

# 2015 東京都トライアスロン選手権大会

(日本トライアスロン選手権東京港大会 東京ブロック代表選考会)

# 2015 東京都トライアスロン渡良瀬大会

(JTUエイジランキング対象大会)

## 最終要項

開催地 **渡良瀬遊水地** (群馬県邑楽郡板倉町)

開催日 **2015年6月28日(日)雨天決行**

### 最終要項目次

■ 大会概要・実行委員会 …………… P.2	■ その他(補償・軽食・トイレ他) …………… P.5
■ 当日のタイムスケジュール …………… P.3	■ 選手権大会参加の方へ …………… P.6
■ 競技距離・表彰対象 …………… P.3	■ 選手権大会コース図 …………… P.7
■ 競技に必要な物・支給品 …………… P.4	■ 渡良瀬大会参加の方へ …………… P.8
■ JTUエイジランキング …………… P.4	■ 渡良瀬大会コース図 …………… P.9
■ 競技実施の決定等 …………… P.4	■ トランジションエリア周辺図 …………… P.10~11
■ 熱中症対策について …………… P.5	■ 会場周辺MAP・アクセス・連絡先等 …………… P.12

※受付時に**ヘルメットチェック**を実施(全カテゴリー)。JTU 競技規則第85条参照(基準適合、外傷、ストラップ不良の確認等)

※受付時支給のバイク用ナンバーステッカーはサドル下の右側、ヘルメット前面に貼付。ナンバーカードはバイク背面、ラン前面、ナンバーベルト使用可。ボディナンバーは、**選手権大会はナンバーシールを両上腕に貼付、渡良瀬大会は片手の甲にマジックで記入。**

※スイムキャップとアンクルバンドは入水チェック時にスイム会場でお渡しします。

※バイクのエイドステーションはありません。**各自バイクボトルを準備ください。ペットボトルは落下の恐れがあり使用禁止です。**熱中症防止のため飲料水は多めに持参してください。

※ペナルティボックスはランスタート直後の地点に設けます。スイムのフォールスタートはT1にてタイムペナルティを適用。(両大会共通)

※渡良瀬大会はドラフティング禁止です。安全を担保するルールとして厳しく監視しますので、ローカルルールに則ったバイク競技をお願いします。

※渡良瀬大会はバイク・ランの関門時間(カットオフタイム)を設定しています。詳しくは3頁「当日のタイムスケジュール」をご覧ください。

※**ご自身のゴミはお持ち帰り**くださいますようお願いいたします。

※大会本部会場にて昼食(冷やしうどんを予定)をご用意しております。参加選手には無料チケットを当日配布物に同封いたしますので、どうぞご利用ください。

**レースナンバーは封筒に記載しております。**

## 本大会にエントリーいただき、ありがとうございました!!

このたびは「2015第26回東京都トライアスロン選手権大会」及び「2015東京都トライアスロン渡良瀬大会」にお申込みいただき、ありがとうございます。大会に関する注意事項を中心に最終案内としてまとめましたので、必ず内容をご確認ください。

東京都選手権大会は、10月11日開催予定の「日本トライアスロン選手権東京港大会」東京ブロック代表選考会に位置付けられており、熱いレースが期待されます。また、東京都渡良瀬大会のスタンダードディスタンスは、JTUEイジランキング対象大会となります。

大会会場の渡良瀬遊水地は2011年にラムサール条約に登録された本州最大の湿地であり、広大なヨシ原を有する自然豊かな公園です。今年も特別な許可を頂いて(占有使用ではありません。)本大会は開催する運びとなりました。皆さまのマナーが継続的な大会開催につながりますことを、どうかご理解の上、大自然の中でのトライアスロンを満喫してください。なお、ご自身のゴミは必ずお持ち帰りくださいますよう、ご協力をお願いします。

参加記念品は、大会オリジナルポロシャツをフィニッシュ時にお渡しします。

今年は暑さが前倒しの傾向であり且つ梅雨の時期を迎えます。特に熱中症にはご注意の上、ベストコンディションで臨んでください。

- ◎暑くて・・・日本一暑い館林地区での暑い大会
- ◎熱くて・・・東京都決戦、それぞれの自己ベストを目指す熱い大会
- ◎厚い・・・いたわり、感謝の心、厚き壁・・・、その先の51.5km!

