



Athlete's Guide

アスリートガイド

主催 第 38 回トライアスロン中島大会

第 38 回トライアスロン中島大会

23 AUG. 2026

目次

前回大会からの主な変更点	3
参加における注意事項、お願い	3
大会概要	4
競技概要	5
全体スケジュール	6
レースナンバー、スイムキャップ	7
コースマップ	7
メイン会場	8
参加者の皆様へ ※必ずお読みください	9
大会前の流れ	11
大会当日	13
1.競技関連情報	
(1)スイムキャップ	13
(2)スイムゴーグル	
(3)ウェットスーツ	
(4)バイクの制限	
(5)レースナンバー	14
(6)バイクシューズ・ランニングシューズ	15
(7)レースウェア	
2.当日の流れ	16
①選手受付	17
②バイクチェックイン・トランジションセッティング	
⑤⑥スイムチェックイン.試泳	18
スイムスキップ	19
⑦スイムスタート	20
スイムコース	
スイムの安全対策	
スイムフィニッシュからトランジションエリアまで	21
トランジション	22
バイク乗車	23
バイク競技	24
ドラフティングについて	25
コース内危険個所について	26
ラン競技	27
エイドステーション（給水所）・トイレ	28
ペナルティボックス	29

フィニッシュ	28
リレー競技	29
バイクピックアップ	30
表彰式	30

変更履歴

変更日	変更項目	ページ
8/15	ペットボトルの使用 ペットボトルは使用不可と表記していましたが、【給水ボトルとして使用する時は専用のボトルキャップを付け、ペットボトル用のボトルケージで緩みなく確実にホールドされた状態で使用してください。】に訂正しました。	15
8/15	ペナルティボックス 以下のように訂正します。 訂正前 ペナルティボックスに掲示されたレースナンバーを確認し、ラン競技中に選手自身の責任においてタイムペナルティを受けてください。 TO(審判員)より選手への指示は行いません。 訂正後 選手は自身で掲示を確認し、フィニッシュするまでにペナルティボックスに入り、以降審判員の指示に従ってください。	29

前回大会からの主な変更点

1. トランジションエリアへの立ち入りが制限されます。

- 準備中、競技中を問わず選手、大会関係者以外の方はトランジションエリアに立ち入ることはできません。

2. スイムコースが変更になります

- 1 周目が終わった時点で一旦陸に上がりパイロンを回って 2 周目入水となります。
- 上陸地点に給水所を設けます

3. ルールの変更があります。

- トライアスロン専用バイク、またはロードレーサーのみ出場可能です。

参加における注意事項、お願い

★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
思い当たる方はいませんか？当日の朝、体調を確認しましょう。

★事故は初心者とは限りません。

- ・実績十分な方でも、また、短い距離でも、体調が悪い場合は、勇気あるリタイアを。

★暑さ対策を万全に。

- ・夏の環境を想定し、体を慣らしておきましょう。（暑熱順化）
- ・日焼け止め等で日焼け対策をすることは、体調を保つことにもつながります。

★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。

- ・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。

＜用具に関すること＞

★ウェットスーツ着用義務とします。TRIJ ルールに適合する、体にフィットしたウェットスーツを着用すること。損傷のある物は使用できません。またラッシュガードなどをウェットスーツの代用として使用することはできません。

★競技中はもちろん、移動時もバイクに乗るときはヘルメットを着用してください。

- ・常にヘルメットを正しく着用することは、バイクに乗車する上での義務と考えます。

大会概要

大会名称	第 38 回 トライアスロン中島大会
開催日程	2026 年 8 月 23 日(日)
競技会場	愛媛県松山市長師 姫ヶ浜他（メイン会場：長師グラウンド）
主 催	松山市 松山市教育委員会 トライアスロン中島大会実行委員会
共 催	愛媛新聞社 南海放送 テレビ愛媛 愛媛 C A T V 中島商工会
主 管	愛媛県トライアスロン協会
後 援	愛媛県 愛媛県教育委員会 松山市議会 愛媛県離島振興協議会 中島地区まちづくり協議会 まつやま里島ツーリズム連絡協議会 （公財）愛媛県スポーツ振興事業団 NHK 松山放送局 （公財）愛媛県スポーツ協会 （公財）えひめ地域活力創造センター （一社）愛媛県観光物産協会 （公財）松山観光コンベンション協会 （公財）松山市文化・スポーツ振興財団 （公社）松山青年会議所 （公社）トライアスロンジャパン あいテレビ
大会事務局	トライアスロン中島大会実行委員会事務局 〒791 - 4501 愛媛県松山市中島大浦 1626 番地 松山市役所 中島支所内 ・TEL 089-997-1840（受付時間 平日 8：30～16：30） ・FAX 089-997-1585 ・E-mail アドレス trinakajima@city.matsuyama.ehime.jp ・松山市ホームページ https://www.city.matsuyama.ehime.jp

競技概要

部門/距離	部門	距離(S=スイム、B=バイク、R=ラン)				
	一般	S 1.5km・B 40km・R 10km				
	リレー					
制限時間	種目	制限時間(第一ウェーブスタート後累計)				
	スイム	1 時間 6 分				
	バイク	3 時間 6 分				
	ラン	4 時間 6 分				
エントリー数	部門	人数・組数		総人数		
	一般	352		418		
	リレー	22				
表彰	部門	区分		表彰		
		総合優勝				
	一般	総合		男子・女子	1～3 位	
		年代別	18-29 歳		男子・女子	1～3 位
			30-39 歳		男子・女子	
			40-49 歳		男子・女子	
			50-59 歳		男子・女子	
			60-69 歳		男子・女子	
			70 歳以上		男子・女子	
	リレー			1～3 位		
	＊年代別表彰は、総合での表彰対象者を除いた各年代上位が対象です。					
・令和 8 年 12 月末時点の年齢を適用する。						
・スタート時のエントリー数が 10 名未満の場合は 1 位のみとする。						
参加資格	全部門共通	競技運営の支障とならない健康な身体を有する方。				
		率先して大会規則を順守する方。				
		令和 8 年 12 月末日時点で 18 歳以上であること。				
		※リレーは令和 8 年 12 月末日において満 18 歳以上の方のほか、学校教育法における高等学校、中等教育学校後期課程の生徒。				

