

3rd NOJIRIKO JUNIR TRIATHLON 2023
のじいっ子トライアスロンフェスタ

ルール説明



全 体

- この説明書は、特に選手の皆さんに知っておいてもらいたいことを抜き出したものです。詳しいルールについては、別冊の「競技規則」をご覧ください。
- 自分ばかりでなく、みんなが「楽しく」「ケガをしないように」競技ができるように協力してください。
- トライアスロンは、ケガをしてしまうような危険もあります。無理をしないで、楽しく競技をしましょう。
- 飲み物、食べ物のゴミ等はすべて持ち帰り、適切に処理してください。

- 大会のコース・会場のレイアウトは次のとおりです。
しっかり覚えておいてください。

『のじりっ子トライアスロンフェスタ』コースマップ (菅川地区)



『のじりっ子トライアスロンフェスタ』会場レイアウト

菅川地区



トランジションエリア（競技の切り替えをする場所）

- 周りの道路は、競技をしているとき以外は、一般の車が通りますので、通行のじゃまにならないようにしてください。
- 自転車に乗って移動するときは、競技中でなくても、必ずヘルメットをかぶってください。
- トランジションへは、選手と準備の時の保護者（1名）以外は入ることはできません。
- 新型コロナの感染を防止するため、更衣テントはありません。ご自宅でウェアを着て来るなど、各自ご対応ください。
- トランジションの中には、カゴ・クーラーボックスなど、競技に必要な物は持ち込みできません。
- バイクは、ラックのナンバーシールを正面に見て、手前にハンドルが来るようにかけてください。
（小さな選手はバイクスタンドを使っても良いです。）
- バイクラックに旗などの目印を付けることはできません。



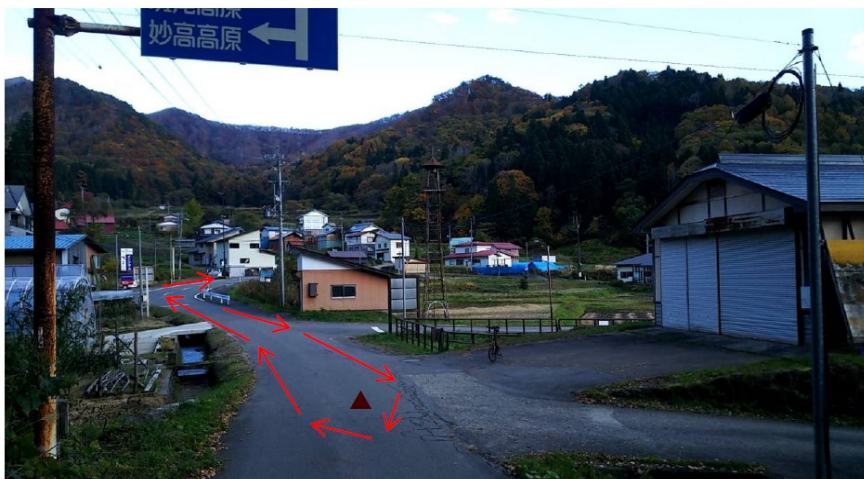
スイム(水泳)

- スイムは、2本の栈橋の間の浅いところで泳ぎます。
- 湖でのスイムは、プールで泳ぐのとは違いますので、絶対に無理をしないでください。
- スイム競技中、途中で立ち上がって休憩しても良いです。
- ウェットスーツは使っても良いですが、浮き輪・パドルなどは使うことができません。
- スイムキャップは、大会側でお渡ししたものを使ってください。
- スタートは、水に入っていきます。
- スイムが終わり、水から上がる時は、スロープを使ってください。
- スイムに不安がある選手はレスチューブのレンタルもあります。(レンタル料¥1000)本部に申し出て下さい。

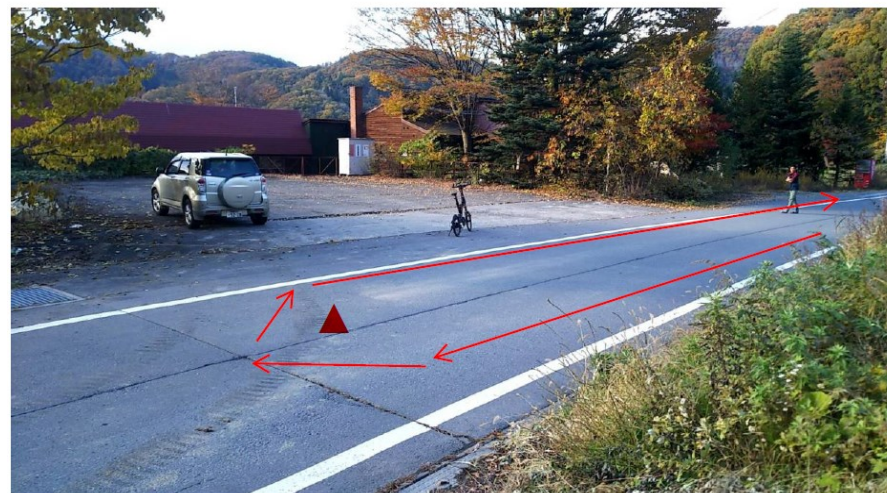
バイク(自転車)

- バイクは、1周1,700mのコースを時計回りで回ります。
- バイクコースには、途中2ヶ所の折り返しがあります。
十分にスピードを落としてから折り返してください。

第1ターン (菅川野菜集荷場前)



第2ターン (ラフィーネマルタ駐車場跡)



- 自転車は、どんな種類のものでも出場できます。
- 自転車はしっかりと整備して、使わない物はできるだけ取り外してください。
(スタンド、カゴなど、取り外しが難しい物はそのままが良いです。)
- スイムが終わり、バイク競技に移るときは、まずヘルメットをかぶり、ヘルメットのストラップをはめてから自転車を動かして(バイクラックから外して)ください。
- トランジションの中では自転車に乗ることはできません。
トランジションを出て、乗車ライン(自転車に乗っても良い境目の線)を越えてから自転車に乗ってください。
- バイク競技では、他の選手を追い越すとき以外は、左側を走ってください。
- 他の選手を追い越すときは、「追い越します！」と声をかけて、右側から追い越してください。
追い越しが終わったら、安全を確認して、また左側へ戻って走ってください。

- 決められた距離を走り終えたら、降車ライン(そこから先は自転車に乗ることができない境目の線)の手前で自転車から降りて、自転車を押して決められた場所まで行って、自転車をラックに掛けてください。
- 自転車を置いてから、ヘルメットを脱いでください。

ラン

- ランは、1周600mのコースを時計回りで回ります。
- コース内はすべて右側を走ってください。
- 他の選手を追い越すときは、左側から追い越してください。
- 応援の方が、選手と一緒に走ることはできません。

説明は以上です。

みんな頑張って完走しましょう！！