スタッフ一同、元気な皆さんと暑くて熱くて厚い 渡良瀬でお会いできることを楽しみにしております。

実行委員会一同

## 本大会は「東日本大震災復興支援大会」となります。ご協力をお願いいたします。

本大会は「東日本大震災復興支援大会」と位置付けています。何卒、ご理解・ご協力をお願いいたします。

※皆様の参加費の一部は、岩手県・宮城県・福島県の各トライアスロン競技団体の復興の一助として、直接お送りする予定です。

- 
- 主 催：(一社)東京都トライアスロン連合(以下TMTU)  
後 援：板倉町、板倉町教育委員会、東京都、(公財)東京都体育協会、(公社)日本トライアスロン連合(以下JTUE)  
協 賛：スポーツクラブNAS(株)、(株)ネオシステム  
協 力：(公財)渡良瀬遊水地アクリメーション振興財団、館林地区消防組合板倉消防署、JTUE東京ブロック協議会、群馬県トライアスロン協会、チームペガサス、(有)エスピーアール、季楽里、Hi-RIDGE、BACK UP、(株)STJLレンテック、日本PNFテクニク協会、(株)正協印刷  
M C：和田 桂子
- 

- 【大会実行委員会】
- 大会顧問 栗原 実(板倉町長)、岩城 光英(JTUE会長)
  - 大会会長 小田原 潔(TMTU会長)
  - 大会副会長 則井 克己(TMTU副会長)
  - 実行委員長・CTO 大村 真人
  - レースディレクター 福渡 純
  - 技術代表 稲子 修
  - 審判長 選手権大会：廣澤 克壽  
渡良瀬大会：北野 健二
  - 審議委員 稲子 修、則井 克己、大村 真人

## 当日のタイムスケジュール

### ■ 2015 第26回 東京都トライアスロン選手権大会

- 6:15 ~ 6:45 選手受付(男女共)
- 6:45 ~ 7:00 入水チェック、スイムウォームアップ(男女共)
- 7:00 ~ 7:15 競技説明、選手コール(男女共、於:スイムエリア)
- 7:20 ~ 9:35 男子競技 制限時間:2時間15分
- 7:22 ~ 9:52 女子競技 制限時間:2時間30分
- 13:50 ~ 閉会式、表彰式、ジャンケン大会

受付時にヘルメット着用を  
必ずお願いします。  
(ストラップ緩み等確認します)

### ■ 2015 東京都トライアスロン渡良瀬大会

- 7:30 ~ 9:00 選手受付
- 9:10 ~ 9:40 入水チェック、ウォームアップ
- 9:40 ~ 9:55 開会式、競技説明(於:スイムエリア)
- 10:00 ~ 13:45 第1ウェーブ【スタンダードディスタンス/一般男子 No.101~】  
◎制限時間 / ~ スイム 11:00(1時間)、バイク 12:45(2時間45分)、ラン 13:45(3時間45分)  
◎カットオフタイム / バイク4周目進入12:30、ラン2周目進入13:20
- 10:02 ~ 13:47 第2ウェーブ【スタンダードディスタンス/一般男子 No.201~】  
◎制限時間 / ~ スイム 11:02(1時間)、バイク 12:47(2時間45分)、ラン 13:47(3時間45分)  
◎カットオフタイム / バイク4周目進入12:32、ラン2周目進入13:22
- 10:04 ~ 13:49 第3ウェーブ【スタンダードディスタンス/一般男子・一般女子・リレー No.401~、W490~、R511~】  
◎制限時間 / ~ スイム 11:04(1時間)、バイク 12:49(2時間45分)、ラン 13:49(3時間45分)  
◎カットオフタイム / バイク4周目進入12:34、ラン2周目進入13:24
- 10:06 ~ 12:36 第4ウェーブ【スプリントディスタンス/一般男子・一般女子・高校生 No.601~、W635、H638~】  
◎制限時間 / ~ 2時間30分
- 13:50 ~ 閉会式、表彰式、ジャンケン大会

●スキップについて(スキップとはDNF扱い(途中リタイア)の選手が次種目からオープン参加で競技復帰できる制度です。)  
スイムリタイア、バイクリタイアまたはバイク4周目カットオフ対象者にスキップ制度を適用します(記録はDNF扱い)。希望者は以下の通り集合し、審判員に申告、アンクルバンドは一旦回収し、再スタート前に受け取って再スタートしてください。但し、スタンダードのみ適用、スプリントは適用外。

#### ・バイクから競技再開

スイムフィニッシュ地点に10:50までにバイク競技が行える格好で集合し、審判員に申告する。  
スイム制限時間11:04に一齐スタート(予定)。スイムフィニッシュ計時を通過すること。

