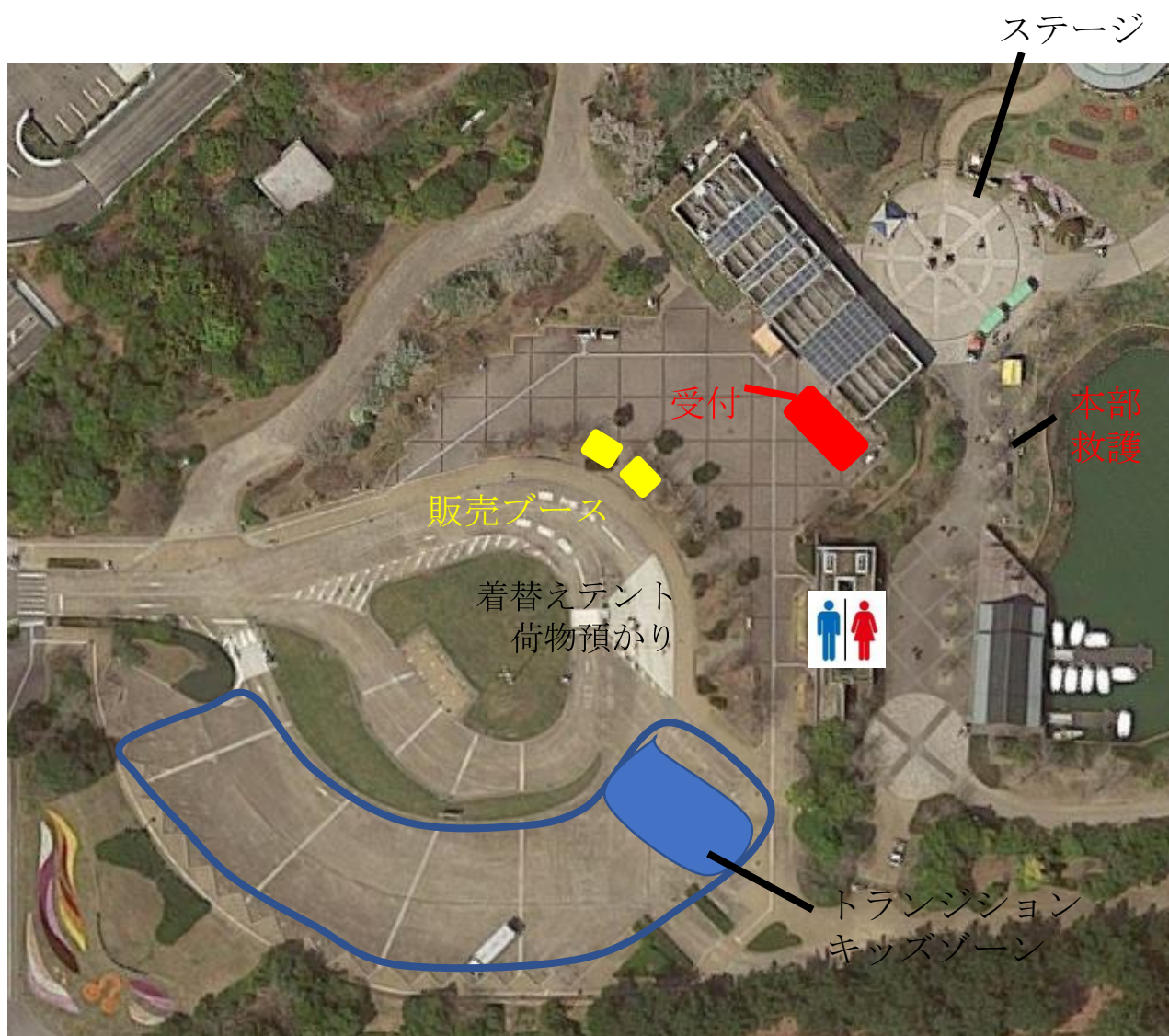
【注意事項】

- ・保護者の方であっても、競技中はトランジションやコースへの立ち入りはできません。コース外からお声がけください。
- ・ヘルメット装着などが難しい場合はスタッフが手伝いますが、状況によっては即時対応できないこともあります。

事前に練習しておいてください。

- ・緊急時をのぞき、保護者の方であっても、競技中に選手に触れることは禁止しております。場合によっては失格対象となりますのでご了承下さい。

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選手の腕にナンバーを記入して下さい。
7:00～ 7:50	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。 ※準備の時は、保護者の方も入って手伝って頂いて構いません。

コース (スイム1周、バイク2周、ラン1周)



時間	場所	動き
9:00	①	アンクルバンド配布場所に集合です。レースナンバーの貼ったアンクルバンドを渡します。 アンクルバンドを足首につけます。左右どちらでもOKです。
9:10	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。
9:20～	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。
		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え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、ベルトをカチットはめます。 ・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。

