



ローカルルールと主要注意事項

■競技規則エイジ・リレー・アクアスロン

<総則>

- 第30回天草国際トライアスロン記念大会（本大会）は公益社団法人日本トライアスロン連合競技規則（JTU ルール）と、天草ローカルルールを適用します。
- JTU 公認大会として年末年齢を採用します。
- 競技者は本規則の適用に際し、不服があるときは、JTU ルール第12章、13章、14章に従い、抗議、上訴、仲裁を申し立てることができます。

<出場に際して>

- 安全を最優先します。不安を感じたり体調に異変が起きたときは自ら競技を中止してください。他の競技者の異変に気付いた時は速やかに連絡してください。過度の疲労や競技力不足、事故など、スタッフに競技中止を指示された時は従ってください。
- 交通法規を遵守してください。自宅出発から帰宅までが大会期間です。競技外でもバイク乗車時はヘルメットを着用し信号を守り並列走行を避け左側通行してください。
- 大会は地域とボランティアの理解を得て開催されます。感謝の気持ちを忘れず地域の生活に配慮し迷惑行為を慎んでください。日程、規則、コースは自ら把握してください。身だしなみを整え、良識ある社会人としての言動を心がけてください。

<共通規則>

- 計測用アンクルバンドはスタート前にスイム待機エリアで配ります。素足に装着し、上からゴムバンドを掛け、ウェットスーツで覆い、フィニッシュまで外さないでください。紛失時は計測通過時に必ず申告してください。返却忘れは5000円貰い受けです。
- レースナンバーはバイクでは背中、ランでは胸に掲示ください。四隅の縫い付けを奨励します。穴開けや、曲げる・切るなど変造はできません。レースナンバーベルト使用者は、視認良く付けてください。バイクステッカー、ヘルメットステッカーの取り付け位置は別途指定します。
- フロントファスナー付のレースウェアは使用できません。やむを得ない場合は、縫い付け等で競技中は前が開かないようにしてください。

■スイム競技

- 身体に合ったウェットスーツを着用してください。厚さは5mm以内です。手足首より先を覆うもの、下半身だけを覆うものは禁止です。
- スイムウォーミングアップは競技に支障がないよう、海に向かい右端で行い、各スタートの15分前には待機エリアに集合してください。
- 緊急時に備えて余力を残して競技し、自らの安全を保てるように心がけてください。
- 危険回避や体調保全のため、ブイ、コースロープ、停止中の船舶につかまり小休止できます。ただしこれらを利用して前に進めません。
- 救助を求めるときは、競技を中止し、片手を頭の上で振り、救助を求めてください。
- スキップ：スタート前、スイム1周終了時の軽微な不調者に、バイクからのスタートを認めます。不安な状態でスイムを続けしないでください。希望者はスタート前、または一周終了時に審判に申告してください。ただし記録は距離不足扱いとなります。

■トランジション

- トランジションエリアは、競技者と関係スタッフしか入場できません。やむを得ない場合は、担当審判員の許可を得て入場してください。
- トランジションエリアの閉鎖は8時00分です。7時30分から部分入場制限を行います。早めのバイクやトランジションバッグの設置を推奨します。
- 競技用具は他の競技者の邪魔とならないよう、各自の自転車の下にまとめてください。競技後はゴミも含め、持ち込んだ用具は全て持ち帰ってください。
- エリートU19及びエリートのバイクフィニッシュと重なった場合は、エリートU19とエリートを優先します。スタッフの指示に従ってください。
- トランジションエリアは乗車禁止です。乗車は、バイク前輪の最前部が乗車マットを通過してから後ですが、必ずしも直後に乗車する必要はありません。また降車は、バイク前輪の最前部が降車ライン通過する前に完了しなくてはなりません。事前に乗降車位置を確認してください。

ローカルルールと主要注意事項

■バイク競技

- ヘルメットのストラップは、バイクスタート時においては、バイクラックからバイクをおろす前にしっかりと締め、バイクフィニッシュ後においてはバイクラックにバイクをかけてから、外してください。
- 車両交通規制ですが緊急車両の走行や人が横断します。常に前方に注意してください。
- バイク競技中は徐行・減速・停止などにより、常に危険回避できるよう注意ください。
- バイク競技用の硬質ヘルメットを正しく装着してください。損傷品は使用不可です。
- バイクの整備は各自の責任で行ってください。
- ペットボトル使用には専用ゲージが必要です。飲み口もフタを開ける必要のない形状のみ許可します。
- 今年は気温の上昇が予想されます。バイクボトル2個をバイクに装着される事を推奨します。
- 自転車はJTUルールに適合する、ロードレーサーを使用してください。
- ドラフティング禁止です。他の競技者のドラフトゾーン(バイクの前輪最前部を基点として、後方7m、左右1.5m)に15秒以上、留まることはできません。先行競技者のドラフトゾーンで、同一の速度での走行は、追い越しとはみなしません。前輪最前部が先行する選手のバイク前輪最前部より前方に出た時に追い越し完了です。追い越した選手は速度を維持したまま7m以上引き離してから緩やかにキープレフト走行してください。追い越された選手は追い越された瞬間から加速を止め、15秒以内に先行するバイクから7m以上離れ、ドラフトゾーンから離脱してください。
- ブロッキング(走路妨害)について。先行する競技者を追い越したとき、追い越した競技者と7mの距離を空けずにキープレフトに入るとブロッキングになります。他の選手の右側を、同一の速度を保ったまま走行を続けることもブロッキングになります。
- ストップアンドゴールールについて。違反者に対して、バイク審判員がホイッスルの短音複数回で注意し、レースナンバーを読み上げ停止を指示、ストップアンドゴーを宣告します。競技者は、周囲の安全を確認し速やかにコース左端に停車してください。バイクから降車しバイクの横に両足で立ち、バイクの両輪が地面から同時に離れるように持ち上げ下ろ