全体スケジュール

8月22日（土）

（大会前日）

時間	内容	場所
17:30 ~ 19:30	開会式・前夜祭	中島中学校 体育館（長師）

8月23日（日）

（大会当日）

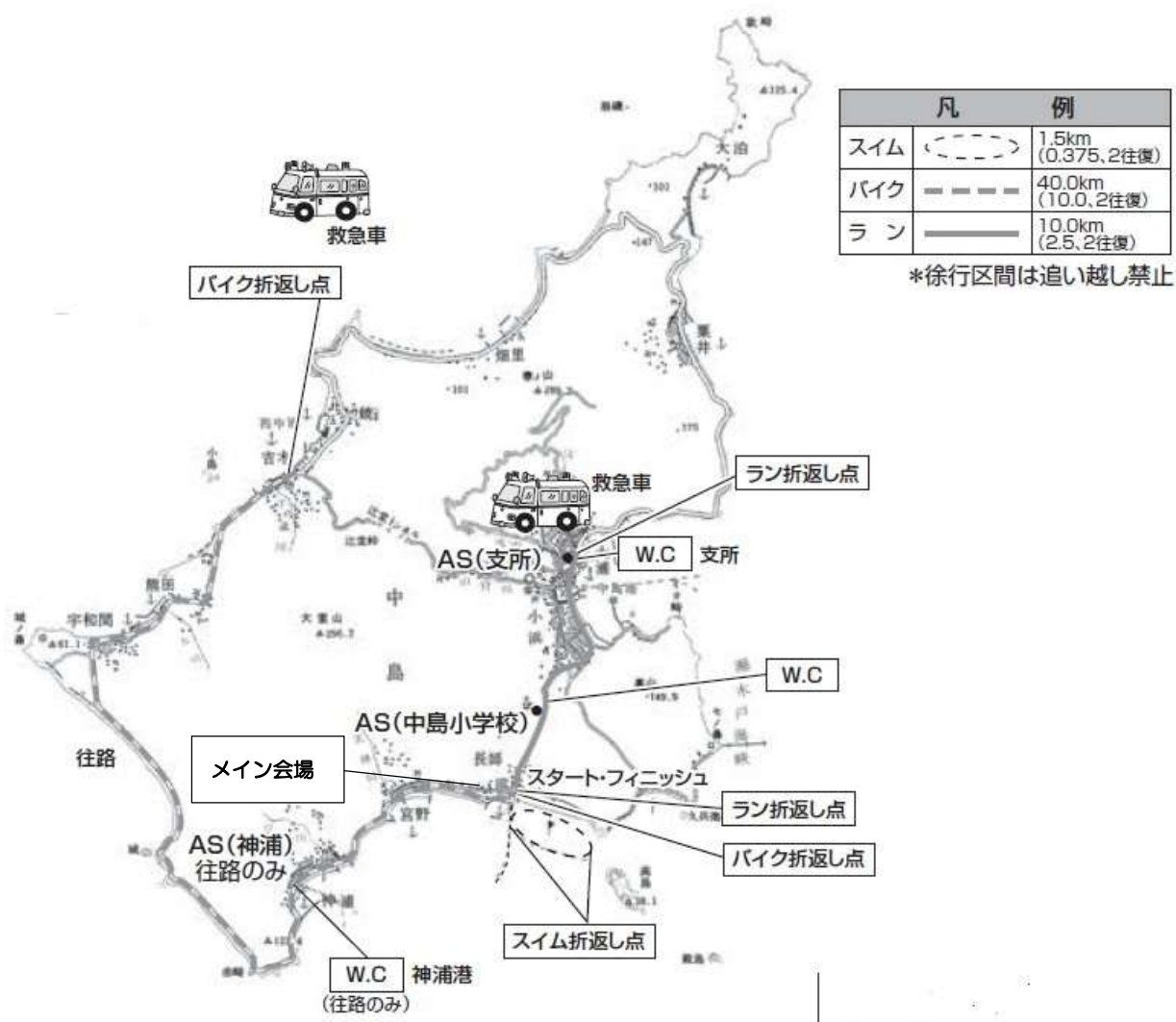
時間	内容	場所
7:30 ~ 9:30	競技参加受付	受付会場（長師姫ヶ浜） 海の駅玄関前テント
7:30	トランジション・オープン	
7:30 ~ 9:30	バイクセット	グラウンド（長師姫ヶ浜）
7:30 ~ 15:00	荷物預かり	集荷場
9:45 ~ 10:15	スイムウォームアップ	長師姫ヶ浜
10:00 ~ 10:30	スイムチェック	長師姫ヶ浜
10:30 ~ 13:36	交通規制開始	バイクコース
10:30	スタート	
14:36	競技終了	
14:30 ~	表彰式・閉会式	グラウンド（長師姫ヶ浜）
~ 16:00	バイクピックアップ	グラウンド（長師姫ヶ浜）

