

# 第21回ジュニアトライアスロン珠洲大会

トライアスロンとは、水泳、自転車、ランニングの3種目を連続しておこなうスポーツです。第1種目の水泳が終わったらトランジットエリアで第2種目の自転車競技の準備をして、バイクコーススタート。自転車競技が終わるとトランジットエリアに自転車を置き、最終ゴール目指してランニングへスタートします。一生懸命頑張った選手には、きっと爽やかで感動的なゴールが待っています。

## バイクコース



### 1. 水泳

第1種目の水泳は、珠洲市立緑丘中学校のプール(25m コース)を使用します。距離は100mです。プール内は充分足がつかますので疲れたりした場合は、その場になって休んでもかまいません。プールサイド・プール内には皆さんが安心して競技が行えるよう安全監視員がいますので、気分が悪くなった時などはすぐに安全監視員に手をあげて知らせてください。

- 水着 — 大会当日は水着の販売はありません。
- ゴーグル — ガラス製の物は使用禁止です。
- スイムキャップ — 大会当日、受付で支給します。

### 2. 自転車

第2種目の自転車は、珠洲市健民体育館を通り折り返す平坦なコースです。距離は9kmです。コース内にはウォーターステーション(選手が水分補給できるように、水やスポーツドリンクが置いてあります)があります。晴れている日や暑い日は水分を充分とって下さい。

- バイク — トライアスロン用やMTBが良いでしょう。家で普段使っている自転車でも良いのですが、走行上危険となる付属品は外してください。ライト・ミラー・キャリア・スタンド・泥よけ・かご・カギ等。
- ヘルメット — 自転車競技中は必ず硬質ヘルメットを着用してください。着用しない選手は競技への参加はできません。
- バイクシューズ — ランニングシューズでも構いません。
- サングラス — 自転車競技中にまぶしかったり、目にゴミが入るのを防ぐためにもあると便利です。
- バイクウェア — Tシャツなどでも構いません。上半身裸は禁止です。

### 3. ランニング

最終種目のランニングは珠洲市営陸上競技場(1周400m)を走る周回コースです。距離は1.4kmです。コース内にはウォーターステーションがありますので、晴れている日にはたくさん水分をとって下さい。

- ランニングシューズ — 普段使っている履き慣れた物が良いでしょう。
- ランニングウェア — バイクウェアと同じ物でも構いません。
- キャップ — 真夏に行われる大会なので日射病、熱中症を防ぐためにもあった方がいいでしょう。

### トランジットエリア・その他

トランジットエリアは水泳から自転車へうつる時と、自転車からランニングへうつるために着替えたりする場所のことで、トランジットエリアでは、バイクシューズやランニングシューズなど次の競技に移りやすいようにセットしておいて下さい。

### エイドステーション

コース内にある給水所で、水やスポーツドリンク、食べ物等があり、競技中自由に利用できます。