

種目別リレー部のスケジュールとコースを説明します。

【注意事項】

・選手のリレーは、アンクルバンドを引き継ぐことで行います。

アンクルバンドを渡し忘れた場合、次の選手は計測されず、フィニッシュしても完走扱いとなりません。

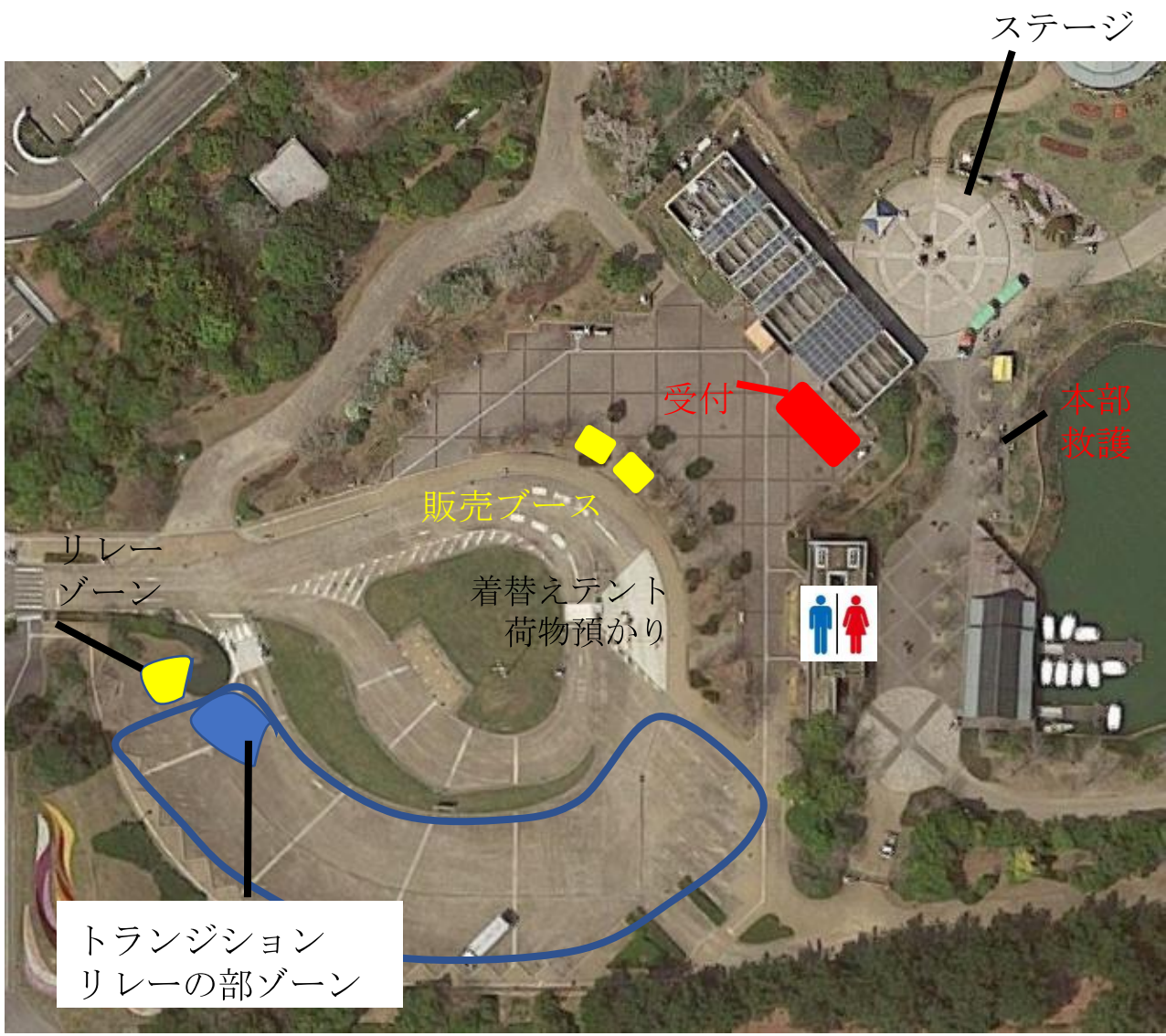
・アンクルバンドは、トランジションエリア南側のリレーゾーンで受け渡しします。

次の選手は、リレーゾーンで待機して下さい。

・同伴ゴール可能です。スイム・バイク選手は、フィニッシュ手前の待機ゾーンで待機して下さい。

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
10:10	①	【スイム選手】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。

10:20	①	【スイム選手】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。
10:30 男子 40代 種目別リレー	①	【スイム選手】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。
		【スイム選手】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。
	②	【スイム選手】トランジションの南端のリレーゾーンで、バイク選手にアンクルバンドを渡します。 【バイク選手】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。 ・自転車をラックから外し、【乗らずに手で押して】池側出入口からトランジションを出ます。
	③	【バイク選手】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	【バイク選手】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	【バイク選手】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	【バイク選手】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	【バイク選手】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。池側出入口から入ります。 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。
	②	【バイク選手】トランジションの南端のリレーゾーンで、ラン選手にアンクルバンドを渡します。 【ラン選手】ランをスタートします。
⑦	【ラン選手】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	【スイム・バイク選手】フィニッシュ前で待機してラン選手を待ち、3人でフィニッシュです。（もちろんラン選手単独でも構いません）	