



# 第29回沼津千本浜トライアスロン大会 第12回チームケンズカップトライアスロン駅伝大会

## 【最終要項】

2016年8月7日（日）

### <目次>

P1	目次	P11	8、スイム
P2	楽しいトライアスロンライフを送るために・・・		<1> 用具等
P3	【1】概要		<2> 競技
P4	【2】コースマップ		<3> スイムフィニッシュから
P5	【3】スケジュール		<4> 海の特徴
	【4】注意事項	P12	<5> スイム中止の場合の対応
	1. 受付		9、バイク
	2. レースナンバーについて		<1> ヘルメット
P6	3. 遅刻について		<2> バイク
	4. リタイア		<3> 装備品等
P7	5. 弁当・干物受付	P13	<4> コース
	6. レスチューブの受け取り		<5> 競技
	7. 表彰式・結果発表・抽選会		10、ラン
	8. メカニックサービス		<1> 用具・コース等
	9. 荷物預かり		<2> 競技
	10. タトゥーをしている方へのお願い		11、エイドステーション(給水所)
P8	11、その他		12、フィニッシュ
P9	【5】競技規則		<1> 服装
	1. 競技規則		<2> 同伴フィニッシュ
	2. 制限時間	P14	13、試泳、試走
	3. スキップ制度		<1> 試泳
	4. レースナンバー		<2> 試走
	5. ウェア及び会場での服装について		14、メンバー変更(公式代走)
	<1> レースウェア	P15	15、駅伝、リレーの中継の仕方
	<2> ウェットスーツ		16、駅伝繰り上げスタート
	<3> 競技中以外の服装について		17、ペナルティ
P10	6、トランジション		18、競技内容の変更・中止、及び中断について
	<1> 準備、撤収		19、デュアスロン変更時の注意
	<2> 競技	P16	
	7、入水チェック(計測タグ配布)	P17	【6】アクセス
		P18	MEMO
		P19	メンバー変更届

歴史ある沼津千本浜トライアスロン大会にご参加いただき誠にありがとうございます。より安全に、楽しい大会になるよう、スタッフ一同頑張っております。選手の皆さまのご健闘をお祈りいたします！



## 楽しいトライアスロンライフを送るために・・・

### ☆万全な体調で臨みましょう。

- ・事故につながる主な要因: **睡眠不足 過労 水分不足 飲酒**

**・本大会では、「**勇氣あるリタイア**」を推奨します。**

### ☆駅伝やリレーに参加される方

- ・チームに迷惑をかけまいとすることで、無理につながってはいませんか？  
楽しく泳ぎ、走りましょう。

### ☆夏のスポーツを楽しむための準備はできていますか？

- ・気温30度超、湿度も高いことが予想されます。できるだけ日影を利用し、体力の消耗を押さえましょう。
- ・水分、塩分の補給をこまめに行いましょう。

### ☆トレーニングは積めていますか？暑さ慣れはしていますか？

- ・実績十分な方でも、トレーニング不足は負荷が大きくなります。  
また、暑さに慣れていないと相当の疲労が蓄積されます。  
直射に慣れる、汗をかきやすい体にする(サウナなどに入ることも推奨)など暑さに耐えられるようにしておきましょう。

### ☆十分なウォーミングアップで、急激に心拍数が増加しないようにしましょう。

- ・スイムスタート時の混雑下では、心拍数があがることが予想されます。  
ウォーミングアップ時に一度心拍数を上げておくことが重要です。

### <その他のお知らせ>

#### ☆暑さを避ける工夫をしましょう。

- ・テントなどが持参できない方は、松林内は常に日影で快適です。ただし蚊の対策をお勧めします。

#### ☆待ち時間を快適に過ごしましょう。

- ・特に駅伝に参加される方は、メンバーが走っているときは応援、自分のレースが終わっても応援、と長時間日射にさらされ、水分も不足になりがちです。休むときはしっかり休むことが重要です。

**※実際に救急搬送された方の生の声です。**

#### ☆晴天の場合、海岸(砂利)は素足では歩けないほどの高温になります。サンダルなどの持参をお勧めします。

### <昨年との主な変更事項>

- ・前日試泳会は、公式には行いません。隣接する海水浴場で、各自の責任の下、行ってください。
- ・駅伝の中継方法が変更されています。(競技規則15参照)
- ・受付時間が短縮されています。7時15分までです。

### ●大会事務局

〒188-0013 東京都西東京市向台町2-14-37 A&A西東京スポーツセンター内  
沼津千本浜トライアスロン・チームケンスカップトライアスロン駅伝大会実行委員会事務局

TEL:042-468-3513

E-mail info@teamkens.co.jp

大会ホームページ <http://www.teamkens.co.jp>

## 【1】概要

- 大会名称 第29回沼津千本浜トライアスロン大会  
第12回チームケズカップトライアスロン駅伝大会
- 開催日時 2016年8月7日(日) スタート予定 8:30
- 大会会場 静岡県沼津市千本浜公園
- 主催 沼津千本浜トライアスロン大会実行委員会
- 主管 静岡県トライアスロン協会
- 後援 沼津市、富士市、NPO法人沼津市体育協会、静岡新聞社・静岡放送、テレビ静岡  
(公社)日本トライアスロン連合
- 特別協賛 明治(VAAM)
- 協賛 (順不同) トーシンパートナーズ、ハトのひっこし専門、日本ハウズイング、ライザップ、ウエイブワン  
ケズトレナー、スワンズ、オージーケーカブト、ベネクス、サンアクティブFe、シマノ  
アシックス、日東紅茶、カルビー、TRI-X、ライズシティークリニック、スウォード、杉沢歯科医院  
不二運輸、雄大グループ、伊豆三津シーパラダイス、橘水産、駿豆給食
- 協力 (順不同) 水辺の高度利用を考える会、チームペガサス、日本水難救済会静岡地区、三島楽走会  
大岡団地走ろう会、沼津信用金庫、静岡県立沼津西高校、沼津市立高校  
沼津市立第二中学校、沼津市立千本小学校、沼津市立第二小学校、沼津埠頭  
沼津みなとマリーナ、沼津我入道漁業協同組合、田子の浦漁業協同組合、沼津通運  
聖隷沼津病院、福田屋製菓、シーフォース、プロショップナカムラ、沼津市立病院、林医院  
ルビニ幼稚園 若山牧水記念館、東洋電産、コスモスケアサービス  
沼津トライアスロンクラブ、富士トライアスロンクラブ、御殿場トライアスロンクラブ