※ランコース（長師、小浜、大浦）の交通規制はありません。

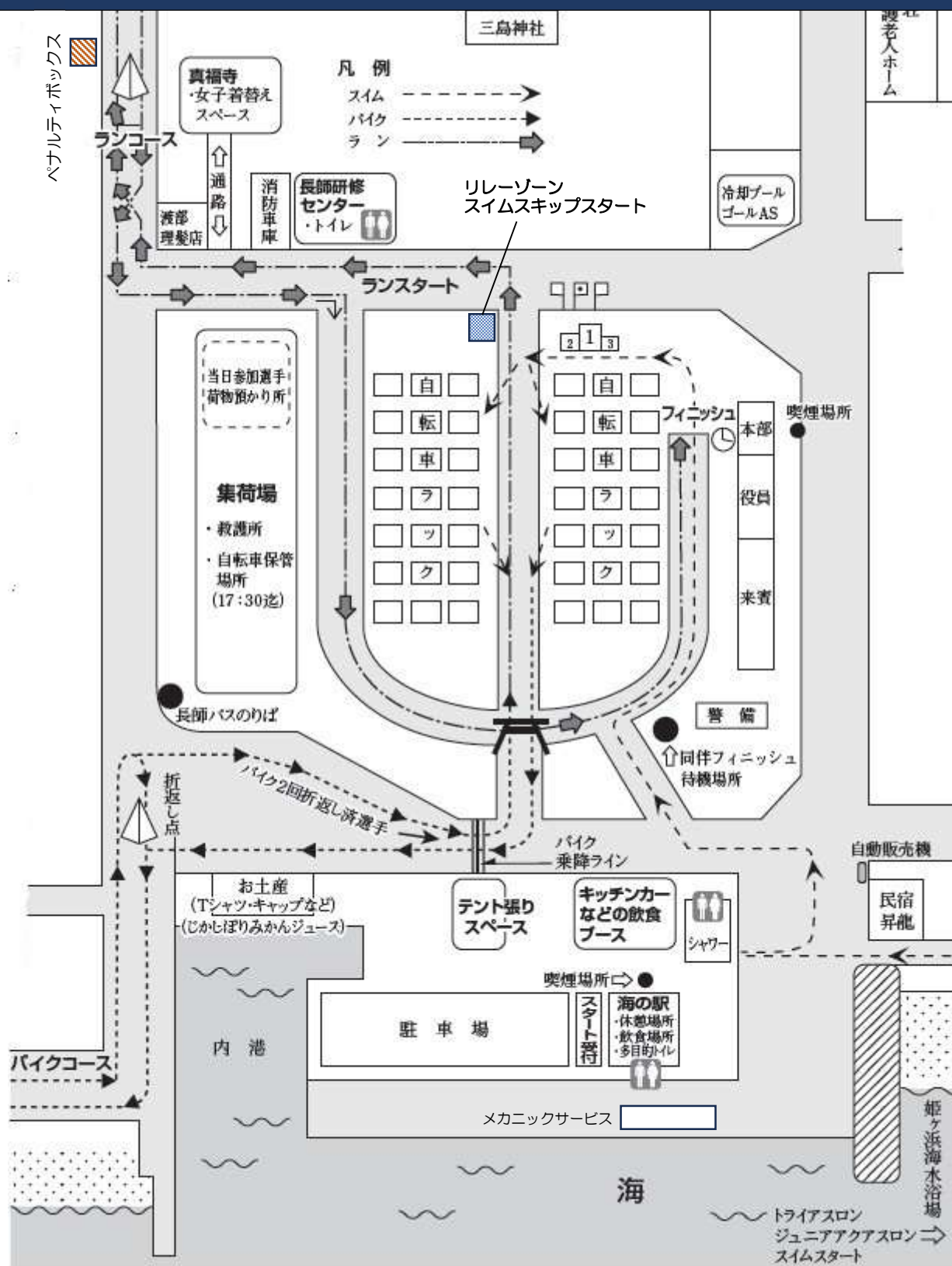
レースナンバー、スイムキャップ

ウェーブ	レースナンバー	キャップ	スタート時刻	
1 st W	1 ~ 99	白色	10 : 30	
2 nd W	201 ~ 299	黄色	10 : 32	
3 rd W	301 ~ 399	青色	10 : 34	
4 th W	401 ~ 411	緑色	10 : 36	
	701 ~ 744	ピンク		
	801 ~ 822	赤色		リレー

コースマップ



メイン会場



参加者の皆様へ ※必ずお読みください

(1) 体調面

- 大会参加に際しては、充分トレーニングし、事前に健康診断を受診するなど、体調には万全の配慮をしようとして参加してください。
- 前日の飲酒は控えめにし、睡眠を充分にとってください。
- 発熱等、体調が良くない場合は、参加を控えてください。
- 体調不良等により競技を続行することに不安があれば、リタイアしてください。
- スイムをはじめ、広域な競技コースを使用するトライアスロンでは、常にリスクが想定される競技です。常にリスクを察知し、適切な判断で競技を行うよう心がけてください。
- 自分のペースを守り、早めの水分および塩分の補給を心がけてください。
※各エイドステーションには水を用意しています。
- 主催者は、疾病・傷病・その他の事故に際し、応急処置のみを行います但那以上の責任は負いません。

(2) 安全面

- 大会当日、体調や天候等によりスイムスキップを選択することも可能です。ご自身の判断で選択してください。(P.20)
- 安全管理上、TO(審判員)または医師・看護師・救護スタッフ・ライフセーバーがレース続行不可能と判断した場合は、競技者に対して競技を中止させることがあります。
- 緊急時には、競技中であっても競技を中断する場合があります。
- 危険・妨害行為は禁止です。バイク競技では、無理な追い抜きなどはせず、キープレフトを心掛け、相手の優先コースを判断し、スムーズで安全な流れを守るようにしてください。
- **競技中(特にバイク競技)、万が一接触事故などがあった場合、近くのTO(審判員)・スタッフにお声がけの上、怪我の有無に関わらず必ずその場に留まり大会側の指示に従ってください。**

(3) 競技面

- 周回数は選手自身が責任を持って管理し、競技してください。周回不足は未完走となります。
- 特にバイクの1周回目は、コース路面状況やコーナーの様子など、コースの状況を観察し安全に競技ができるよう留意ください。
- 選手の安全管理のため競技中は以下の行為を禁止します。
 - ・ヘッドホン、イヤホンの使用。
 - ・電話の通話、メールのやり取り、SNS等の利用、その他コミュニケーション機器の使用。
 - ・カメラ、ビデオカメラ、スマートフォン等の撮影および撮影機器の携帯。
- あらかじめコース図を確認し、自分自身が走行するルートやエイドの位置を把握しておきましょう。
- **7月下旬～8月22日の期間、オンラインで配信する競技説明会の動画を御視聴ください。**

(4) 気象状況

- 気象状況等により競技内容に変更がある場合は、競技スタート前に、TO(審判員)から説明を行います。
- 競技スタート後でも、気象状況の急変により、競技を中止または変更する場合があります。

(5) 大会開催の最終決定について

- 荒天・地震・津波等の理由や感染症の感染拡大等により、大会を中止する場合があります。また、参加選手の安全確保が困難と判断した場合、競技内容の変更・中止をする場合があります。開催の有無については、下記の方法で通知します。

2026年8月23日(日) 6時00分

公式サイト <https://www.city.matsuyama.ehime.jp/shisei/shiminkatsudo/sports/toraiasurontaikai/index.html>

(6) 注意事項

【個人情報の取り扱いについて】

主催者は、個人情報の重要性を認識し、個人情報の保護に関する法律及び関連法令等を遵守し、主催者の個人情報保護方針に基づき、個人情報を取り扱います。大会参加者へのサービス向上を目的とし、大会に関するご案内、大会関係資料の作成等に利用します。また、主催者もしくは委託先からの申込内容に関する確認連絡をさせていただくことがあります。

【大会で撮影した映像・写真について】

本大会では、大会スタッフ又は各種報道関係者が大会の様子等を撮影します。撮影した映像や写真を、主催者が作成するウェブサイト、ポスター、広報物並びに情報メディアにおいて使用することがあります。また主催者が許可したウェブサイト、新聞、雑誌その他各種媒体で掲載、放映又は配信する場合があります。あらかじめご了承ください。

【参加資格の譲渡について】

大会での代理出走、権利譲渡はできません。こうした行為が判明した場合は失格となります。その場合、主催者はいかなる補償も返金もいたしません。

大会前の流れ

1.大会前の流れ



①事前送付物

※事前発送物は8月中旬を目処に送付予定です。

1. 競技説明資料一式
2. ボディナンバーシール 2枚
3. ボディナンバーシール使用方法
4. スイムキャップ 1枚
5. レースナンバー 2枚（安全ピン同封）
6. バイクナンバーシール 2枚
7. （該当者のみ）バスチケット、入浴券、朝食券及び注意書き

②当日受付時配布物

1. パンフレット 1冊（※事前送付に変更する場合あり。事前に市HPには掲載。）
2. アンクルバンド 1個
3. 大会参加記念品

大会当日

1. 競技関連情報

(1) スイムキャップ

レースパッケージに同封してあるスイムキャップの色と両サイドに記入してある、ご自身のレースナンバーをご確認ください。

スイムキャップを重ねてかぶることは可能ですが、必ず今回お渡しするスイムキャップを一番上に着用するようにしてください。

(2) スイムゴーグル

- 本大会はオープンウォータースイムとなります。天候に応じて見やすいレンズの濃さを選択してください。
- 大会前に、いま一度ゴーグルのレンズやバンドも点検し安全を確認してください。

(3) ウェットスーツ

- 本大会はウェットスーツ着用を必須とします。
- トライアスロン用、またはスイム用のウェットスーツ(厚さ 5mm 以下)を必ず着用してください。また損傷のある物は使用できません。
ラッシュガードなどをウェットスーツの代用として使用することはできません。
- ワセリン等は、大会側で用意しません。必要な方は各自お持ちください。

(4) バイクの制限(TRIJ 競技規則に準ずる)