#### ・ランから競技再開

トランジションエリア内リレーゾーンに12:35までにラン競技が行える格好で集合し、審判員に申告する。  
バイク制限時間12:49に一齐スタート(予定)。ランスタート計時を通過すること。

## 競技距離・表彰対象

### ■ 競技距離

- ◎選手権大会:スイム1.5km、バイク40km、ラン10km (合計51.5km)
- ◎渡良瀬大会  
(スタンダードディスタンス):スイム1.5km、バイク40km、ラン10km (合計51.5km)  
(スプリントディスタンス):スイム0.75km、バイク20km、ラン5km (合計25.75km)

### ■ 表彰対象 ※入賞賞品は当日渡しのみとなります。

- ◎選手権大会:男女各1~6位
- ◎渡良瀬大会  
(スタンダードディスタンス):
  - ・一般の部 総合男女各1~6位
  - ・年代別 男女各35歳以上5歳刻み
  - ・リレーの部 総合1~3位  
(スプリントディスタンス):
  - ・一般の部 総合男女各1~3位
  - ・高校生の部 男女各1~3位

## 競技に必要な物・支給品

競 技	各自持参	大会で支給	
スイム	●スイムウェア ●ゴーグル ●ウェットスーツ (選手権は当日6時時点の水温にて着用可否決定)	●スイムキャップ (入水前、アンクルバンドと一緒に配付) ●ボディナンバーシール 2枚(選手権のみ)	計時用 アンクルバンド (入水前配付)
バイク	●バイク(スタンド、カゴ等装着不可*) ●ウェア ●ヘルメット ●ボトル ●サイクルコンピューター(推奨)	●ナンバーステッカー 2枚 (バイクサドル下の右側、ヘルメット前面に各1枚貼付) ●ナンバーカード 1枚(背面貼付) ●安全ピン 4本	
ラ ン	●ウェア ●シューズ	●ナンバーカード 1枚(前面貼付) ●安全ピン 4本	

※バイクのスタンドやカゴ等直接競技に必要なもの、接触や転倒時の危険予防のため、予め取り外しをお願いします。

受付時に支給品をご確認ください。(上記表以外：大会プログラム、協賛協力団体支給品各種、軽食チケット)  
スイムキャップとアンクルバンドは入水チェック時にスイム会場でお渡しします。

- アンクルバンドは左右どちらの足首に付けても構いません。アンクルバンドとスイムキャップ受領(入水チェック)後、入水者数を確定するため、スイムエリアから外へ出ることはできません。
- バイクのエイドステーションはありません。各自バイクボトルを事前にご準備ください(ペットボトルは落下の恐れあり使用禁止)。但し、水の補充とトイレの利用が可能なバイクピット(1.5km地点、渡良瀬大会のみ)を設けます。熱中症防止のため飲料を多めにご用意ください。(水分を早め早めに補給してください。)
- アンクルバンドは貸与品ですので、リタイア時及びフィニッシュ時、必ずご返却ください。未返却・紛失の場合は実費を申し受けます。

## JTUエイジランキング

東京都トライアスロン渡良瀬大会はJTUEイジランキング対象大会(C大会)です。

### ■JTUEイジランキングとは

- ・JTU主催・共催大会のエイジランキング対象大会(51.5kmの指定カテゴリー)に出場したエイジグループ選手がポイントを獲得する年間ランキング制度。  
(事前申請等は必要なし)
- ・男女とも「5歳刻み年代別(24歳以下、25～29歳、30～34歳、35～39歳、40～44歳……)」のカテゴリーを設ける。年齢は2015年12月31日現在基準。



### ■特典について

- ・年代別1～6位の選手に表彰状を授与。
- ・年間ランキング年代別優勝に次の権利と副賞を授与。
  1. 年間各年代別ランキング1位(男女)＝2016年ITU世界トライアスロン選手権(メキシコ)へ公費派遣。
  2. 各年代別10位まで(男女)＝2016年アジア選手権、2016年ITU世界トライアスロン選手権(メキシコ)への出場権授与。
  3. エイジランキング対象大会への優先出場資格(対象順位は大会規定による)。

### ■ポイントシステムの特徴について

1. 1大会での参加でもエイジランキング対象となり、順位が決定します。(事前の申請等は必要ありません。)
2. 年代別(5歳刻み)で順位がつきます。(大会の表彰順位とは異なる場合があります。)

※詳しくはJTUのホームページをご参照ください。(http://www.jtu.or.jp/ranking/2015/age/index.html)

## 大会(競技)実施の決定等

原則雨天決行としていますが、悪天候の場合は大会当日、選手権大会は6時00分過ぎ、渡良瀬大会は9時00分過ぎに競技実施検討会を開催し、開始・遅延・中止等のアナウンスを会場にて行います。

状況によって、競技中止・距離短縮・男女同時スタート・アクアスロン・デュアスロン等に変更する場合があります。何卒ご了承ください。

## 熱中症対策について

各地で熱中症で倒れる方が急増しています!