## ● 競技部門/距離

部門	区分	距離(S:スイム、B:バイク、R:ラン)	
個人の部		S 750m・B 20km・R 5km	
リレーの部			
駅伝の部	一般	1区	S 750m・B 20km・R 5km
	会社対抗		
	学生OB・OG	2・3区	S 500m・B 20km・R 5km
	学生		

### <チーム構成規定>

- \* 駅伝、リレー：
  - ・大学生、高校生チームは、メンバー全員が大学生、高校生であること。
  - ・一般と大学生または高校生の混成は一般区分、大学生と高校生の混成は大学生区分。
- \* 会社対抗部門：
  - ・同一の会社に属する3人で構成したチーム。
  - ・会社対抗へのエントリーは任意で一般登録でも可能です。
- \* 欠場で3人に満たなくなった場合：競技規則14参照
  - ・条件を満たせば出場できますが、参加費の返還、減額はありません。

### <駅伝のカテゴリーの成立要件>

- ・各区分は3チーム以上エントリーがあった場合成立します。(不成立の場合は、一般部門となります。)

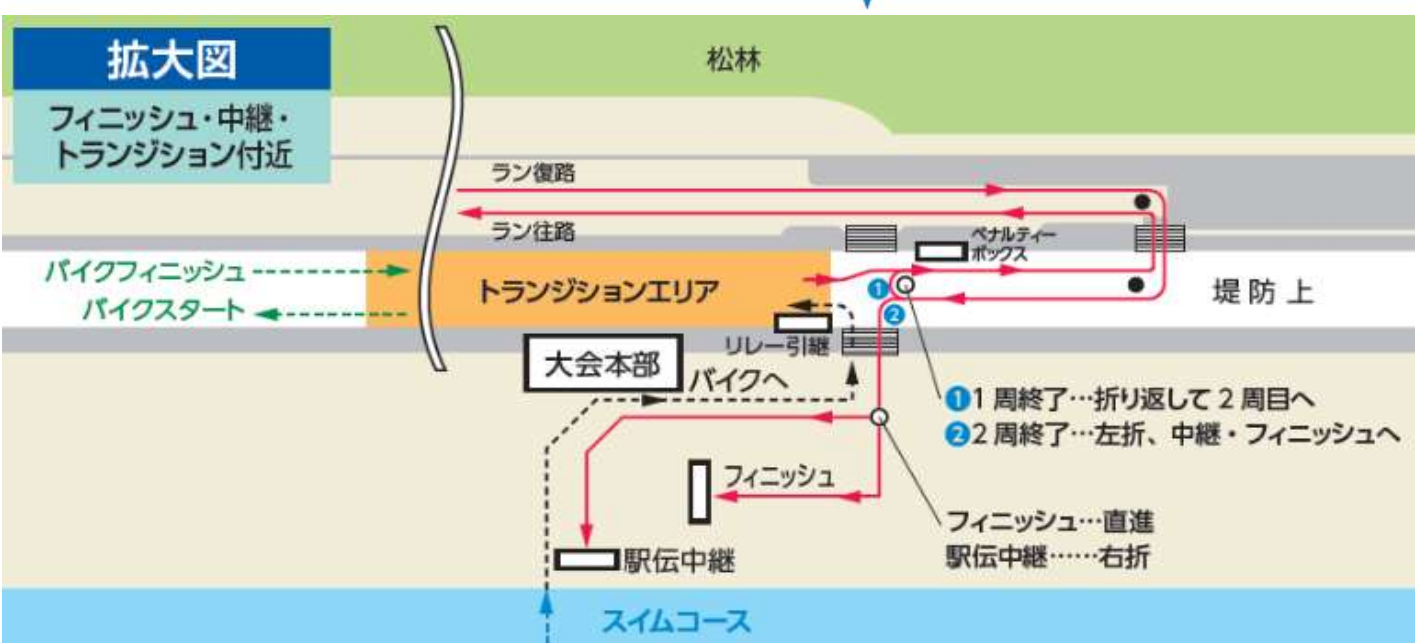
- 参加資格
  - ・15歳以上(中学生を除く)の健康な男女
  - ・障がいをお持ちの方はお問い合わせください。

## ● 表彰予定

部門	区分	表彰	
個人の部	総合	男子・女子 1～3位	
	年代別	29歳以下男子・女子	1～3位
		30～39歳男子・女子	1～3位
		40～49歳男子・女子	1～3位
		50～59歳男子・女子	1～3位
		60歳以上男子・女子	1～3位
リレーの部	総合	男子・女子・混合 1～3位	
	区間賞	スイム・バイク・ラン 各1位	
駅伝の部	一般	男子・女子・混合 1～3位	
	会社対抗	総合 1～3位	
	大学OB/OG	男子・女子・混合 1～3位	
	学生(大学生・高校生)	男子・女子・混合 1～3位	
	区間賞	各区分 各1位	

- \* 会社対抗の表彰：会社対抗部門には、同一会社でもチーム単位で表彰を行います。
- \* 年代別表彰：総合での入賞者を除いた、各年代上位。
- \* 区間賞：繰り上げスタートでも、個人成績として対象となります。スキップ等あった場合は、対象外です。

【2】コースマップ 会場までの地図は最終ページをご覧ください。



### 【3】スケジュール

月日	時間	内容	場所・備考	
8月6日(土)	14:00~17:00	前日受付(※1)	★試泳は隣接の海水浴場で各自でお願いします。	
8月7日(日)	6:00	選手駐車場開門	選手用指定駐車場(事前予約者のみ)	
	6:00~7:15	当日受付	千本浜公園駐車場	
	6:00~7:25	トランジションオープン	トランジションエリア	
	7:30~7:45	競技説明会 駅伝、リレー説明会	堤防海岸側	
	7:50~8:10	招集(入水チェック(計測タグ配布))	スイムスタート手前(駅伝2, 3区除く)	
		スイムウォーミングアップ	スイムスタート地点(駅伝2, 3区除く)	
	8:15~8:25	開会式	大会本部周辺	
	8:30	スタート	第1ウェーブ: 駅伝	501 ~ 634
	8:45		第2ウェーブ: 個人	1 ~ 90
	8:47		第3ウェーブ: 個人	91 ~ 180
	8:49		第4ウェーブ: 個人 リレー	181 ~ 234 301 ~ 333
	9:00~	招集・スイムウォーミングアップ	スイムスタート脇(駅伝2区)	
	10:00~	招集・スイムウォーミングアップ	スイムスタート脇(駅伝3区)	
	10:30~12:00	弁当・干物渡し受付	* 弁当は事前予約者のみ	
11:35	駅伝繰り上げスタート(※2)			
11:40頃	表彰式(個人、リレー)/抽選会	大会本部周辺		
13:40頃	表彰式(駅伝)/抽選会	大会本部周辺		