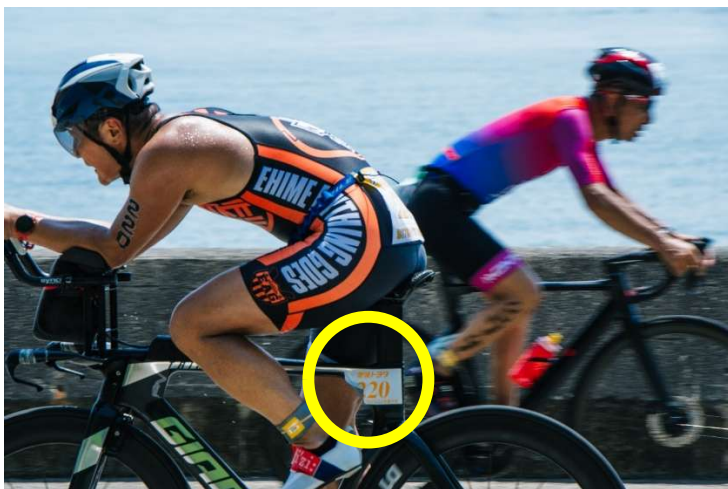
- トライアスロン専用バイク、またはロードレーサーのみ出場可能です。

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

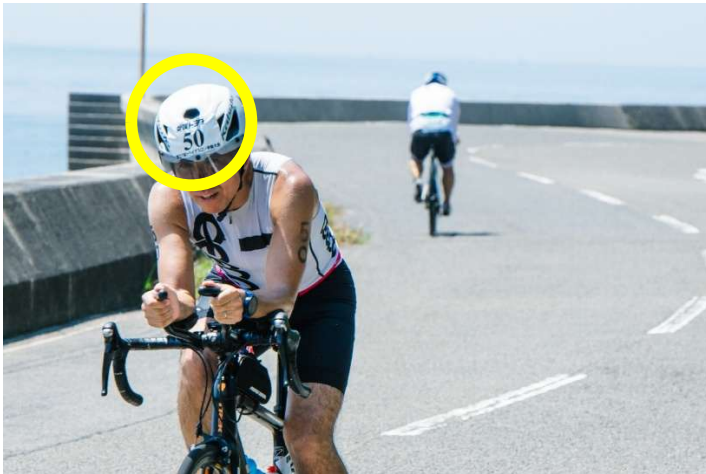
- 会場でバイクの車検はありません。安全に競技で使用できるように、必ず事前に専門ショップなどで点検・整備を行ってください。
- エアロバーの装備、後輪のディスクホイールは使用可能です。
- 固定ギア(ピスト)バイクでの出場はできません。また、前後輪にブレーキの装着がないバイクでの出場はできません。
- バイク競技用ヘルメットまたは、エアロタイプのヘルメット（TRIJ 推奨のもの）が使用可能です。
- バイクチェックイン時に、ヘルメットチェックを実施します。
- 本大会のバイクコースは1周 20km を2周回します。
- 計測チップによる測定を行います。タイムや周回数をお伝えすることはできません。
※ 周回不足は未完走となりますのでご注意ください。
- バイク競技時の給水はバイク専用ボトルを利用してください。ペットボトルを給水ボトルとして使用する時は専用のボトルキャップを付け、ペットボトル用のボトルケージで緩みなく確実にホルドされた状態で使用してください。

(5)レースナンバー

- バイク用レースナンバーシール【1枚】はシートポストサイドに貼ってください。



- バイク用レースナンバーシール【1枚】はヘルメット正面に貼ってください。



- レースナンバーカードは、バイク競技時には後方から、ラン競技時には前方からレースナンバーが見えるように装着してください。レースナンバーベルトを装着しても構いません。
- レースナンバーカードの裏面には必ず事前に緊急時の連絡先(本人以外の連絡先) およびメディカルに関する留意事項をご記入ください。

(6) バイクシューズ・ランニングシューズ

- 裸足のままバイク・ラン競技を行うことはできません。必ずシューズを履いて競技に臨んでください。
- バイク競技では、ピンディング式ではないフラットペダルの使用も可能です。その際も、必ずシューズ(ランニングシューズ等)を履いてください。

(7) レースウェア

- 前面にファスナーが付いたウェアの着用も許可します。ただし、フィニッシュ前には必ず上まで閉めるようにしてください。
- 胴体部分の素肌の露出や、ウェアを片掛けのまま競技を行うことは禁止です。
- 更衣室情報
 - ・ 公衆トイレのシャワー室（男女可）
 - ・ 真福寺（女子のみ）
 - ・ 男子は中島ふれあいセンター、中島 B&G 海洋センター

① 選手受付

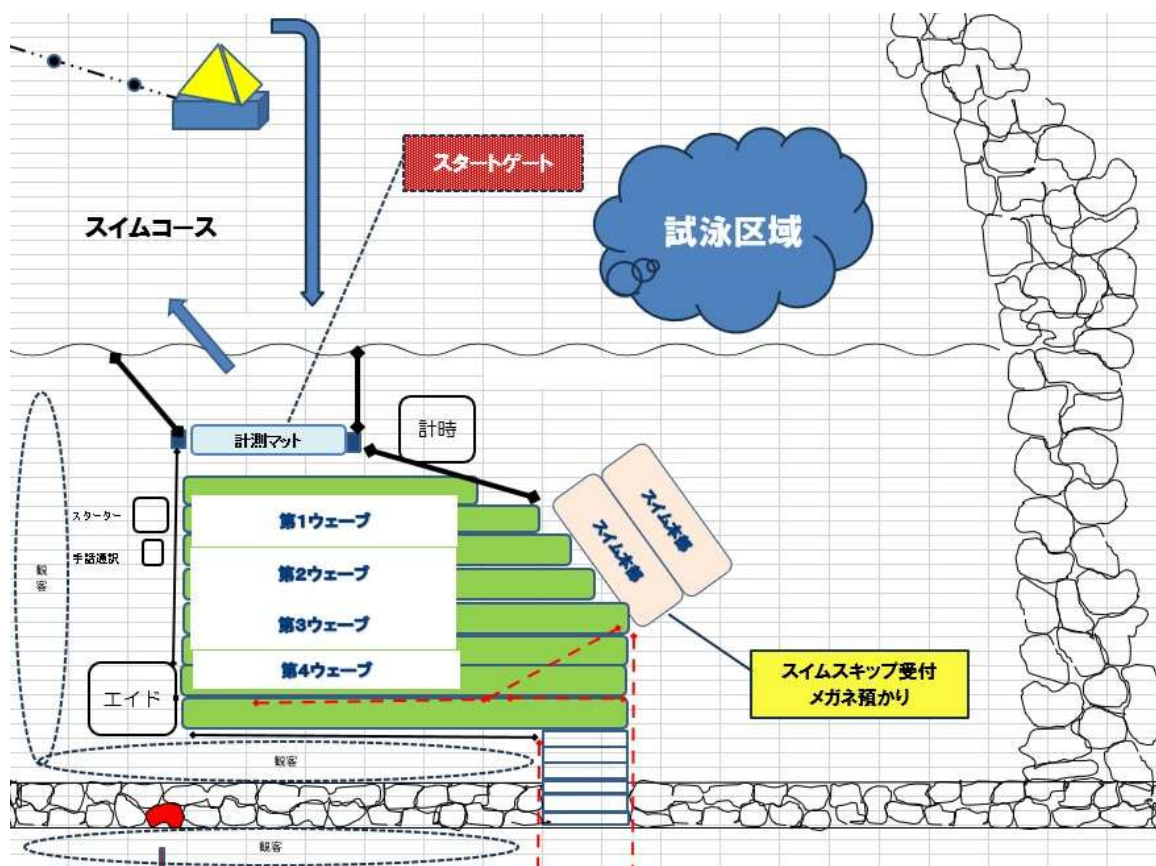
会場	受付会場（長師姫ヶ浜）海の駅玄関前テント
注意事項	レースに出場する選手は、受付で健康チェックシートを記入いただきます。 競技説明会動画の最後に表示されるキーワードを記入してください。 発熱等、当日体調がすぐれない方は、参加をお断りする場合があります。