今年は梅雨時期の開催となりますので、睡眠と休養を十分とり、万全の体調で熱中症対策には特に気をつけて臨んでください。以下、熱中症の対策と救急措置をご紹介します。

### 熱中症とは?【症状などにより次のように分類、熱射病が最も危険】

- ・熱射病(異常体温上昇、言動や意識障害、頭痛・嘔吐・めまい等伴う/体温調節機能失調による)
- ・熱けいれん(筋肉の痛みを伴った発作的けいれん/塩分不足による)
- ・熱疲労(激しい口渇・尿量減少・めまい・感覚異常/大量発汗による血液濃縮)
- ・熱失神(めまい・失神・顔面蒼白、呼吸回数増加/血管拡張により血圧低下し脳血流減少)

### 対策は・・・?【選手の心がけ】

- ・早め早めの水分補給(これに尽きます。ノドが乾いたと思ったら手遅れです!)
- ・冷水をかける
- ・通気性のよいウェアや帽子を着用

### 救急措置は・・・?【現場の対応】

- ・ウェアを緩めて涼しい所に安静にする。(安静中は一人にさせない)
- ・足を高くし、手足を抹消から中心部に向けてマッサージするのも有効である。
- ・水やスポーツドリンクの摂取により、水分や塩分を補給する。
- ・体温高温時は、首・脇の下を冷やし体温低下を図る。  
(冷水や風をかける、氷マッサージ等/冷たい水を含んだタオルやペットボトルを脇の下や足の付け根に置くのも良い方法)
- ・症状が軽いと思われる場合でも、軽視せずに医師による診療を受ける。

## その他

### ■ 大会による補償

本大会中の事故に関しては、大会主催者が加入する保険の範囲内で補償いたします。

補償限度額:死亡・後遺障害500万円、入院5,000円/日(180日を限度)、通院3,000円/日(90日を限度)

### ■ 軽食

フィニッシュ後、板倉町特産冷やしうどんを用意しております。チケットとの交換制となります。

### ■ トイレ

大会本部のある第1駐車場に仮設トイレを用意します。大会本部そばの常設トイレはスタート(10時)までの間、特別の許可をいただき男女共用となります。なお、想い出橋側(南約250mバイオトイレ・仮設トイレ)、北水門側(北約600m・男女別)もご利用ください。

### ■ 更衣

更衣は指定された場所で行い、大会会場近辺および公道上等での更衣や上半身裸のままの移動等は決してしないようお願いいたします。

### ■ ゴミ

ご自身のゴミはお持ち帰りいただきますようエコ活動のご協力をお願いいたします。

### ■ スタートリスト

確定次第、大会ホームページ(<http://www.mspo.jp/watarase>)に掲載いたします。

### ■ 写真撮影

大会当日、大会主催者より特別許可された業者が写真撮影を行います(大会スタッフ用ビブスを着用)。画像はインターネットにアップされ、各自にてご購入となりますが、インターネットによる写真公開が不都合な選手は、事前にTMTU事務局にお申し出ください。