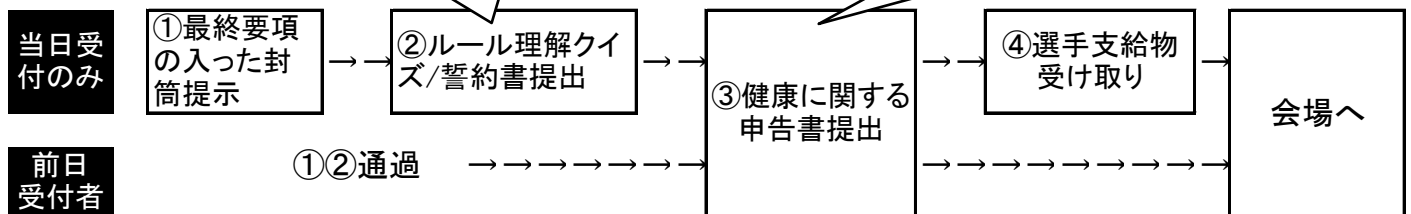
※1 前日受付は必須ではありません。当日受付のみでも可。ただし、前日受付された方も必ず当日も受付時間内に再度受付にお越しください。(「健康に関する申告書」提出と最終出場の確認のため)

※2 繰り上げスタートについては、競技規則16を参照してください。

### 【4】注意事項

#### 1. 受付

##### ◆受付の流れ



・駅伝、リレーの受付は、チーム員1名での受付で可。複数チームの代表者が、複数分の受付は不可。  
・ボディナンバーは事前にお渡ししたシールです。当日受付前に付けてくることをお勧めします。

##### ◆事前送付物

	個人	駅伝	リレー
・最終要項	1	1	1
・レースナンバー	1	3	2
・バイクシール	1	3	1
・ヘルメットシール	1	3	1
・ナンバーシール(説明書付)	2	6	6
・健康に関する申告書	1	3	3
・ルール理解クイズ/誓約書	1	1	1
・完走証申込書	1	1	1
・駐車場案内(予約者のみ)	1	1	1
・各種ご案内	1	3	3

##### ◆当日支給物

	個人	駅伝	リレー
・スイムキャップ	1	3	1
・各種記念品	1	3	3
・大会プログラム	1	3	3
・ナンバーベルト	(予約者)		

★計測タグは、スタート直前にお渡しします。

本年度は、駅伝は全区間の選手がタグをつけます。詳細は、競技規則15参照。

## 2、レースナンバーについて

1) レースナンバー、スイムキャップカラー

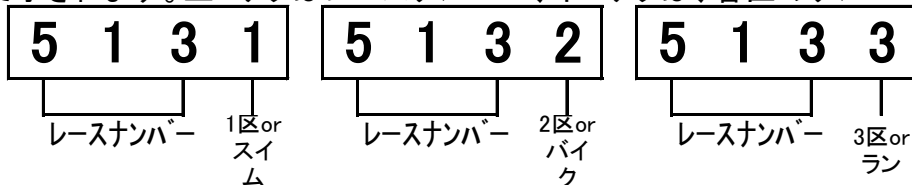
※レースナンバーは、この最終要項をお送りした封筒のラベルに印字されています。

部門	区分	レースナンバー	スイムキャップ
駅伝	1区 第1ウェーブ	501~634	左記3ケタ+1 赤
	2区		左記3ケタ+2 青
	3区		左記3ケタ+3 緑
個人	第2ウェーブ	1~90	橙
	第3ウェーブ	91~180	黄
	第4ウェーブ	181~235	桃
リレー	スイム 第4ウェーブ	301~333	左記3ケタ+1 白
	バイク		左記3ケタ+2
	ラン		左記3ケタ+3

※駅伝、リレーのレースナンバーについて

4ケタで示されます。上3ケタはレースナンバー、下1ケタは、各区のナンバーになります。

例)



### 2) ボディナンバリングはナンバーシールを採用します。

・貼り付け位置 左右の上腕部



- ・貼り付け方法注意 一緒に渡す説明書をよく読んでください。
- ・水で濡らしてからはがします。
- ・完全に乾いてからはがしてください。

・破損した場合等は、当日受付でマジックで記入します。

### 3) 各種ナンバーカードの付け方について

◆ バイクシール  
(左側面)



◆ ヘルメットシール  
(正面・左側面)

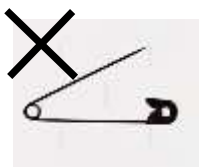


◆ レースナンバー



「バイクの時は後ろ」  
「ランの時は前」から  
見えるようにしてくだ  
さい。

◆ レースナンバー取り付け方法



・安全ピンは禁止

(素足で走るランジョンでの怪我防止のため)



←ナンバーベルトをご用意ください。(当日販売あり)

写真右に示すような  
ゴムひもで代用もOK  
(受付で無料配布あり)



## 3、遅刻について

1) 遅刻した場合、正式記録として認められない場合があります。スタッフの指示に従ってください。

#### 4、リタイア

- 1)安全確保が最優先です。万一レース前やレース中に体調がすぐれない場合は「勇氣あるリタイア」が正しい選択です。
- 2)リタイアする場合は、必ず近くのスタッフに「リタイア」する旨と「レースナンバー」を報告し、計測タグをすぐに本部までお持ちください。

#### 5、弁当・干物受付

1)引取りの際は、レースナンバーもしくは最終要項をお送りした封筒をご提示ください。

(ナンバーを証明できるものがあれば代理の方でも可)

- 2)10:30～12:00の間、受付でお渡しします。
- 3)当日、大会が中止になった場合でも弁当、干物はお渡しします。

**※弁当、干物とも、衛生上12時をもって配布を終了とさせていただきます。**

##### ◆弁当

・事前にお申込みいただいた方のみお渡しします。

- ・当日の販売は行いません。
- ・お受け取り後は、なるべく早くお召し上がりください。また、短い時間でも保存方法にはご注意ください。
- ・大会が中止になったり、欠場されても、返金することはできません。

##### ◆干物

- ・ヘルメット、バイクシールと一緒に付いている、干物引換券でもお渡しできます。
- ・選手全員にお渡しします。(現地でのみのお渡しとなります。)
- ・お受け取り後は、保存方法にご注意ください。