② バイクチェックイン・トランジションセッティング

注意事項	<u>バイクチェックイン</u> ● トランジションエリアのオープンは 7 時 30 分です。大会当日は競技中を除き、バイクセッティング時間及びバイクピックアップ時間のみトランジションエリアに入ることができます。
	<u>トランジションセッティング</u> ● 競技に必要な無い荷物はトランジションエリア内に置く事はできません。「荷物預かり所」へ預けてください。 ● 小型クーラーボックスなど縦・横。高さの合計が 80cm を超えない程度であれば置くことができます。 ● トランジションエリア内へは、選手以外立ち入ることはできません。 ● バイクラックにはレースナンバーのシールが貼付されています。 <u>バイクメカニックサービス【有料】</u> ● 大会当日も不測のメカトラブル対応用のバイクメカニックサービスが選手受付正面にあります。

⑤⑥スィムチェックイン・試泳

試泳区域



注意事項

- 計測チップ(アンクルバンド)を着用してからスィムエリアに入ってください。
当日の選手受付時に計測チップを必ず受け取ってください。
 - 全ての準備を終えてから試泳エリアにお集まりください。
 - 試泳エリアには、エイドステーションがあります。
 - トイレは混み合うことがありますので、スィムチェックインする前に、予めトイレを済ませてください。もしスィムチェックイン後トイレに行く場合は、TOにアンクルバンドを預けてから行ってください。
 - トランジションエリアからスィムチェックインエリアまで約300mあります。ウェットスーツやゴーグル、スィムキャップ等の忘れ物にご注意ください。
- ※競技中メガネを着用する方のために、スィムフィニッシュ地点にメガネ置き場を設置します。メガネの取り間違いには十分ご注意ください。

スイムスキップ

試泳前・試泳後のスイムスキップについて

当日の天候などにより、スイムに不安等がある方は、試泳前にスイムスキップすることをお勧めします。

また、スイムの試泳を行った後に、スイムを不安に感じた方もスイムスキップを推奨します。

- スイムスキップ後、バイク競技及びラン競技を続けることはできますが、完走扱いとはなりません
- 11 時 10 分にトランジションのスキップスタート・リレーゾーンよりバイクスタートします。11 時 00 分までに集合ください。

本大会ではスタート前であればスイムスキップが可能です。

個人で競技参加の方はスイムのみスキップ可能で、バイク競技のスキップはできません。

(1) 申告タイミング

① 当日選手受付時 ② 試泳時（スイムスタート前までに申告してください）

(2) 申告場所

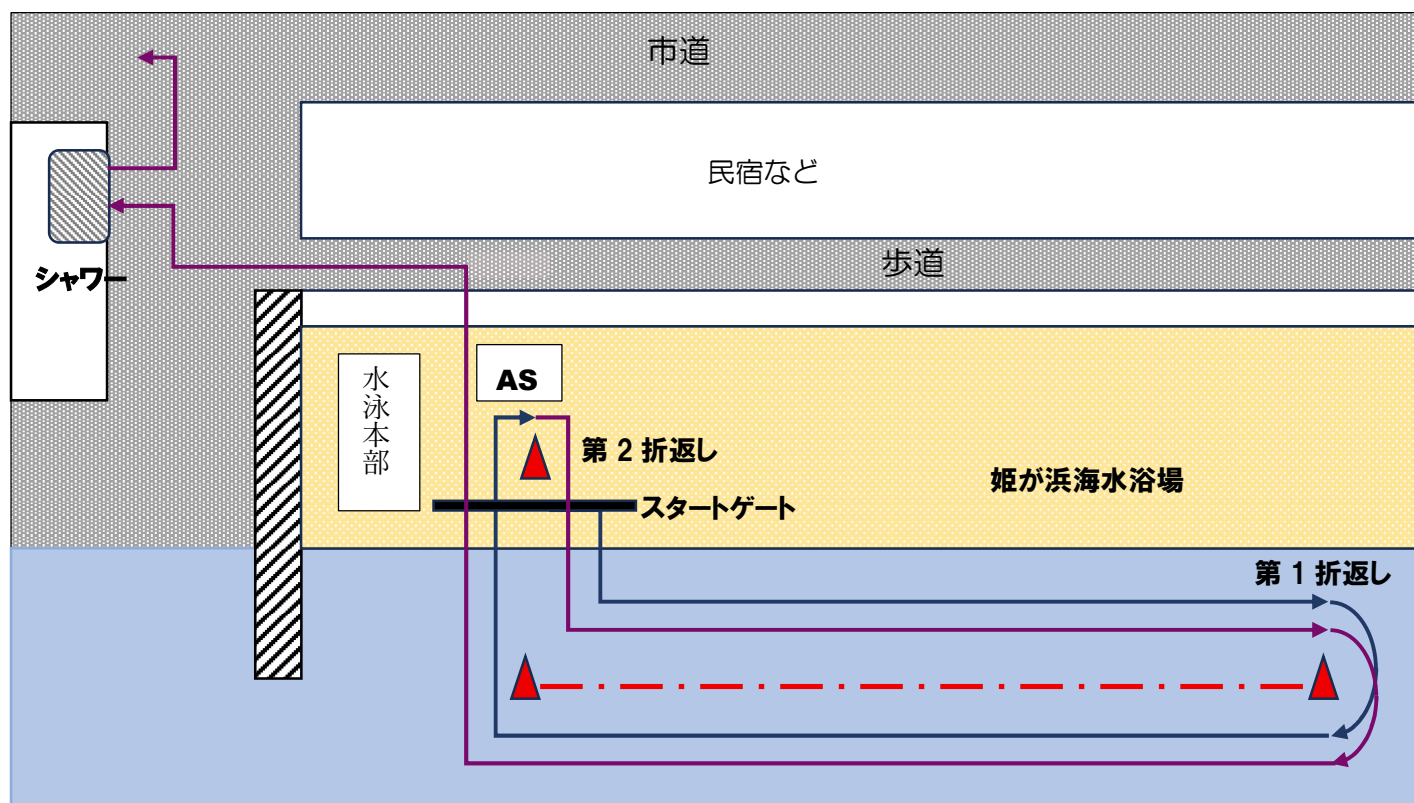
最寄りの審判（TO）に申告してください。一旦アンクルバンド（タイミングチップ）を回収させていただき、バイクスタート集合時にお返しします。