### ■ 完走証・リザルト

公式リザルトは確定次第、大会ホームページに掲載いたします。また、完走証を必要な方は、ご自身で入手ください。

### ■ 欠場の際の大会支給品

欠場選手で大会支給品(軽食等の飲食物を除く)の発送を希望される場合は着払いで受け付けます(大会終了後2週間以内でお願いします)。

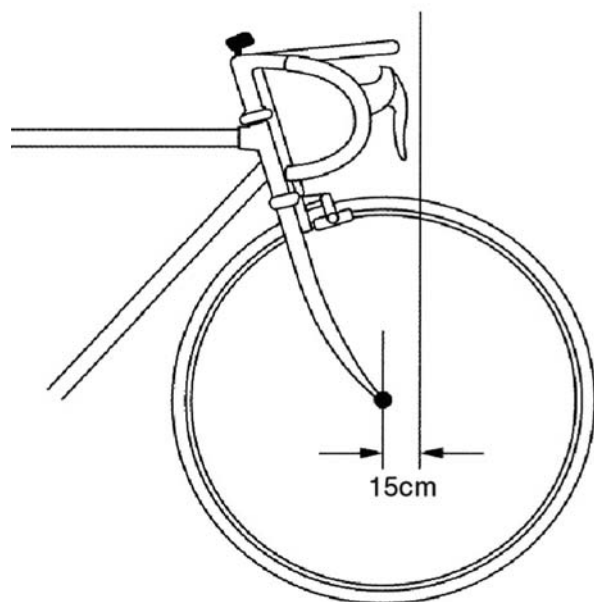
# 東京都トライアスロン選手権大会参加の方へ

競技ルールはJTU競技規則に準じます。

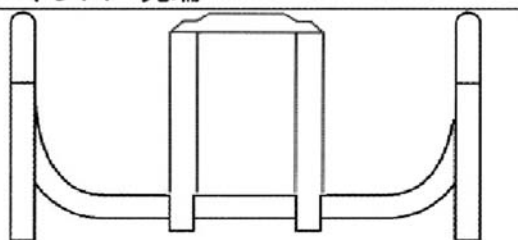
- JTU競技規則に則り水温に応じた競技ユニフォームの着用となります。ウェットスーツの着用可否は当日6時の水温計測にて決定します。(例年の水温データからウェットスーツ着用は不可と予想されますが、上半身は必ずレースウェアを着用しての競技となります。)
- 前開きユニフォーム、前面ジッパーは禁止です。受付時にユニフォームチェック(及びヘルメットチェック)を行います。
- 選手権は受付時に支給するボディナンバーシール(2枚)を両上腕にそれぞれ貼付してください。
- ホイールストップはトランジション手前に設置します。当日朝に必要な方は各自持参してセットしてください。
- バイクDNFの選手は、必ず道路右端を順方向で戻ってください。アンクルバンドは審判員に手渡すか、競技本部テントまで届けてください。
- 競技終了後、レースギアは速やかに回収してください。(渡良瀬大会競技開始前までに)
- ドラフティングレースで使用できるバイク条件は下図の通りとなります。
- 競技規則に必ず目を通しておいてください。競技規則は以下のURLからダウンロードできます。  
<http://www.jtu.or.jp/kyougikisoku/index.html>
- スイムのフォールスタート等の違反はT1でタイムペナルティ、それ以外はランコースのペナルティボックスでタイムペナルティを適用します。

**当日7:00から競技説明会を実施しますので、男女とも必ずご参加ください。**

## ドラフティングレースで使用するバイク



ブレーキレバー先端



◎エアロバーの先端は、前輪ハブ軸より15cm以上前に出ていないこと。また左右のブレーキレバーの最前部を結ぶ直線より前に出ていないこと。エアロバーの先端部分が前方に向いている場合は、先端を連結すること。

◎ディスクホイールの使用は禁止です。ホイールはスポークが16本以上で構成されているものを使用してください。(ITU基準)

以上に適合しないバイクでは出場できません。不明な点は、レース当日トランジション担当審判員に尋ねてください。

# 選手権大会 コース図



■ **SWIM** : 0.75km × 2周 **SWIM** 合計 1.5km

■ **BIKE** : 1・2周目 / 5.6km × 2周 **BIKE** 合計 40km  
 3~6周目 / 7.2km × 4周

バイクコース上にエイドステーションはないため、バイクボトルを各自にて用意してください。

■ **RUN** : 5km × 2周 **RUN** 合計 10km

ランコースにはエイドステーション(給水所 )を3ヶ所設置しています。

第1エド(スタート地点)、第2エド(1.5km地点)と第3エド(3.5km地点)には、冷水を用意。

# 東京都トライアスロン渡良瀬大会(一般の部、高校生の部、リレーの部)参加の方へ

競技ルールはJTU競技規則に準じます。

## ■ レース参加前の準備

- ◎ヘルメットステッカーはヘルメット前面に貼付です。
- ◎バイクステッカーはサドル下の右側に貼付です。
- ◎ナンバーカードは2枚。バイク時は背面、ラン時は前面に表示。  
安全ピンやナンバーベルトで装着してください。
- ◎ボディマーキングは片手の甲をお願いします。係員に書いてもらっても、自分で書いてもOKです。

## ■ ユニフォームルールについて

本大会はITU及びJTU競技規則に則り、前開き及び前ファスナー付ウェアの使用を禁止します。51.5km以下のトライアスロンにおけるこのようなユニフォームルールは、競技参加だけでなく、観客やメディアから見られる洗練された競技を目指すことを目的としており、ペナルティを科すことを目的としたものではありません。上記ルールは、本大会において、2013年のエリートの選手権大会から導入し周知を図り、2014年からエイジの渡良瀬大会でも導入しています。