#### 6、レスチューブの受け取り

- 1)最終要項送付時にご案内したレスチューブ(膨張式緊急浮力体)は、受付横でお受け取りください。
- 2)取り扱い説明を必ず受けてから、ご使用ください。(前日=随時、当日=6:30、7:00)
- 3)購入、貸出、返却は、すべてレスチューブ専用テントで承ります。

#### 7、表彰式・結果発表・抽選会

- 1)表彰式は2回に分けて、海岸表彰会場(本部周辺)で行います。
- 2)速報は本部付近掲示板にて発表します。
- 3)各選手の正式結果は、大会ホームページに掲載します。リザルトと完走証は、ホームページから無料でダウンロードできます。(リザルトは翌日、完走証は大会後1週間程度で掲載予定)
- 4)選手、応援者も参加可能な抽選会があります。奮ってご参加ください。

#### 8、メカニックサービス

- 1)バイクのメカニックサービスは、有料です。(¥500+実費)事前に十分に整備されたバイクでご出場ください。メカニックサービスは、整備不良のバイクを直すところではありません。

#### 9、荷物預かり

- 1)受付会場付近で、無料荷物預かりがあります。
- 2)貴重品は各自で管理してください。
- 3)お預かりは、1人1個までとさせていただきます。
- 4)前日受付をされた方のみ、テント等の大型の荷物を受付でお預かりします。(1個¥1000円(税込))  
千本浜公園手前で停車しての荷物おろし、運搬はできるだけ避けてください。

#### 10、タトゥーをしている方へのお願い

- 1)タトゥーをしている選手でも参加できますが、それに対する感覚は様々です。他選手や地元住民に過剰な感情をもたらすようなタトゥーと主催者、審判が判断した場合、また、レースナンバーが見にくいなどの場合、長袖シャツ、テープ等で隠すなどの措置を施すことを大会側から依頼しますので、ご理解ください。(参考:JTUニュースリリース 2015年11月18日配信をご覧ください。)

## 11、その他

- 1) 厳しい暑さが予想されます。前日から十分な水分補給をしてください。また、競技中以外は極力松林内などの日陰をご利用ください。
- 2) 雨など、天候によっては寒い場合も考えられます。寒さ、雨対策も考慮してご参加ください。  
※1),2)については、応援の方もご注意ください。
- 3) ラン競技中の帽子の着用を推奨します。
- 4) 大会開催中、変調をきたした選手を見かけた場合は、すぐにお近くのスタッフに声をかけてください。
- 5) 体調不良、睡眠不足などは、大きな事故につながります。前日の飲酒もお避けください。絶対に無理な出場はしないようにしてください。
- 6) スケジュール変更、ローカルルールの適用追加などがあった場合は、本部に掲示の上アナウンスします。
- 7) ゴミは各自お持ち帰りください。
- 8) 会場に荷物を送ることや事前に預けることはできません。
- 9) 更衣室は仮設テントを用意します。
- 10) 当日開場(6:00)前の場所とりはできません。
- 11) 本大会では、参加者及びスタッフは傷害のほか、万一の保険として疾病保険に加入しています。  
(特定疾病の範囲=急性心疾患・急性脳疾患・熱中症・低体温症など。ただし疾病保険加入の場合、約款上往復途上は保険対象外となりますのでご了承ください。)  
より万全にするためには、別途個人で保険にご加入なさることをお勧めします。  
(保険内容:死亡1000万円、入院5千円/日、通院3千円/日。詳細は保険約款に従います。)
- 12) 計測タグは回収所または本部まで必ずご返却ください。紛失した場合、実費を請求させていただきます。
- 13) バイク、ウェットスーツは、ひとり1台(着)ご用意ください。(リレーは各担当者分)
- 14) テレビ、新聞等の取材が入り、場所を確保する場合があります。ご協力をお願いします。



## 【5】競技規則

### 1、競技規則

- 1) 日本トライアスロン連合(JTU)競技規則に準じ、一部ローカルルールを適用します。
- 2) 競技者が健康上危険と判断される場合、審判は強制的に競技を中止させる権限を持ちます。ライフセーバー、船舶乗船者、大会スタッフは、審判と同等の権限を有し、宣告を受けた選手は、その指示に従わなければなりません。

### 2、制限時間

- 1) スイムでは制限時間を設けます。  
**駅伝1区/個人/リレー:30分**  
30分経過時に、スイムフィニッシュゲートを通過していない場合は、スイムはリタイアとなります。ただし、条件を満たせばスキップ制度(競技規則3)を活用できます。
- 2) 以下の場合は、海のコンディション、泳力などにより、審判団の判断でスイム競技の継続を中止させる場合があります。(時間は目安です)
  - ・駅伝1区/個人/リレー: 折り返しまで15分
  - ・駅伝2、3区: 20分及び折り返しまで8分
- 3) 以下の場合は、その時点でリタイアとし、選手はその判断に従わなければなりません。
  - ・健康上問題があると審判団、主催者側が判断した場合。
  - ・運営上、支障がでると判断した場合。

### 3、スキップ制度

- 1) スイムにおいてのみ、以下の条件の下、スキップ制度を採用します。  
(スキップとは、競技を途中で切り上げ、次の種目に移ることができる制度です。)
  - ① スタート前にスキップ申告(入水チェック時) → スキップとして、バイクから競技を継続
  - ② スイム制限時間にフィニッシュできない → 医師、審判の確認にてOK→バイク競技に移行
  - ③ スイム途中で救助または、リタイア勧告された → 医師、審判の確認にてOK→バイク競技に移行
- 2) 記録は参考記録とします。
- 3) 駅伝、リレーについては、「競技規則14」参照。

### 4、レースナンバー

- 1) トランジションエリア内で、ウェアとレースナンバーを整え、正しく見えるようにしてからスタートしてください。
- 2) トランジションエリアの出入りにも必要です。バイク撤収時にはレースナンバーと持ち出す荷物の照合を行いますので、必ずご持参ください。(競技規則6)参照)

### 5、ウェア及び会場での服装について

#### <1>レースウェア

- 1) 前にファスナーがないウェアを推奨しますが、ファスナーがついている場合は、必ずファスナーをあげて競技してください。開けている場合は、注意を促し、改善されない場合は、ペナルティの対象になります。  
◆なぜ?  
トライアスロンにおける前あきファスナー禁止のルールは、国際的にも禁止ルールとして記載されています。選手のユニフォーム前部がはだける姿に対して、見苦しい(美しくない)姿として映ることが理由です。
- 2) バイク、ランにおいて、上半身裸で競技すると失格となります。