スイムスキップ申告後は TO（審判員）の指示に従ってください。

- アンクルバンド一時預け
- アンクルバンド再配布&装着
- スキップスタート場所・時刻

⑦スイムスタート

スイムコース



- 1周目を終えた時点で、**スタート後36分**を過ぎていた選手は2周目には進めません。
- 制限時間である **1時間6分以内**にスイム競技を終えることができなかった場合、次の競技に進むことはできません。

※制限時間は第1ウェーブスタート時刻から適用されます。

※制限時間超過後は上図スタートゲート地点にて TO(審判員)により制限時間超過によるリタイア宣告を行います。TO(審判員)の指示に従ってください (TOV：タイムオーバー扱い)。

スイムの安全対策

- 本大会にはスイム会場を含め多くのライフセーバー、医師、看護師、救急救命士、TO(審判員)ほか、スタッフを配置し、水上、陸上から選手の皆様を見守っています。
- 本大会はレスチューブ(緊急浮力体)の装着を認めます。レスチューブを装着していても膨張させなかった場合は、装着しない場合と区別なく、計時・順位の記録を行います。ただし、膨張させた場合は、直ちにスイム競技を中止し、TO(審判員)の指示に従ってください (DNF：リタイア扱い)。

- スイム制限時間内であっても TO(審判員)やライフセーバーなどのスタッフが、危険もしくは競技続行が困難と判断した場合、競技中断もしくは競技中止(リタイア)を勧告します。その場合は必ず指示に従ってください。
- 救助が必要となった際は、頭の上で手を振り合図してください。救助艇、水上バイク、レスキューボードにより救助にあたります。
- 周回時、スイムフィニッシュ時に TO(審判員)やメディカルスタッフが体調確認のために声をかけることがあります。
- 体調が悪い時は決して無理をせず、リタイアすることも勇気ある決断です。

スイムフィニッシュからランジションエリアまで

- スイムフィニッシュ後、ランジションエリアまで約 300m の距離があります。
- ランジションエリアまではカーペットを敷いていますので、カーペット上を走る(歩く)ようにしてください。
- スイムチェックインエリアまでサンダルなどで来ることは可能ですが、お預かりすることはできません。紛失、取り違いなどが発生しても主催者は責任は負いません。
- メガネ置き場に置いたメガネの取り違いや取り忘れのないよう気をつけてください。
- スイムフィニッシュからランジションまでの間で立ち止まってウェットスーツを完全に脱ぐことは禁止します。

トランジション

トランジションエリア内の注意事項

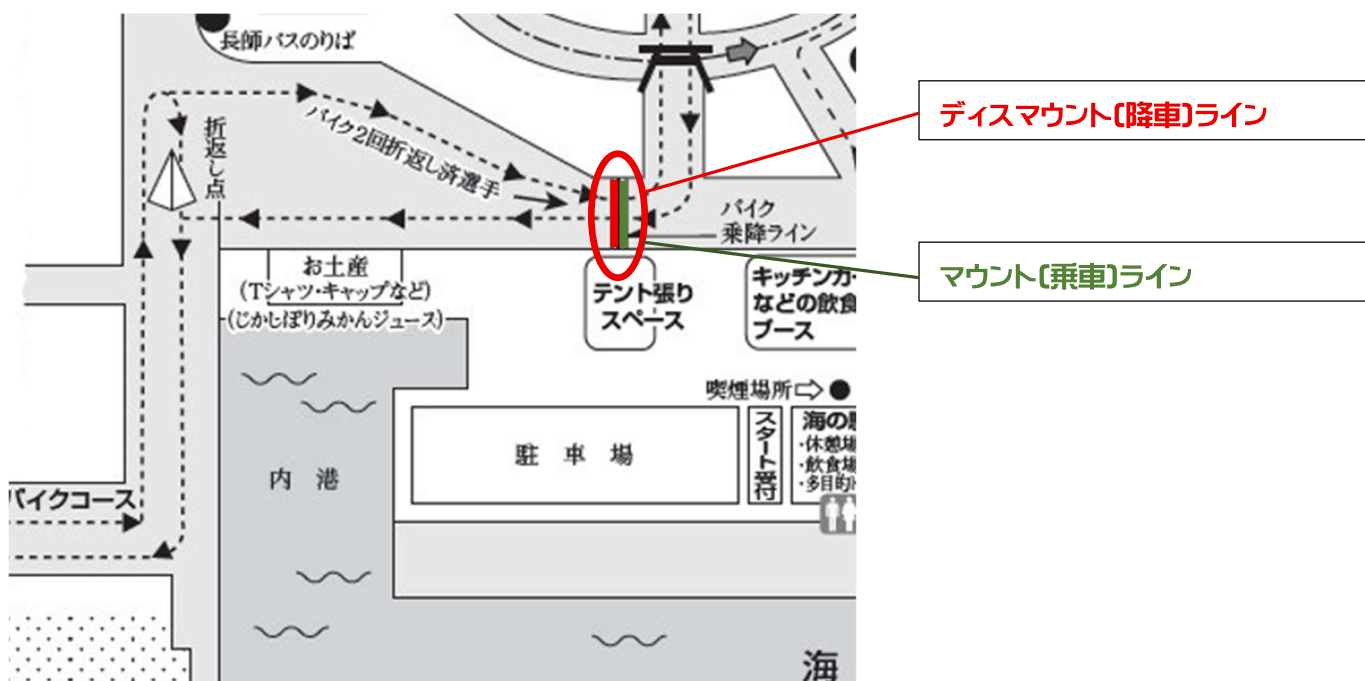
- トランジションエリア内でのバイク乗車は禁止です。
- トランジションエリア内は、選手・大会関係者以外立ち入り禁止です。
- バイクラックにはレースナンバーのシールが貼付されています。自分のレースナンバーと同じ番号の場所にバイクを設置してください。
- バイクラックは両側からバイクを互い違いにかける方式です(下図参照)。
- ウェットスーツは踏むと滑ることがあります。ご自身の競技用具は、通路にはみ出さないように置いてください。また、ウェットスーツをバイクラックにかけないでください。

バイクラックへの自転車のかけ方



バイク乗車

- グランド海側出口付近にある緑のマウント(乗車)ラインを越えてから乗車し、赤のデismount(降車)ラインの手前でバイクから降りてください。
- バイクスタート前はラックからバイクを外す前にヘルメットのストラップを締め、バイク終了後はバイクをラックにかけてからヘルメットストラップを外してください。



バイク競技

- 中島環状線の長師をスタートし吉本を折り返すコースを2周します。
- ドラフティング禁止ルールにて実施します（TRIJ 競技規則 第2節参照）。※詳細、下記
- 全コース対面通行です。追い越し時以外のバイク走行中は、常にキープレフトを遵守してください。
- 危険防止のため、競技中は停車しないでください。やむを得ず停車する場合は後方を確認し、左側に寄って停車してください。
- 落し物をした際は、そのまま競技を続行してください。急に停車し、物を拾うなどの行為は大変危険です。
- バイク長師折り返し地点で競技スタート後2時間26分以降は次の周回に入ることができません。TOの指示に従ってトランジションエリアへお戻りください（TOV：タイムオーバー扱い）。
- スタート後3時間06分以内にバイクフィニッシュ(降車ライン)を越えることができなかった場合は、次の競技に進めません（DNF：失格扱い）。
- 競技中、接触事故等の当事者（加害者側・被害者側）になった場合、ご自身と相手の状況に関わらず競技を中断し、TO（審判員）の指示に従うようお願いします。
- 緊急時には救急車などの車両が、コース内に入る場合があります。
- 緊急車両通行時には、バイクの一時停止や徐行をしていただくことがあります。
- 緊急車両も安全を確認しながら走行しますので、最寄りのスタッフの指示に従い、追い抜き等することがないようにしてください。