但し、やむを得ず当日までに準備できず前ファスナー付ウェアを着用される場合、前開き状態を改善するため「ジッパーを上まで閉めてください」等声掛けさせていただく場合がありますことをご理解ください。今後、51.5km以下のレースに出場予定のエイジ選手は、新しいユニフォームをご検討の場合は、前開きで無いものをご用意することをお奨めします。

## ■ スイム競技

- ◎4ウェーブ制(2分差)の採用を予定していますので、各自スタート時刻を当日必ず再確認ください。
- ◎自信のない方は後方からゆっくりスタートしてください。
- ◎コース上に、救助艇・レスキューボード等を配備しています。
- ◎タイムオーバーの選手は、その時点で競技終了となります。(スキップあり。3頁参照)

## ■ バイク競技

- ◎周回数は選手自身の自己管理となります。サイクルコンピューターの使用を推奨します。選手権大会とは周回コースが異なりますのでご注意ください。
- ◎コースは大会占有ではありません。一般のお客様の横断等にも十分注意して走行してください。また、コースの段差等にも注意してください。安全確保は、選手一人一人の義務です。
- ◎バイクボトルを落とさないよう注意してください。落とした場合は、バイクをコース端の安全な場所に止め、歩いて回収してください(放置した場合はペナルティの対象となります)。
- ◎バイクをラックから外す前にヘルメットのストラップをしっかり締めてください。
- ◎乗車時は、乗車ライン後の地面に片足が完全に着地してから乗車してください。自信のない方は、コース端に寄って、慌てずにゆっくり乗車してください。降車時は、降車ライン前の地面に片足が完全に着地してから降車してください。
- ◎トランジションエリア周辺の約200mの区間は、「速度・進路変更禁止ゾーン」です。
- ◎ドラフティング走行(前走者を風よけにして、楽に走ろうとすること)は禁止です。バイク前輪の最前部が、先行していたバイクの前輪の最前部より前方に出たとき「追い越した」とみなされます。追い越しを試みる場合は、先行する競技者の前輪最前部から、追い越しをする競技者の前輪最前部までの10m(ドラフトゾーン)に入って、20秒以内に追い越しをしなければなりません(20秒以内に追い越せなかった場合は一旦ドラフトゾーン外に下がってください)。また、追い越された選手は速やかにドラフトゾーン外に下がってください。
- ◎キープレフトの原則に従って走行してください。
- ◎バイクフィニッシュ後は、バイクをラックに架けてからヘルメットのストラップを外してください。
- ◎タイムオーバーの選手はその時点で競技終了となります。ナンバーカードを外し、計測用アンクルバンドを審判員に渡してください。
- ◎スタンダードディスタンスは関門タイムを設定しています(3頁参照)。

## ■ ラン競技

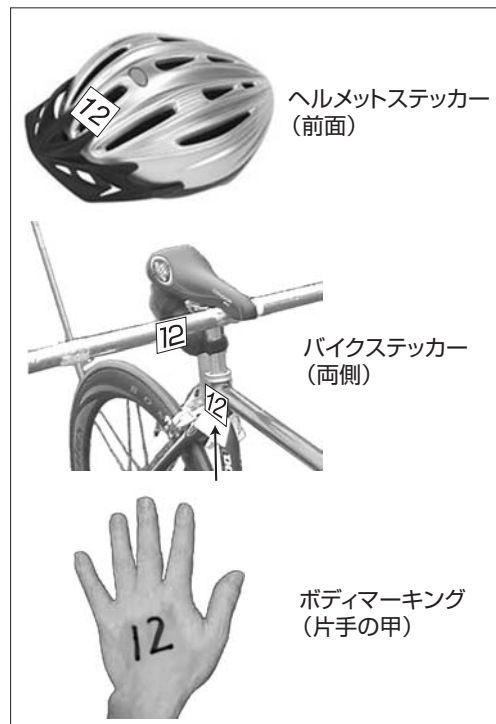
- ◎キープレフトを厳守してください。
- ◎エイドステーションはコース上に3ヶ所。早めの水分補給を行ってください。コップは必ず所定のゴミ箱に棄ててください。
- ◎ラン周回不足の場合、フィニッシュ後のコース復帰はできません。
- ◎タイムオーバーの選手はその時点で競技終了となります。ナンバーカードを外し、アンクルバンドを審判員に渡してください。
- ◎スタンダードディスタンスは関門タイムを設定しています(3頁参照)。

