

<トライアスロン競技の流れ、トランジションのやり方>

わからないことは、近くにいるスタッフにどんどん聞きましょう。事前のお問い合わせは042-468-3513まで！

●事前準備



- 1、最終要項とともにお送りしたナンバーカードにゴムひもを通します。
(市販のナンバーカードベルトでも可)
- 2、ゴムを腰の大きさに合わせてしぼり、輪にしましょう。

●トランジション



- 1、自分のバイクの前輪の近くにバイク、ランに必要なものを指定の時間の間に置きます。
- 2、ヘルメット、ナンバーカードなどは風で飛ばないようにしましょう。置き方は例です。ただし、ヘルメットのストラップのひもの留め具は外しておかなければなりません。

高校生大会は、トランジションエリアに選手ごとに箱が用意されています。

バイク、ランで使う用具は、ランニングシューズ以外は箱の外には置けません。ただし、バイクの上に乗せておくことはできます。使い終わった用具は、すべてこの箱の中に入れなければなりません。(この説明書とは、荷物の置き方について、内容が異なります。)

準備の仕方、トランジションのルールがわからない選手は、競技説明会后、またはトランジションエリアで準備の際、必ず審判に申し出て、理解した上で競技するようにしてください。

●基本的な競技の服装

◇スイム



スイムキャップは当日受付でお渡しします。

- ・ゴーグル
- ・水着、トライスーツ
- ・ナンバーカードはつけません。
(ウェットスーツの下にウェアとともにつけていてもかまいません。)



・計測チップの入ったタグを足首につけます。左右どちらでもかまいません。
(スタート直前に渡します。)



◇バイク

- ・バイク
- ・ヘルメット
(ボトルを付けましょう。飲む練習もしておくといよい。)
- ・シューズ
- ・シャツ
- ・靴下は自由



◇ラン

- ・帽子があるとよい。
- ・シャツ
- ・シューズ
- ・靴下は自由

●スィム→バイク



スィムの道具は
バイクの近くに



スィムが終わったら、自分のバイクの近くに
スィムキャップなどを置きます。スィムの道具
は途中で投げ捨てたりしてはいけません。



シャツを着ます。
トライスーツの選手
や女子選手はその
ままで大丈夫です。
(裸でなければOK)



ナンバーカードを
付けます。(お渡し
したゴムヒモでなく
てもOKです。)



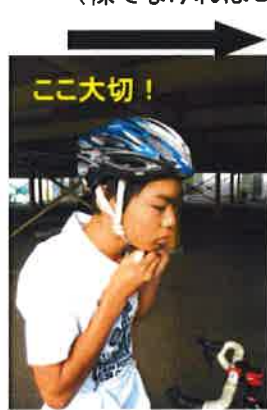
バイクは番号が腰に
くるように付けます。
もし腰に向いていな
かったら回して腰に
くるようにしましょう。



靴を履きます。
(バイクにセット
していない場合)



ヘルメットを
かぶります。



ここ大切!

あごひもをキチッ
ととめます。



ここ大切!

ここで初めて**バイク**
を取り出します。



乗車地点まで**手で押**
していきます。
いざ、バイクへ!

●バイク→ラン



降車地点から、**手で**
押してきます。



最初にバイクを元と
同じように置きます。



ここ大切!

必ずバイクを置いてから、ヘル
メットのあごひもを外します。



ヘルメットを他の選手
のじゃまにならない位
置に置きます。(自転
車につけてもOK)
靴を履きかえる選手
はここで履き替えます。



ナンバーカード
を前にします。



さあ、ランスタートです!