ドラフティング違反について

- ドラフティング、ブロッキングは禁止です。

※本大会では大会ルールで、前の選手から10m、ドラフトゾーンに入ることができる時間は、20秒としています。

- 前の選手の前輪先端から10m以上あけて走ってください。
- 追い越しは20秒以内にしてください。
- ブロッキング(後続を追い抜けなくする状態)行為は禁止です。
- オートバイは15m、車両は35mがドラフトゾーンです。
- 追い越された選手は、20秒以内にドラフトゾーンから後退してください。



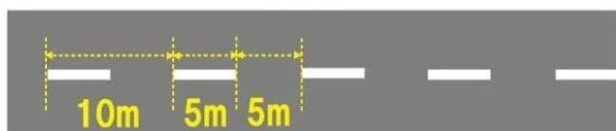
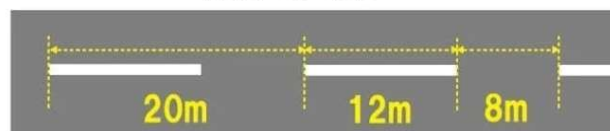
- ドラフティング違反のペナルティ時間は1分です。

●参考

- ・バイクの全長は 185cm 以内がルールです。
車間をいれて約2m とすると、5 台で約 10m、6 台で約 12m となります。



- ・一般道のセンターラインは、白線 5m、間隔 5m です。
高速道路では、白線 12m、間隔 8m です。

一般道**高速道路**

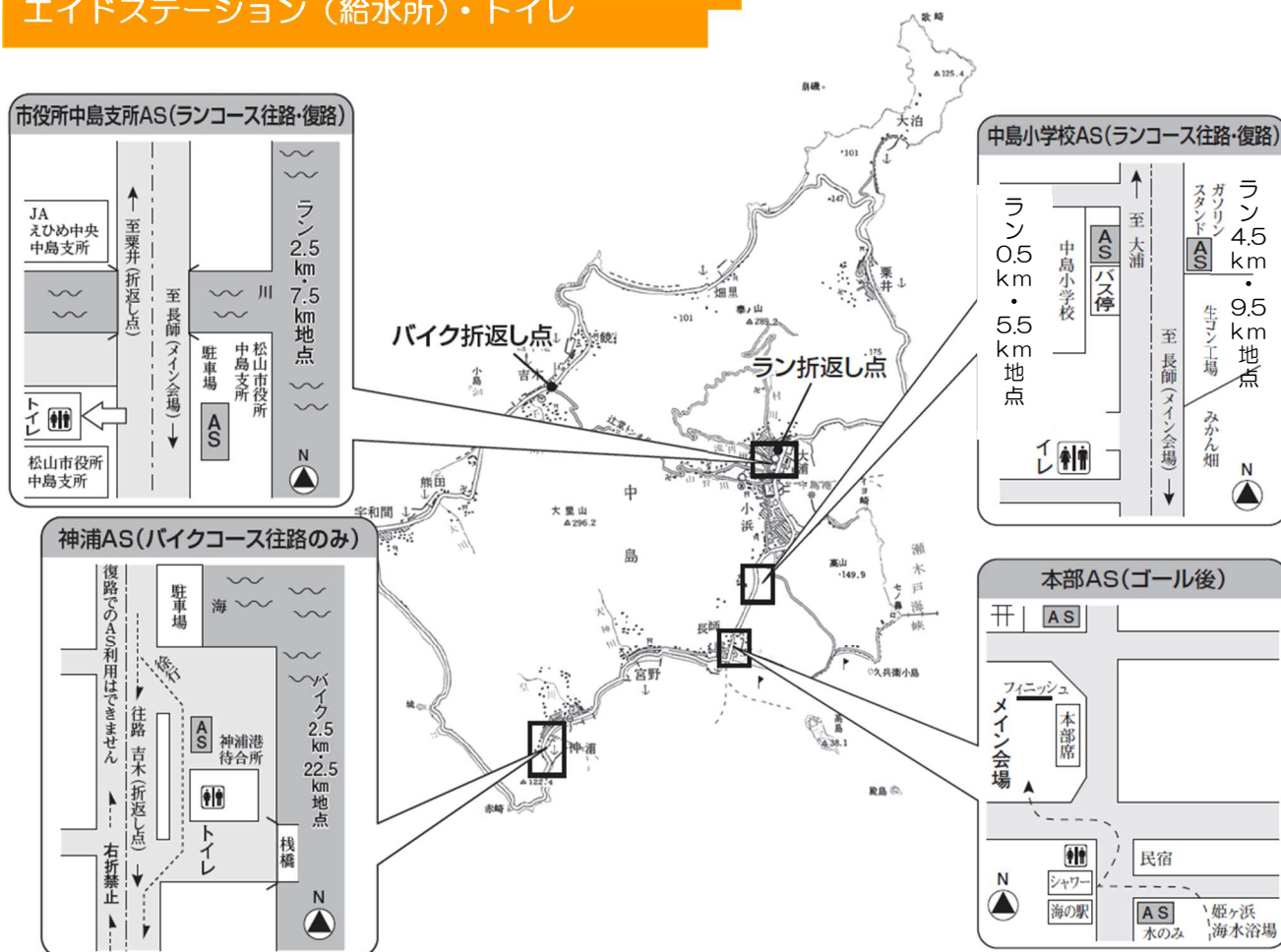
広範なバイクコースで、すべての選手のドラフティングを監視することは、現実的には難しい状況があります。ドラフティング行為の情報として、TO がいない場面、仲間内で交代しながら行っていたということもありました。