## ■ リレーの部に関して

- ◎第1リレーゾーン(スイム→バイク)、第2リレーゾーン(バイク→ラン)にて、各次走者は待機してください。
- ◎バイク待機選手は、アンクルバンドを右足首に付けた後、バイクラックからバイクを外してスタートします。ヘルメットとシューズは予め着用しておいて構いません。
- ◎バイクフィニッシュ時は、バイクラックにバイクを掛けた後、アンクルバンドを外してラン走者に渡します。

## ■ その他

- ◎熱中症に注意してください。水分補給はしっかり早めにとるようにしてください。
- ◎無理せず安全第一でレースを楽しんでください。体調不良と感じたら、勇気を持ってリタイア(アンクルバンドを審判員に手渡し)することも大切です。
- ◎スイムのフォールススタート等の違反はT1でタイムペナルティ、それ以外はランコースのペナルティボックスでタイムペナルティを適用します。
- ◎刺青(タトゥー)は、競技中露出させないよう、ユニフォーム・ウェットスーツまたはテーピング等で完全に隠れるようにしてください。トランジション中における露出は許容範囲とします。





# 渡良瀬大会 コース図



## スタンダードディスタンス (51.50km)

■ **SWIM** : 0.75km × 2周 ◯ **SWIM** 合計 1.5km

■ **BIKE** : 10km × 4周 — **BIKE** 合計 40km

■ **RUN** : 5km × 2周 ..... **RUN** 合計 10km

## スプリントディスタンス (25.75km)

■ **SWIM** : 0.75km × 1周 ◯ **SWIM** 合計 0.75km

■ **BIKE** : 10km × 2周 — **BIKE** 合計 20km

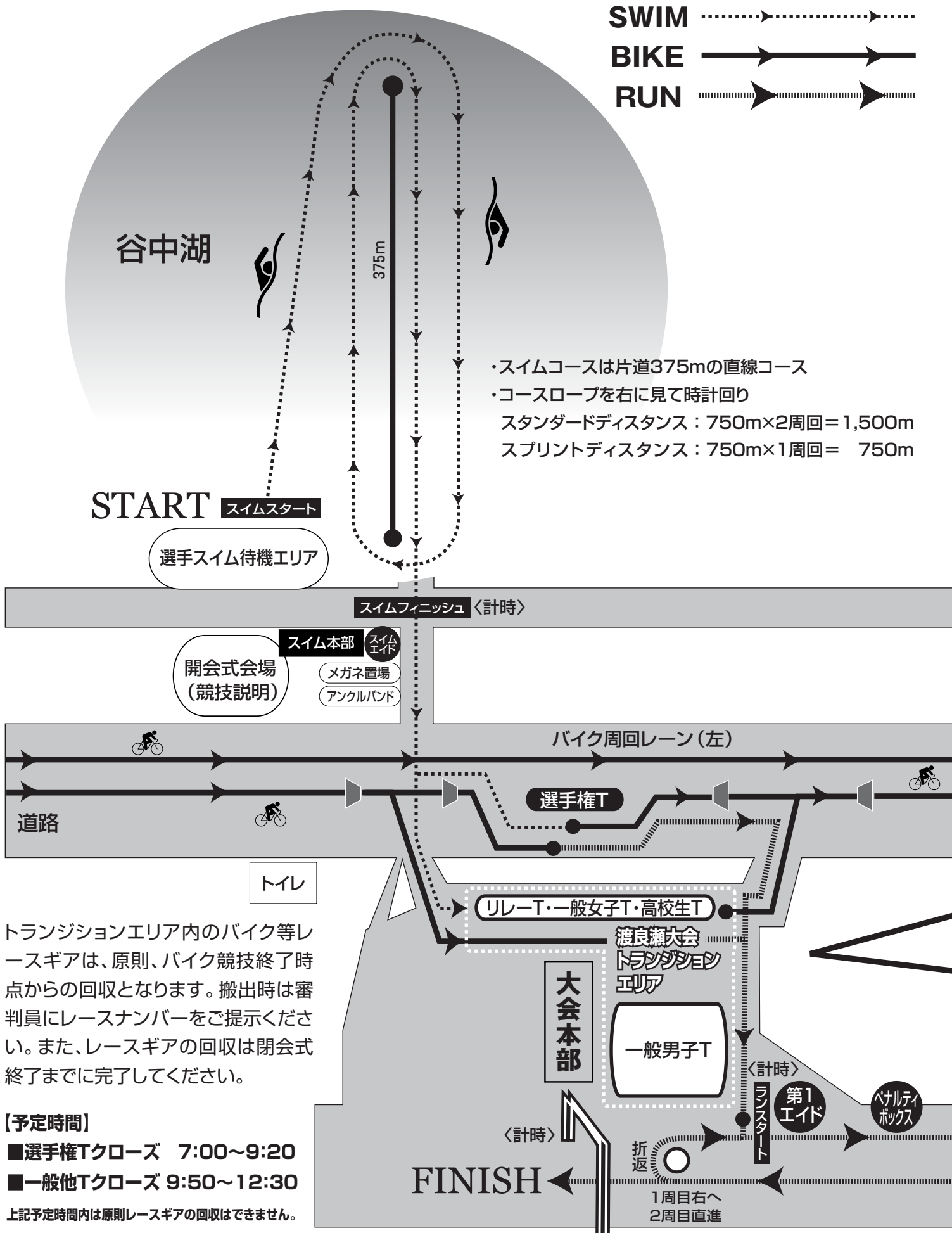
■ **RUN** : 5km × 1周 ..... **RUN** 合計 5km

