

留意事項

【第5回京都丹波トライアスロン大会 参加にあたっての留意事項】

車で来られた方は、大会臨時駐車場①～③に車を置き、前日受付とメディカルレクチャーを受けて下さい（全選手義務）。スタンダード・スーパースプリント競技に出場される選手で、本大会経験が浅い選手については競技説明会を下記の通り開催いたします。参加については任意になります。できるだけ第1回目に受けてください。

第1回目競技説明会 14：45～15：15 スポーツ・フォー・オール 3Fトレーニング室

第2回目競技説明会 16：45～17：15 開会式会場2F大会議室

スプリント競技（近畿オープン選手権）参加選手

14：00～15：20

近畿オープン選手権出場選手レギュレーション

バイク ヘルメット・ユニフォーム *ウエットスーツ無し

場所（京都府立口丹波勤労者福祉会館 駐車場）

メディカルレクチャー終了後「1F 第2会議室」にて競技説明(義務)。

前日の選手受付と開会式(京都府立口丹波勤労者福祉会館)

8月24日(土) 14：00～15：50 選手受付・歓迎セレモニー

15：50～16：30 開会式・メディカルレクチャー

※前日受付とメディカルレクチャーへの参加は義務となります。参加できない選手はレースには出場出来ませんのでご注意ください。

・受付と、メディカルレクチャーは前日のみとなります。遅刻の場合は、競技説明会には参加出来ません。

・支給品の受け取りには、「参加決定通知書」のハガキを持参し、受付に提示して下さい。
(お名前、レースナンバーが記入されていますので大会HPスタートリストと確認下さい)

・受付時に ID リストバンドを手首に付けてもらいます。これは選手であることを証明するものです。全競技日程(閉会式) が終了するまで取り外さない様お願いします。

コース試走

大会当日までのコース試走については、周辺住民の生活道路でもあるため、マナーやゴミのポイ捨てなど十分注意し、道路交通法を遵守の上、安全に走行をお願いいたします。来年以降も大会が実施できるよう、配慮ある走行をお願いいたします。

*バイクの右折時は必ず2段階右折

当日のスケジュール (トライアスロン)

8月25日(日)

◆スタンダードディスタンス

5:30~6:30	選手最終受付 (大堰橋下左岸/南丹市大堰川緑地公園内) ※セルフチェックシート全員提出
5:30~7:10	トランジションエリアオープン
6:40~6:55	スイムウォームアップ
7:05~7:15	アンクルバンド配布 (スイムスタートエリア付近)
7:15	スタートセレモニー (スイムスタートエリア付近)
7:30	スタンダード第1ウェイブスタート
7:32	スタンダード第2ウェイブスタート
7:34	スタンダード第3ウェイブスタート
11:40	表彰式 (南丹市大堰川緑地公園内おもてなしエリア)
13:00	トランジションエリアオープン

◆スーパースプリントディスタンス・スーパースプリントリレー」

5:30~6:30	選手最終受付 (大堰橋下左岸/南丹市大堰川緑地公園内) ※大会当日セルフチェックシート全員提出
5:30~7:10	トランジションエリアオープン
8:15~8:25	アンクルバンド配布 (スイムスタートエリア付近)

8 : 25~8 : 30	スイムウォームアップ
8 : 35	スタート
11 : 40	表彰式（南丹市大堰川緑地公園内おもてなしエリア）
13 : 00	トランジッションエリアオープン
◆スプリントディスタンス	* 近畿オープン選手権（ドラフティングレース）
8 : 30~ 9 : 30	選手最終受付（大堰橋下左岸／南丹市大堰川緑地公園内） ※大会当日セルフチェックシート全員提出
10 : 30~ 10 : 50	トランジッションエリアオープン ホイールステーション セッティング（西田バイク折り返し付近）
(11:20~11:40)	* 高等学校選手権の選手がバイクコース出走中のみ
11 : 20~ 11 : 30	スイムウォームアップ 男子・女子
11 : 30~ 11 : 40	スプリント男女アンクルバンド配布（スイムスタートエリア付近）
11 : 55	男子スタート
11 : 57	女子スタート
13 : 00	トランジッションエリアオープン
13 : 40	表彰式（南丹市大堰川緑地公園内おもてなしエリア）

・当日の選手駐車場は、大会臨時駐車場となります。第①・②駐車場はバイク交通規制が解除されるまで出入りできませんのでご注意ください。

バイクコース上交通規制 7 : 30~13 : 10 の間は車の入出庫はできません。

選手最終受付（大会当日）

・前日受付でお渡しした、「セルフチェックシート」に大会当日起床した際の、健康状態をチェックしていた
 だき、提出して下さい。未提出の選手は失格となります。 スイム競技に
 不安がある選手はこのときに申告していただきますと、バイクから競技スタートを認めます（スキップ制度）。
 但し表彰の対象にはなりません。

当日のスケジュール（競技変更の場合 デュアスロン）

8月25日(日)

