

前日～レーススタートまでの手順

トライアスロン大会がゴールまでどのような手順で進められて、選手の皆さんがどのような準備をしてスタートラインに立てばよいのか順を追って説明していきます。

マラソンに比べると、トライアスロンは競技が始まるまでの準備が少し大変です。大会前日の準備から、大会当日のスタート～ゴールまでの流れを簡単に説明していきます。

大会前日

1. レース会場へ

① スイムコース

スタート地点・折り返しの確認、フィニッシュ地点の確認を行います。

② 関門地点（スイム）の確認と、トランジッションエリアまでの導線の確認

③ コース（バイク・ラン）の距離感覚をつかむとともに危険個所や路面の滑りやすいところや段差など確認しましょう。

トイレや、エイドステーションなどがあります。大会ホームページのコース図から設置物の確認をしましょう。

2. 前日受付

郵送で送られてきた、決定通知の葉書を持参の上、「京都府立口丹波勤労者福祉会館 2F 大会議室」にて、受付を済ませる。

バイク調整が必要な方は、体育館駐車場にオフィシャルメカニックを常駐させています（有料）。

3. おもてなしイベント・開会式・メディカルレクチャー

「京都府立口丹波勤労者福祉会館 1F」

4. 競技説明会

競技に関することは HP に載せていますが、初心者の方で競技説明を順を追って聞きたい方は、メディカルレクチャー後、2F 会議室で開催いたします。* 予定

5. 睡眠前

レースに必要なアイテムの再確認

スイム・・・レースウェアー スイムキャップ ゴーグル

バイク・・・バイク ヘルメット ゼッケンベルト バイクシューズ ボトル
パンク修理などのツール

ラン・・・ランシューズ

「健康対策」

補給食・バイクサブボトル・ランニングキャップ等

「あれば便利なもの」

腕時計 パンク修理材 ゴーグル曇り止め ワセリン
ウェットスーツ 日焼け止め サイクルコンピューター

飲酒を控えて、十分な睡眠時間を確保してください！！

大会当日

1. 起床

おはようございます。朝の目覚めはどうですか？興奮して寝つきが悪く何度も目を覚まされた方もいたのでは？

朝食は皆さんの習慣があると思います。腹痛が起きない様にスタートまでの数時間の余裕をもって完了してください。

- ① 前日受付でお渡しした「セルフチェックシート」に起床時の体調チェック ***最終受付にて全選手提出**
- ② **常備薬を飲用されている方は、忘れないように。**
- ③ **競技変更がある場合は 4:30 (スタンダード・スーパースプリント・リレー)・7:00 (スプリントディスタンス) の判定会議にて大会 HP「お知らせ」・「Facebook」にて告知**

2. 大会会場へ

スタート地点から近い駐車場に車が集中いたします。

時間に余裕をもってお越しください。

駐車場の場所確認も HP で可能です。

* 第 3 駐車場は会場から徒歩 10 分ほどの距離になります。

* 第 1・第 2 駐車場は交通規制が解除 (13:10 頃) にならないと車の出し入れはできません。

3. 最終受付「大会会場内 大堰橋下」

起床時に記入した「セルフチェックシート」提出 最終受付完了

* 競技変更がないか、最終受付場所及び大会本部の連絡事項確認

* スイム競技に不安がある選手は「スイムスキップ制度」の申告

4. スタートまでの準備

- ① 競技および、スタート時間の変更がないか確認

大会 HP「お知らせ」・「Facebook」、そのほかの情報は大会本部掲示板にて告知

- ② トイレを済ませる
- ③ トランジションエリアにバイクとランに必要な機材やアイテムを設置*レースに必要なもののみ持ち込める。
- ④ スイムウォーミングアップ
 - *水温やスタート付近の水深も確認
 - *どうしてもスイムに不安がある選手は審判（TO）に申告
- ⑤ アンクルバンドを受け取る
 - *自分の番号を確認し足首に装着
- ⑥ 待機エリアでは誘導員の案内を待つ。
- ⑦ 誘導開始から前ウエーブから順次入水する。

5. スタート

自身のウエーブホーンが鳴ってからスタート

余力を残してマイペースで頑張ってください。
皆さんの健闘をお祈りしています。