スポーツは、選手のルール順守があってこそ成り立ちます。スポーツマンシップに則った競技を心掛けましょう。

ラン競技

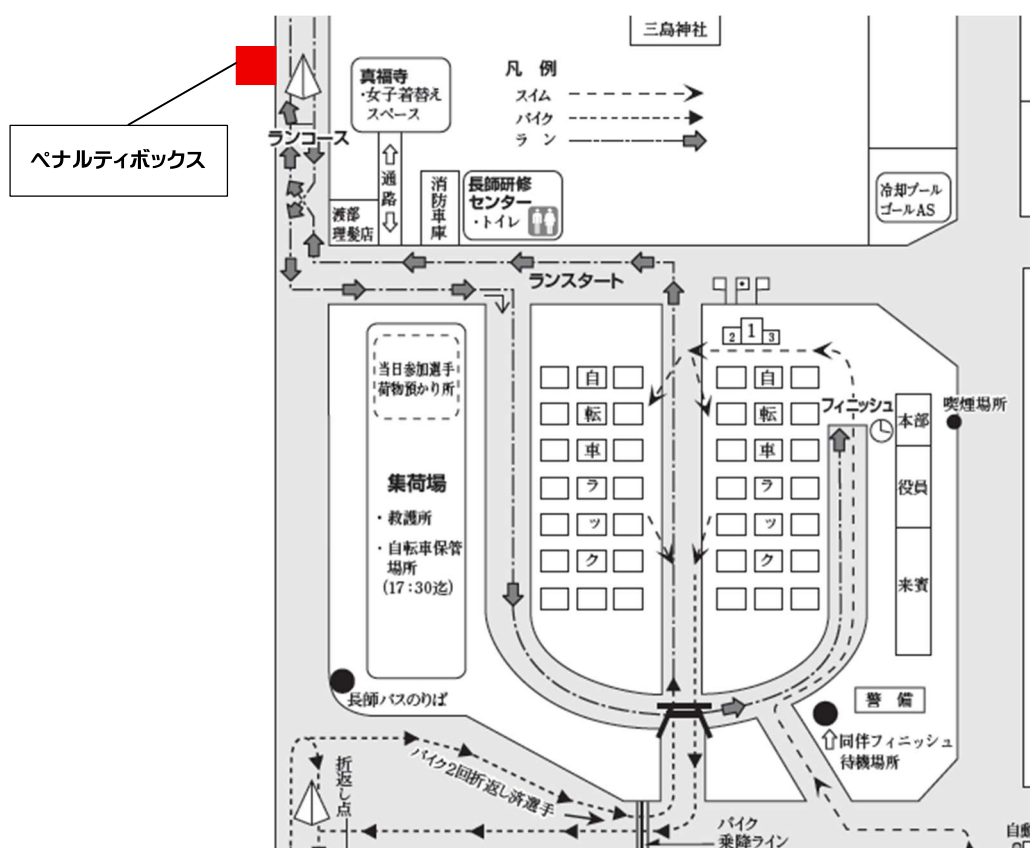
- コースは、中島環状線の長師から JA えひめ中央中島支所までの往復 5km を 2 周します。
※交通規制は原則行いません。
- キープレフトを遵守してください。特に折り返し地点や環状線に出るまでの狭い道路は安全を最優先とし、無理な追い越しを行わないでください。歩道走行は行わないでください。
- エイドを、一往復につき下図のように 4 カ所設置します。飲料は水を基本とします。
- フィニッシュではサングラスを外し、レースナンバーを整え、応援者に笑顔で応えてください。
- 同伴フィニッシュは、待機場所により、スタッフの指示に従い、突起物や危険物を帯同せず、他の選手の競技に影響がないよう配慮して行なってください。
- **スタート後 3 時間 36 分**以降ラン 1 周目終了(ラン長師折り返し)していない場合 2 周目に入ることはいけません。時間までに通過できない選手は、TO(審判員)の指示に従い競技を終了していただきます(TOV: タイムオーバー扱い)。
- **スタート後 4 時間 06 分**で全競技終了(フィニッシュ計測地点)となります。
制限時間はいずれもスイム第一ウェーブスタート時間基準です

エイドステーション（給水所）・トイレ



ペナルティボックス

- ペナルティボックス位置は下図の通りです。
- ランコースのトランジション側折り返し付近に、ペナルティボックスを設けて、違反者のレースナンバーを掲示します。選手は自身で掲示を確認し、フィニッシュするまでにペナルティボックスに入り、以降審判員の指示に従ってください。
- ペナルティボックスに入らないままフィニッシュした場合は失格(DSQ)となります。ご注意ください。



フィニッシュ

- レース終了後、計測チップ(アンクルバンド)を回収します。
- フィニッシャータオル、水・スポーツドリンクなどをお受け取りください。
- **スタート後 4 時間 06 分**で全競技終了(フィニッシュ計測地点)となります。
- 同伴フィニッシュは以下の条件の下、認めます。(他の選手の走行に影響を及ぼす可能性があるための措置です)
 - ・ 同伴する方は、必ず着衣を身に付けてください。
 - ・ 裸足や、サンダル、ハイヒール等の脱げやすい、もしくは走りにくい靴では同伴できません。
 - ・ 旗等を持ち込むことはできません。

-
- 凡例
- スィム
 - バイク
 - ラン
- 真福寺
・女子着替え
スペース
- ↑
通路
↓
- 渡部
理髪店
- 消防車庫
- 長師研修
センター
・トイレ
- リレーゾーン
- 冷却プール
ゴールAS
- ランスタート
- 当日参加選手
荷物預かり所
- 集荷場
- ・救護所
 - ・自転車保管
場所
(17:30迄)
- 自
転
車
ラ
ツ
ク
- 自
転
車
ラ
ツ
ク
- フィニッシュ
- 本部
役員
来賓
- 警備
- 長師バスのりば
- 折返し点
- バイク2回折返し済選手
- バイク
乗降ライン
- ↑
同伴フィニッシュ
待機場所

トランジションのラン出口付近に設けられたリレーゾーンで、スイム担当選手からバイク担当選手にアンクルバンドを引渡す事でリレーします。

バイク担当選手は、リレーゾーンでは素足で待機し、受け取ったアンクルバンドを足首に完全に装着した後、リレーゾーンから出て、トランジションへ進んでください。

バイクシューズ、グローブ、ヘルメット、などは、一般選手と同様にトランジションで装着します。

バイク担当選手は、バイクをバイクラックに掛けてヘルメットを脱いだ後、トランジションのラン出口付近に設けられたリレーゾーンで、ラン担当選手にアンクルバンドを引渡す事でリレーします。ラン担当選手は、ランシューズを履いた状態で待機し、受け取ったアンクルバンドを足首に完全に装着するまでは、リレーゾーンから出ることはできません。

- 前種目の担当選手が各関門時間に間に合わない場合は、繰上げスタートを行います。
繰上げスタートは各関門時間にリレーゾーンからスタートしますが DNF(記録を計測するが順位は付かない)となります。

- ラン担当者以外の選手は、同伴フィニッシュ待機場所より、スタッフの指示に従い、他の選手の競技に影響がないよう配慮し、チーム揃ってフィニッシュすることを推奨します。

バイクピックアップ

- | | |
|------|---|
| 注意事項 | <ul style="list-style-type: none"> ● バイクピックアップ時は、TO(審判員)がバイク・ヘルメットに貼られたレースナンバーシールとナンバーカード（ゼッケン）を照合します。ピックアップが終わるまでバイクからレースナンバーシールを剥がさないようにしてください。 ● ゴール後、随時バイク・荷物のピックアップは可能です。 ● 16 時までには必ずお引き取りください。 |
|------|---|

表彰式

日時	8 月 23 日 14 時 30 分～
会場	グラウンド（長師姫ヶ浜）
招集時間	14 時 20 分頃
招集方法	各部門の上位選手は本部前に掲示する暫定リザルトを確認の上 表彰エリア付近でお待ちください
注意事項	対象：総合優勝、個人総合男女 1～3 位、各年代別男女 1～3 位、リレー 1～3 位。