◆スタンダードディスタンス

5 : 30~6 : 30 選手最終受付（大堰橋下左岸／南丹市大堰川緑地公園内）

※セルフチェックシート全員提出

5 : 30~7 : 10 トランジッションエリアオープン

7 : 20~7 : 30 アンクルバンド配布 (トランジッションエリア東側)

7 : 30 スタートセレモニー (大堰橋下)

7 : 45 スタンダード第1ウェイブスタート

7 : 47 スタンダード第2ウェイブスタート

7 : 49 スタンダード第3ウェイブスタート

11 : 40 トランジッションエリアオープン

表彰式 閉会式 (南丹市大堰川緑地公園内おもてなしエリア)

◆スーパースプリントディスタンス・スーパースプリントリレー

5 : 30~6 : 30 選手最終受付 (大堰橋下左岸/南丹市大堰川緑地公園内)

※大会当日セルフチェックシート全員提出

5 : 30~7 : 10 トランジッションエリアオープン

7 : 20~7 : 30 アンクルバンド配布 (トランジッションエリア付近)

7 : 52 スタート

11 : 40 トランジッションエリアオープン

表彰式 閉会式 (南丹市大堰川緑地公園内おもてなしエリア)

◆近畿オープン選手権 (スプリント競技 ドラフティングレース)

8 : 30~ 9 : 30 選手最終受付 (大堰橋下左岸/南丹市大堰川緑地公園内)

※大会当日セルフチェックシート全員提出

10 : 30~ 10 : 50 トランジッションエリアオープン

(11:20~11:40) * 高等学校選手権の選手がバイクコース出走中のみ

11 : 35~ 11 : 45 スプリント男女アンクルバンド配布 (トランジッションエリア付近)

11 : 50 スプリント男女スタート

13 : 40 トランジッションエリアオープン

表彰式 閉会式 (南丹市大堰川緑地公園内おもてなしエリア)

レースナンバー(ゼッケン)

・バイクでは背中、ランニングは前面に付け、スタッフがナンバーを確認しやすい様お願い

いします。*ゼッケンベルト使用の際、ゼッケン使用枚数1枚でも可能。

- ・IDリストバンドは、選手と一般の方とを区別するものです。またバイクピックアップの際の、本人確認にも使いますので大会終了まで付けておいて下さい。
- ・ナンバーシールは、ヘルメットには前面と左側に、バイクステッカーは、サドルの下左側に貼って下さい。
- ・ボディナンバーシールは説明書をよく読んで貼ってください。

アンクルバンド(記録計測発信器)

- ・今大会では、全ての選手のタイム計測を足首にアンクルバンド巻いて行います。
- ・アンクルバンドは、当日の朝、スイムスタート直前(待機エリア)にて渡します。アンクルバンドを装着していないと記録計測が出来ません。フィニッシュするまで外さないようお願いいたします。

アンクルバンドの回収

- ・アンクルバンドは、フィニッシュ後スタッフ(係員)が回収しますのでご協力下さい。
- ・途中でリタイヤした場合は、アンクルバンドを近くのスタッフ(係員)に返却して下さい。
- ・アンクルバンドを未返却の選手には後日、実費(3,000円)を請求させていただきます。

トランジション袋

- ・受付でお渡ししたトランジション袋は1枚あります。
- ・スイム・バイク競技で終了後、次の競技に必要なものを収納する際に使用して下さい。物品などの紛失について主催者は一切責任を負いませんのでトランジションエリア内の備品管理は自己責任でお願いいたします。

スイムウォーミングアップ(スタートエリア付近)

- ・スタンダード 6:40~6:55
- ・スーパースプリント/リレー 8:25~8:30
- ・スプリント 11:20~11:30

医療救護

・大会当日、ご自分の体調をチェックいただき、体調不良の場合は無理をせず、受付後であつても出場を取りやめるようにしてください。

・レース中、体調に異常が感じられた場合は、すみやかにレースを中止して下さい。その場合は大会スタッフ(係員)に必ず申し出てください。※無断で帰宅する事のないようお願いいたします。

・当日は、健康保険証を必ず持参して下さい。

・各救護所には、医師と看護師が待機して応急処置を行います。

[救護所：大会本部付近(スタート地点)、バイク第4交差点、バイク第3交差点、ラン亀岡側折返し、フィニッシュ地点の5ヶ所]

・天候にかかわらず、脱水症予防の為、必ずスタート前とレース中に水分を摂って下さい。

スタートと関門、制限時間（競技スケジュール参照）

トライアスロン

制限	スタンダード	スーパースプリント・リレー	近畿オープン選手権
スイム	1500m	375m	750m
	50分	15分	15分
バイク	40km	10km	18.24km
	110分	30分	40分 *スタート後42分 (2周目制限)
ラン	10km	2.5km	5km
	80分	15分	20分
制限タイム	240分	60分	75分

* 関門地点

スイム(上陸地点)・バイク(周回ポイント・ランスタート地点)・ラン(フィニッシュ)