します。審判員の「ゴー」の合図で競技を再開できます。

集団走行は中央ライン走行に起因します。常にキープレフトを心がけてください。

- バイク折り返しにウォーターステーションを設けてあります。水分補給を行う事を勧めます。

■ラン競技

- 車両と並走区間では区割りコーンよりはみ出さないでください。6カ所の信号では車輛を優先することがあります。警察官やスタッフの指示に従ってください。
- キープレフト(左側通行)を基本とします。狭い場所での追い抜きでは、前走者にひと声かけて、右から追い抜いてください。
- 1.1km地点にペナルティボックスを設けます。審判員に誘導された選手は指示に従ってください。
- 脱水を防ぐために8カ所のウォーターステーションでは水分をこまめに取ってください。不調時は、発見されやすい場所で救助を待ってください。
- フィニッシュでは本人が確認できるよう、レースナンバーを整えサングラスを外してください。
- 同伴フィニッシュを許可します。他の競技者へ影響を与えない範囲内であること。また、必ず係の審判員に同伴フィニッシュする事を届け、指示に従ってください。

■制限時間

- 安全で円滑な運営のため各地に制限時間を設けます。規定時間に通過できない場合は、競技中止を指示されることがあります。
- エイジとリレー スイム60分/バイク180分/ラン240分
- アクアスロン スイム30分/ラン110分

本大会はバイクコースを車両通行止めとし、ランコースではセーフティーコーンや安全フェンスを多数配置するなど、約1,300名のボランティアが、安全で公平で快適な大会となるようアスリートをサポートします。



競技環境

■競技会場

スイムとランジンは本渡海水浴場、ランフィニッシュは本渡運動公園陸上競技場です。両会場は約4km離れており、朝は各自バイクなどでスイム会場に移動し、ランフィニッシュ後に必要な着替えを預託してください。競技終了後のバイクピックアップはシャトルバスが運行します。

■スイム

コースについて

スタートから第1ブイまで370m、左に直角に曲がり第2ブイまで10m、さらに左に直角に曲がり砂浜まで370m戻る一周750mの長方形コースです。エリートU19とアクアスロンは1周回、エリート・エイジ・リレーは2周回とし、一旦砂浜に上陸し2周目に進みます。

水深について

スタート地点は砂浜です。約250mまでは水深1.5m～2mが続き、折り返し付近は水深3m～5mです。平均透明度は5mです。

水温について

当日の水温は25度が予想されます。エイジ・アクアスロン・リレーへ出場される選手のウエットスーツ着用を推奨しています。

前日のスイム練習について

本渡海水浴場は一般海水浴場です。スイム練習は可能ですが、大会前にはコースロープ設置作業を行っていますので、スタッフの指示に従い安全な練習を心掛けてください。

監視救助・医療対策体制について

海上には監視船、救助船、ボート、ダイバーが配置され、スイムフィニッシュの医療対策テントにドクターと看護師が待機します。

■バイク

コースについて

エリートU19は国道324号線五和町鬼池で折り返す往復20km、エリート・エイジ・リレーは苓北町坂瀬川で折り返す40kmの雲仙普賢岳を望むシーサイドコースです。一部にアップダウンと急カーブを含む対面往復です。対向選手と衝突せぬよう、キープレフトを順守し追い越し時においても対向車線にはみださないよう、安全第一で競技ください。

スタートとフィニッシュ付近の急坂について

約400mの上り坂に備えスタート時は軽めのギアに設定し、失速にご注意ください。復路は下りのブラインドカーブになるため、十分な減速と降車ラインの位置を事前に確認してください。

■ラン

コースについて

エリートU19は1周5km、エリート・エイジ・リレー・アクアスロンは1周10kmです。広瀬公園と野田橋にはアップダウンがあります。車との並走区間では区分けコーンよりはみ出さないよう、沿道の声援に応え、フィニッシュの本渡運動公園陸上競技場を目指してください。

■気象状況

大会当日は、気温30℃前後、水温25℃前後と予想されます。体調を整え、自分のペースにあった、無理のないレースを心掛けてください。

ここ3年の気象状況

●2013年7月27日 晴れ

7:00 26.7℃

12:00 31.3℃

最高気温32.1℃／平均気温28.0℃

●2012年7月27日 晴れ

7:00 26.7℃

12:00 29.1℃

最高気温32.8℃／平均気温27.7℃

●2011年7月27日 晴れ

7:00 25.7℃

12:00 29.9℃

最高気温30.6℃／平均気温26.9℃