#### <2>ウェットスーツ

- 1) ウェットスーツ着用義務です。競技規則8を参照してください。

#### <3>競技中以外の服装について

- 1) 応援中、同伴フィニッシュの時なども、裸でいるようなことがないよう、ローカルルールとして取り入れます。ご理解ください。

## 6、トランジション

(トランジションは競技者が次の種目に切り替えることをいい、同エリアはその場所を指します。)

### <1>準備、撤収



#### ①禁止事項

- 1)ラックから取り出し方向と逆にかけること
- 2)競技に必要な物以外を置くこと(大きな目印、クーラーボックスなども不可)
- 3)自分の荷物を広範囲におくこと(ハンドル側バイク1台分のスペースが目安)
- 4)指定時間以外のバイクセット
- 5)選手以外の立ち入り(レース開始後は選手でもレース中以外は立ち入り禁止)
- 6)トランジションエリアを囲むフェンスにバイクを立てかけること
- 7)トランジションエリアを囲むフェンスの外から荷物をとること

\*セッティングが守られていないバイクは、選手の了承を得ずに直します。

#### ②撤収方法

以下の状況になった時点で、公式なアナウンス後、指定出入口からのみ撤収できます。

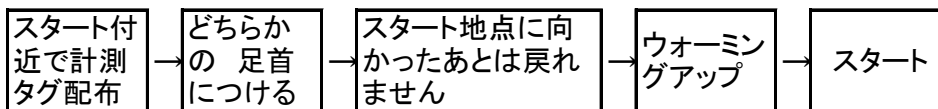
**バイクのセットや取り出しのためにエリアに立ち入る場合は、必ずレースナンバーを係員に示してください。**(取り出し時に、レースナンバーとヘルメット、バイクのナンバーの照合を行います。)

- 1)個人、リレー競技終了後、該当選手のバイク (10:00頃の予定)  
\* 競技継続中のため、状況により撤去できない場合もあります。
- 2)最後尾選手のバイクが終了後、全選手のバイク(13:00頃~14:00まで)
- 3)14:00を過ぎて置いてあるバイク、荷物は別の場所に移動します。(管理区域外となります)

### <2>競技

- 1)エリア内はペダル片足走行も含め乗車禁止です。
- 2)ヘルメットのストラップは、ラックからバイクを外す前にしっかりと締めてください。  
バイクフィニッシュ後は、バイクを掛けてからストラップを外してください。
- 3)乗車の際、ラインを越えて、選手の足が地面についてから乗車してください。  
降車の際、ライン手前で、選手の足が地面についているようにしてください。
- 4)競技中は必ず上半身も含め、衣類を身に付けてください。
- 5)レースナンバーの向きを確認して、次の種目に移ってください。  
(バイクは腰側(後から見える位置)、ランは腹側(前から見える位置))
- 6)トランジション後の荷物の置き方が、あまりに乱れている場合はペナルティの対象となります。  
(荷物を入れるケースはありません。)

## 7、入水チェック(計測タグ配布)



注)本年度より、駅伝2,3区にも計測タグを渡します。中継方法は競技規則15を確認してください。

**入水チェックは、記録の計測だけでなく、水中の人数を把握する、極めて重要なチェックです。必ず行い、審判、スタッフの指示にしたがってください。**

## 8、スイム

### <1>用具等

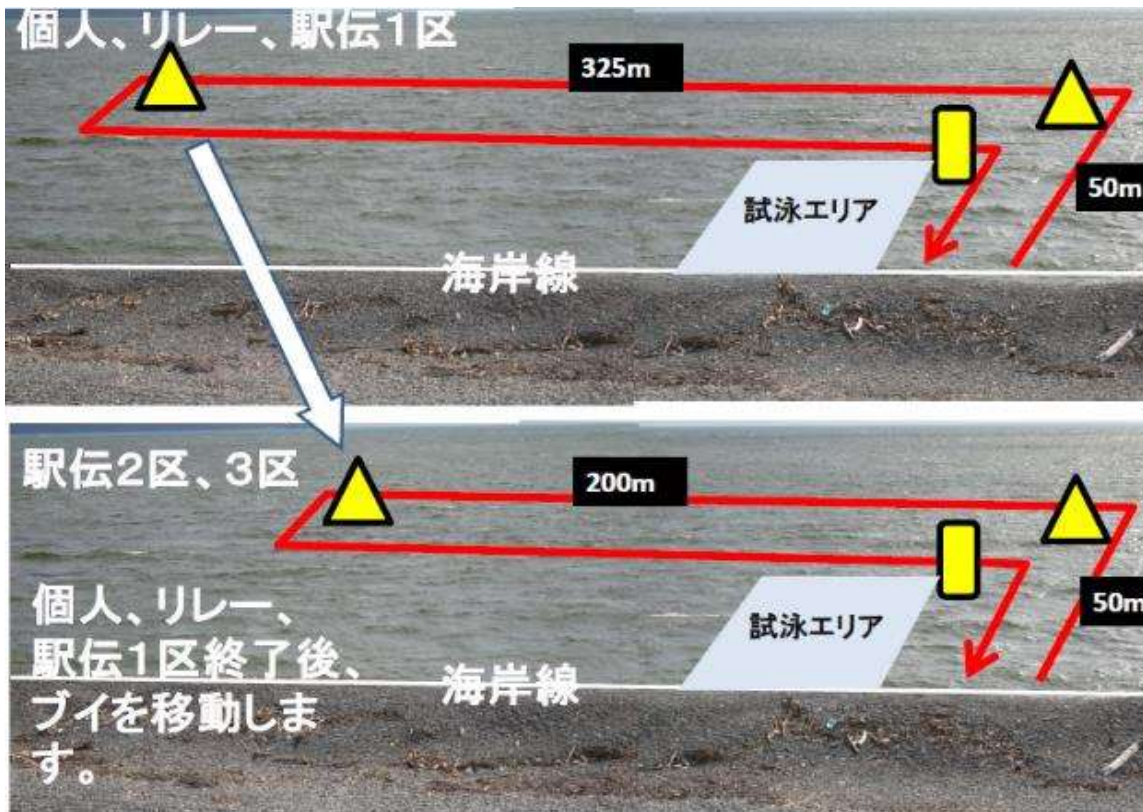
1) 受付でお渡しするトランジションバッグの中にある**指定のスイムキャップ**を着用してください。

**2) ウェットスーツの着用を義務とします。**

また、ウェットスーツは、トライアスロン用の保温性が確保できるものに限りです。

(ラッシュガードなどでは保温性が確保できないので出場できません。)