バイクコース上にエイドステーションはないため、バイクボトルを各自にて用意してください。  
水の補充とトイレの利用が可能な「バイクピット」をスタート1.5km地点に設けます。

ランコースにはエイドステーション(給水所 **エイド**)を3ヶ所設置しています。

第1エイド(スタート地点)、第2エイド(1.5km地点)と第3エイド(3.5km地点)には、冷水を用意。

# トランジションエリア周辺図



- ・スイムコースは片道375mの直線コース
- ・コースロープを右に見て時計回り  
 スタンダードディスタンス：750m×2周回= 1,500m  
 スプリントディスタンス：750m×1周回= 750m

トランジションエリア内のバイク等レースギアは、原則、バイク競技終了時点からの回収となります。搬出時は審判員にレースナンバーをご提示ください。また、レースギアの回収は閉会式終了までに完了してください。

**【予定時間】**

■選手権Tクローズ 7:00~9:20

■一般他Tクローズ 9:50~12:30

上記予定時間内は原則レースギアの回収はできません。

SWIM



BIKE



RUN



# トランジションエリア周辺拡大図

トランジションエリア周辺の約200mの区間は、「速度・進路変更禁止ゾーン」です。

バイク周回レーン(左)

選手権トランジションエリア

選手権T

選手権乗車ライン

選手権降車ライン

一般・高校生・リレー  
降車ライン

一般・高校生・リレー  
乗車ライン

★  
ホイール  
ストップ

草地

第1リレーゾーン

第2リレーゾーン

S→B

リレー

B→R

一般女子・高校生

渡良瀬大会トランジションエリア

リレーの部の次走者は  
第1リレーゾーン(スイム→バイク)  
第2リレーゾーン(バイク→ラン)  
にて待機してください。

大会本部

一般男子

ランスタート



# 会場周辺MAP



**渡良瀬遊水地**（群馬県邑楽郡板倉町）大会本部は北エントランス近くの駐車場です。

交通アクセス クルマの場合：東北自動車道 館林I.Cより国道354号線を古河方面へ 約20分

※お車の方は、北エントランスよりご来場ください。（中央エントランスからは入場できません。）

電車の場合：東武日光線 板倉東洋大前駅東口下車 徒歩 約20分

※徒歩の方は、三叉路信号（想い出橋入口）よりご来場ください。

## 駐車場に関するご案内

第1駐車場は台数に限りがございます。満車になり次第、全て第2駐車場（約270台／大会本部まで徒歩10～15分）のご利用となりますので、誘導員の指示に従ってください。

※駐車場で発生した事故・盗難等におきましては大会側では一切の責任を負いかねます。くれぐれもご注意ください。

第1駐車場の進入路への駐車は緊急車両の通行の妨げとなりますので堅くお断りいたします。



一般社団法人

**東京都トライアスロン連合**

【大会ホームページ】 <http://www.mspo.jp/watarase>

【大会に関する問い合わせ】 TEL.0422-49-0551（月～金曜日／13～17時） [tmtu@tokyo.email.ne.jp](mailto:tmtu@tokyo.email.ne.jp)

【当日の緊急連絡先】 090-1465-6157（則井／TMTU） 090-9973-5744（大村／TMTU）

※大会に関する国交省、板倉町へのお問い合わせはご遠慮願います。