* 周回関門

スタンダード競技に限り

① スイム競技関門時間を1000m地点 (2周目終了時 8:14)

② バイク競技関門時間30km地点 (3周目終了時 9:54)

フィニッシュ時に厳正に確認させていただき、各関門を通過できているか判断し、記録とさせていただきます。

デュアスロン (競技変更時)

制限	スタンダード	スーパースプリント・リレー	スプリント
1st ラン	3km 25 分	2km 15 分	2km 10 分
バイク	40km 110 分	10km 30 分	18.24km 40 分
			*スタート後 42 分 (2 周目制限)
2nd ラン	10km 80 分	2.5km 15 分	5km 20 分
制限タイム	215 分	60 分	70 分

* 関門地点

1stラン(トランジションエリア入口)・バイク(周回ポイント・ランスタート地点)・ラン(フィニッシュ)

* 周回関門

スタンダード競技に限り、バイク競技関門時間30km地点 (3周目終了時 9:44)

フィニッシュ時に厳正に確認させていただき、各関門を通過できているか判断し、記録とさせていただきます。

競技に変更が生じた場合

競技判定会議

前日 14:00

当日 4 : 3 0

競技が変更と決定しましたら、大会HP「お知らせ・Facebook」にて告知いたします。

バイクの禁止事項

・バイク競技は、ドラフティング禁止となります。各自のドラフトゾーンを守り安全走行に心掛けて下さい。バイクは周回コースになります、各折返し50m付近では無理な追い越しは禁止いたします。悪質な場合はペナルティーの対象になります。

・スプリント競技（近畿オープン選手権）はドラフティングを許可レースです。

左側通行と距離表示、周回について

- ・コース上では、バイク・ラン走行中はキープレフト(左側通行)を心がけて下さい。
 - ・バイク、ラン競技での距離表示と周回チェックはありませんので、各自の責任において周回を行って下さい。周回が足りない選手については失格になります。
- ※各自のバイクにコンピューターをつけることを推奨します。

エイドステーション(AS)と仮設トイレ

- ・スペシャルドリンク(個人専用)は、お受け出来ません。
- ・バイク競技中は安全上各自のボトルで水分補給をお願いします。(500mlを2本推奨)
- ・ASでの紙コップは、ゴミかごに捨てて下さい。

場所	エイドステーション (AS)	仮設トイレ

スイム待機時	水のみ	
スイムフィニッシュ地点	水	あり
バイクコース	なし	1基（氷室の郷）
ランコース	水（2カ所）	1基（亀岡側折返し）
フィニッシュ	水・協賛品	あり

バイク引き取り

- ・バイク WS の引き取り時間は 13 時 00 分～14 時 00 分までです。
- ・引き取りの際は、ID リストバンドを係員に見せ、スタッフの確認を受けて下さい。（代理の方がバイクの引き取りを行う場合は、審判に相談して下さい）

表彰式(おもてなしエリア内)

表彰は以下の通りです。

スタンダード 11:40～	男子総合	1位～6位
	女子総合	1位～6位

	24歳以下、男子・女子 25～29歳、男子・女子 30～34歳、男子・女子 35～39歳、男子・女子 40～44歳、男子・女子 45～49歳、男子・女子 50～54歳、男子・女子 55～59歳、男子・女子 60～64歳、男子・女子 65～69歳、男子・女子 70～74歳、男子・女子 75～79歳、男子・女子 80歳～ 男子・女子	各年代別 1位 *ただし2位・3位 副賞のみ
スーパースプリント 11:40～	男子総合(中学生除く)	1位～3位
	女子総合(中学生除く)	1位～3位
	中学生 男子	1位～3位
	中学生 女子	1位～3位
	京都府中学校選手権 男子	1位～3位
	京都府中学校選手権 女子	1位～3位
スーパースプリントリレー11:40	総合	1位～3位
スプリント(近畿オープン選手権)	男子総合	1位～6位

13:40～	女子総合	1位～6位
	団体戦 男子	1位～3位
	団体戦 女子	1位～3位
	近畿ブロック選手権 男子	1位～3位
	近畿ブロック選手権 女子	1位～3位

※総合入賞者は年代別を除く。

- ・ 完走証と全体の記録に関しては、後日大会ホームページにアップしますので、各自でプリントアウトして下さい。
- ・ スタンダード年代別2位・3位の選手は、舞台脇で副賞のみお渡しいたします。

ローカルルール

「大会ホームページ」→「大会概要」→「→ローカルルール」ご確認ください。

https://kyoto-triathlon.jp/pdf/race_info/local_rule2019.pdf

選手アフターサービス

大会当日、「南丹市八木スポーツ・フォア・オール」にて、入浴サービスを行っています。
アメニティーは各自ご用意下さい。

場 所：〒629-0134 京都府南丹市八木町西田柳原15番1 0771-42-5366

利用時間：8月25日（日）11:00～16:00

入浴料：無料