### <2>競技



1) ショートカットは60秒のタイムペナルティが課せられます

2) ブイ等につかまってもかまいません。ただし、それを伝って進むことは禁止です。

3) スイム競技を途中棄権する場合、片手をあげてスタッフに「リタイア」の意思表示をしてください。(右図参照)

4) 試泳については、競技規則13を参照してください。



### <3>スイムフィニッシュからトランジションまでの特別ルール

1) シューズの着用

高温な路面、足場の悪い海岸を考慮し、以下の条件の下、スイムフィニッシュ～トランジション間で、シューズを着用することができます。

① 指定されたエリアに置くこと

② 間違い、紛失等があってもすべて自己責任とします。

2) めがね置き場

スイムフィニッシュ地点に設置しますが、取り間違い、紛失、破損等があっても、自己責任とします。トランジションエリアに置くことを推奨します。

### <4>海の特徴

1) スタート、フィニッシュ地点は、急に深くなっているのでご注意ください。

特にフィニッシュ時は、引き波が強い場合があるので、慌てないことが重要です。

### <5>スイム中止の場合の対応

- 1)波高、潮流等により、コース、距離、スタート時刻の変更、またはスイム中止とする場合があります。
- 2)スタート前にスイムのみ中止の場合、デュアスロンに変更します。(競技規則20参照)
- 3)スイムスタート後、中止の場合、スイム競技を行っている、いないにかかわらず、スイムの記録は無しとします。

例: 駅伝2区競技中、中止となった場合

- ・スイム完泳者はスイムの記録無しでバイク以降の記録のみ採用。
- ・スイム競技中の選手は、適宜途中で上陸し、スイムフィニッシュ地点を通過し、競技を継続。スイムの記録は無し。バイク以降の記録のみ採用。
- ・スイム競技前(中継前)の選手は、入水せずにスイムフィニッシュ地点を通過し、競技を継続。バイク以降の記録のみ採用。

## 9、バイク

### <1>ヘルメット

- 1)レース中はもちろん、ウォーミングアップ時等、バイク乗車時は自転車競技用ヘルメットを着用してください。



X 工事用  
X ストラップがゴム製

### <2>バイク

- 1)ロードバイクを推奨します。

◎ ロードバイク	X ミニベロ
○ TTバイク※	X シティサイクル(俗に言うママチャリ)
○ マウンテンバイク	X 電動アシスト付き
○ クロスバイク	

・いずれにも当てはまらない場合は事前にお問い合わせください。

- 2)スタンドは必ず外してください。前照灯、リフレクター、泥除けなど競技に無関係なものは、できるだけ取り外すことを推奨します。

※TTバイク使用者は特に注意してください。

- ◆DHポジションをとることを禁止します。
- 2回目の警告で失格の対象となります。

エアロバー、DHバーはつけたままでも構いませんが、取り外しを推奨します。



#### DHポジション禁止



### <3> 装備品等 (◎必須 ○あるとよい X携行禁止)

◎ パンク修理セット	X ペットボトル
◎ バイク用ボトル	X ヘッドホン、イヤホン等
○ サイクルコンピューター	X ガラス製品
	X 通信機器
	X カメラ



**1)パンク修理セットは必ず携行してください。また、パンク修理はひとりでできるように、練習しておくことが必須です。(人の手を借りての修理は失格です。)**

- 2)必ず上半身も含め、衣類を身に付けてください。

## <4>コース

コース上の注意点です。

- 1) 完全借り切りではありません。
- 2) 全コース対面通行です。(コース幅5m程度)
- 3) 数か所、車止めポールがコース脇にあります。
- 4) 行き4km過ぎ、帰り15km過ぎに大きな段差があります。



道は狭いです。

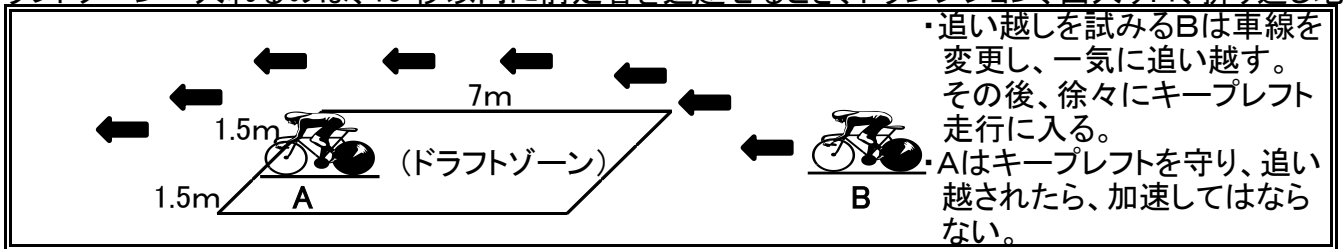
- 前方注意!
- 追越時注意!

## <5>競技

- 1) DHポジションをとることを禁止します。( <2>バイク参照)
- 2) 左側走行で競技してください。追い越しは右側からを厳守してください。(対向車に注意)
- 3) 逆走は禁止です。
- 4) 乗車して競技することが基本です。バイクを押す・持ち上げる・担ぐことも認められます。(後続選手注意)
- 5) **ドラフティング走行・集団走行・併走は禁止です。**(ドラフティングの範囲はローカルルールです)

※ドラフティングとは・・・(下図はイメージ)

- ・ドラフティングとは、前走者や車両を風よけにして、空気抵抗を減らし楽に走ろうとすることです。
- ・ドラフトゾーンの範囲は、バイク前輪の最前部を起点に後方7m、横幅3m(左右それぞれ1.5m)の内側。前走者を追越す場合はゾーン内に進入可。ただし、15秒以内。
- ・ドラフトゾーンへ入れるのは、15秒以内に前走者を追越せるとき、トランジション、出入り口、折り返し地点



- ・追い越しを試みるBは車線を変更し、一気に追い越す。その後、徐々にキープレフト走行に入る。
- ・Aはキープレフトを守り、追い越されたら、加速してはならない。

## 10、ラン

### <1>用具・コース等

- 1) 完全貸し切りのコースではありません。一般の方に充分ご注意ください。
- 2) 松林内と堤防上を走る周回コースを2周します。
- 3) **足元は、樹木の根、突起物などご注意ください。**
- 4) 音楽プレーヤーなど、ヘッドホンをつけての走行は禁止します。



### <2>競技

- 1) 左側通行です。追越しは前走者の右側から。
- 2) 応援者による伴走はできません。
- 3) **個人・リレー・駅伝3区と、駅伝1区、2区ではフィニッシュ地点が違いますので充分ご注意ください。**
- 4) 先導は、第1ウェーブのランの1周目のみ行います。
- 5) スタッフは誘導しません。周回数、進行方向は必ず各自で判断してください。

## 11、エイドステーション(給水所)

- 1) スイムフィニッシュ、ランコース途中、フィニッシュ付近に設置します。(バイクコースにはありません。)
- 2) **使用済みコップは、コース上の回収箱に入れてください。悪質な投棄はペナルティの対象です。**
- 3) スタッフは止まった状態で紙コップを渡します。競技者が減速して注意して受け取ってください。
- 4) エイドステーション以外での補給を受けることは禁止です。



## 12、フィニッシュ

### <1>服装

- 1) フィニッシュの直前では、サングラスを外し、ウェア、ナンバーを整えて行いましょう。本人確認のほか、応援者やメディア、ボランティアに共感を与えることにつながります。

### <2>同伴フィニッシュ

- 1) フィニッシュ手前のヴィクトリーロード(フェンスで仕切った走路)の奥から、同伴でのフィニッシュを認めます。ただし、**他の選手や、報道メディアの邪魔にならないようご協力をお願いします。**

※昨今見受けられる、数十人でのフィニッシュは、他の選手からクレームがありますので、当該チームメンバー+家族程度にするなど、配慮をお願いいたします。

- 2) **裸での同伴は禁止します。**

### 13、試泳、試走

#### <1>試泳

- 1)前日の試泳は、大会公式プログラムとしては行いません。自己責任で隣の海水浴場をご利用ください。遊泳は、海水浴場のルールに従ってください。大会での保険適用はありません。
- 2)当日は指定場所、指定時間内でのみできます。

#### <2>試走

- 1)大会当日以外でも試走はできますが、各自の責任において試走してください。大会中以外では、大会での保険適用はありません。
- 2)バイク乗車時は、必ずヘルメットをかぶってください。

### 14、メンバー変更(公式代走)

- 1)個人もしくは、駅伝、リレーのメンバーがレースに参加できなくなった場合、その出場権を他の人に譲ること公式に認めるものです。この手続きを経ずに、勝手に代走(替え玉出場)することは、重大なルール違反です。万一の場合に対応ができず、保険適用もできませんので、絶対におやめください。発覚すれば、通常、重い制裁が科されます。(本大会失格に加えて、以後の大会の出場停止処分(チーム対象)など)

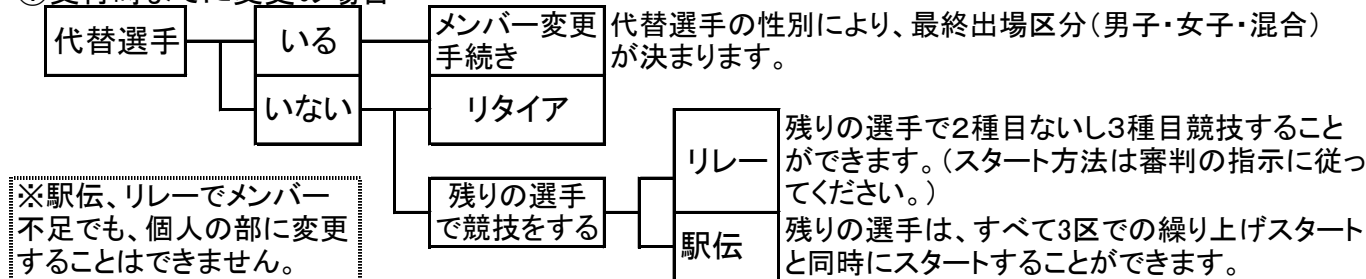
#### ◆メンバー変更条件及び手続き

- ①2016年度JTU会員登録者(個人のみ。駅伝はチームに1名以上。リレーは推奨。)  
・2016年度会員証、会費振込証のコピー、スマホの登録画面等2016年度会員を証明できるものを提示
- ②手数料1000円(申込締切後のメンバー変更(同一チーム内の出走順の変更を除く))
- ③代走許可申請書提出(本要項最終ページに添付)

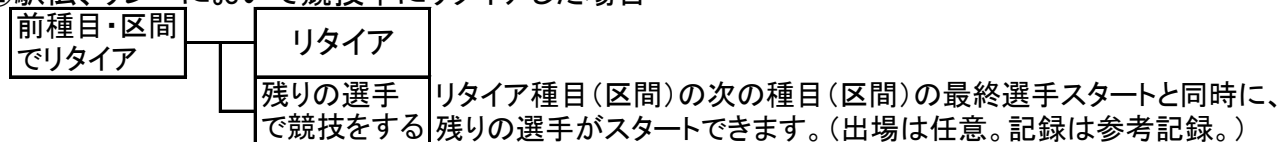
以上を用意の上、本要項とともに送りしている「健康に関する申告書」「誓約書」「ローカルルール理解クイズ」とともに受付にて手続きをしてください。事前に決定の場合は、大会事務局までご連絡ください。(8月3日(水)まではメールで、それ以降は受付時にお申し出ください。)

#### 2) 駅伝、リレーでメンバーが不足もしくはリタイアした場合

##### ① 受付時までに変更の場合



##### ② 駅伝、リレーにおいて競技中にリタイアした場合



※中継方法についてはスタッフの指示にしたがってください。

#### 3)記録の扱い

- ・個人の公式代走……………公式記録
  - ・駅伝、リレーの公式代走……………公式記録
  - ・駅伝、リレーで3人未満での参加……………参考記録
  - ・駅伝、リレーで競技中にリタイア……………参考記録(リタイア区間前に正式にフィニッシュした区間も参考記録)
- ↓ 昨年までとは変更されています。

## 15、駅伝、リレーの中継の仕方

### 1) 駅伝の中継方法

- ①中継は、手と手のタッチで行います。
- ②計測タグは、各区間の選手がつけます。(つけた状態で中継を待ちます)

注意) 昨年までとは、  
中継方法が違います。

### 2) リレーの中継方法

- ①中継は、計測タグ(アンクルバンド)をタスキ代わりとして使用します。
- ②中継ゾーンにて計測タグを渡し、どちらかの足首に装着してください。
  - ・スイム担当者 …退水→リレーゾーンへ移動→バイク担当者に計測タグを渡す。
  - ・バイク担当者 …スイム担当者からリレーゾーン内で計測タグを受け取り装着後、バイクを取り出す。  
※事前にヘルメットをかぶり、ストラップをとめて待機してください。  
バイク終了→バイクを指定のバイクラックに正しく掛ける→リレーゾーンへ。
  - ・ラン担当者 …バイク担当者からリレーゾーン内で計測タグを受け取り装着後、スタート。

### 3) 中継場所

- ①駅伝の中継はスイムスタート付近です。1区、2区のフィニッシュは中継地点になります。
- ②リレーの中継は防潮堤上です。(スイム→バイク、バイク→ランとも。)

## 16、駅伝繰り上げスタート

- 1) 駅伝スタート後、3時間5分の時点で2区から3区に中継できなかった場合、繰り上げスタートとなります。
- 2) 繰り上げスタートでも正式記録として認められます。

## 17、ペナルティ

- 1) 違反や危険が予想される行為があった場合は、注意を受けることがあります。
- 2) 注意に従わないと警告が出ます。その上で停止等のペナルティを果たします。
- 3) スイムからバイクにおいてペナルティーを果たされた場合、ランスタート地点にペナルティーボックスを設け、該当者の番号を表示します。対象者は自らボックスに入り、審判の指示に従ってください。

### 4) 失格及び出場不可に該当する主なもの(ローカルルール含む)

- ・登録本人以外(替え玉)出場
- ・ウェットスーツの未着用。(ラッシュガード、ラバー系のスイムスーツなどは不可。)
- ・不適合なヘルメットの使用。
- ・パンク修理において、人の助力を得ること。(審判の助力は除く)
- ・バイクにおいてDHポジションをとること。(警告に従わない場合)
- ・審判、スタッフ、観衆への暴言。

## 18、競技内容の変更・中止、及び中断について

- 1) 気象状況などにより、大会開催が危険と判断される場合は、大会当日6:00に、受付にて主催者よりコース・距離などの変更、または中止を発表します。
- 2) 雷などで危険な状況が発生した場合は、競技を中断する場合があります。その後、再スタートや中止の判断を決定します。
- 3) 地震注意報、警戒宣言の発令、津波情報などが気象庁などから発表された場合大会を中止します。
- 4) 天候、潮の流れ、波高などの変化に応じ、レース中でも距離の変更、中断、中止の判断をします。その場合、審判団、主催者で協議の上、順位、表彰などの対応を決定いたします。
- 5) 中止になった場合でも、参加費、弁当代、ナンバーベルト代等のオプション品の返金はいたしません。(参加賞、オプション品はお渡しします。)

## 19、デュアスロン変更時の注意

- 1) スイム競技のみの中止により、トライアスロンからデュアスロンに変更する場合があります。
  - ・リレーにおいては、スイム担当が第1ランを担当します。
  - ・**第1ランに備えて、スイム担当者もランニングできるシューズ、服装をご用意ください。**
  - ・**メンバー変更、及び出走順変更は、受付時での変更のみ認めます。**
  - ・計測タグの受け取り場所は、スイム開催時と同じです。(スイムスタート付近)

### ◆デュアスロンコース

第1ラン 3km スイムで指定した、ウェーブごとに、1分毎にスタート



## 20、緊急時の対応について

- 1) 緊急時、救急車が入る場合は、競技中でも一時競技を止め、救急車を優先して通行させる場合があります。選手が止まっている時間も競技時間に含まれます。事態をご理解のうえ、ご了承ください。
- 2) 大会開催中、変調をきたした選手を見かけた場合は、すぐにお近くのスタッフにお知らせください。
- 3) 雷の場合は、身を低くして、車両、松林内などに逃げ、雷のターゲットにならないようにしてください。
- 4) 津波の危険があるときは、防潮堤の上へ。ここが一番高いです。(想定津波高4.3m。防潮堤10m。)



## 【6】アクセス



お車でご来場の方：東名高速・沼津インターから約9km 電車でご来場の方：JR沼津駅(南口)から約2km  
三園橋から約2.3km  
玉江町交差点から約2.4km

### ◆駐車場

- 1) この最終要項とともにお送りした駐車場案内にある、指定の駐車場に駐車してください。  
(聖隷沼津病院駐車場は高さ2.1m以上の車両は入れません。  
該当者で入らない車をご利用の方は事前に事務局にご連絡ください。))
- 2) 駐車の際は、駐車証(申請者にのみ同封)をスタッフが見えるように、ダッシュボードに置いてください。
- 3) 駐車場の予約をされていない方、応援の方は近隣のコインパーキング等をご利用ください。
- 4) 前日受付は、千本浜公園駐車場に駐車してください。
- 5) 団体で大型バスなどを利用される方は、事前に事務局にご連絡ください。  
(前日受付も含め、大型バスは指定の駐車場しか入れません。)

※地域の皆様のご協力があって大会を開催できます。路上駐車、指定敷地以外の駐車などは絶対にしないでください。また、早朝からの使用です。お静かにお願いいたします。

※路上駐車は、前日も含め警察の取り締まりが行われます。

警察の取り締まりに関しては、主催者側では関与できませんのでご了承ください。

# MEMO

# メンバー変更届

本紙上部⇒ 計測へ

裏面の「メンバー変更申請 誓約事項」に従い、メンバーの変更を行います。

**下欄、太枠内をご記入ください。**

申請者自署 (太枠内)

変更後部門・区分(事務局記入欄)

記入日	2016年	月	日
レース ナンバー			
チーム名 (駅伝・リレー)			

個人	駅伝	リレー
----	----	-----

男子	29歳以下	一般
女子	30～39歳	会社対抗
混合	40～49歳	学生 OB・OG
	50～59歳	学生
	60歳以上	

\* 記入は変更部分のみ

	変更前(甲)	変更後(乙)
個人 第1区 スイム	ふりがな	ふりがな
第2区 バイク	ふりがな	ふりがな
第3区 ラン	ふりがな	ふりがな

## ●メンバー変更情報 ⇒大会本部へ

レース ナン バー		当初出場 予定選手名(甲)	
-----------------	--	------------------	--

## 変更選手(乙)情報

氏名	ふりがな	男	生年 月日	西暦	年	月	日	年齢
		女	JTU 番号		-	-		-
住所	電話番号							
	緊急連絡先 氏名							
	電話番号							

## メンバー変更申請 誓約事項

沼津千本浜トライアスロン大会実行委員会御中

当初出場予定の私(甲)が、他の選手(乙)に出場権を譲渡し、乙が沼津千本浜トライアスロン大会において、甲のレースナンバーを付けて出場することを申請します。

出場権譲渡にあたり、甲は乙に対して、甲宛に送られてきた各種説明書類或いはその写しを全て渡し、乙が甲と同様の条件で競技に臨むことが出来ることを保証します。甲は、乙の成績の良否、乙の事故等による乙への損害の有無について、大会主催者に対して一切の異議申立てや支払請求等を行わないことを誓います。