

THE 34th

第34回トライアスロン珠洲大会

Triathlon SUZU

第34回 トライアスロン珠洲大会 競技説明



大会概要

◇大会名称

34回 トライアスロン珠洲大会

開催日時

023年8月26日(土) 11:00~17:00 前日受付
8月27日(日) 7:00~ 競技

5:30~6:45 Aタイプ受付 スタート 7:00

7:30~9:15 Bタイプ受付 スタート 9:30

体調のすぐれない方は参加をご辞退ください。

健康保険証は必ずご持参ください。

大会の実施または中止の決定

中止の場合は当日、スイム会場で発表します。スイムコースの設営ができない場合HP等、受付で発表いたします。

競技内容

種目	トータル	スイム	バイク	ラン
Aタイプ	128.0 km	2.5 km	102.2 km	23.3 km
制限時間	9時間20分	1時間40分	4時間40分	3時間00分

種目	トータル	スイム	バイク	ラン
Bタイプ	62.8 km	1.5 km	51.1 km	10.2 km
制限時間	5時間30分	1時間10分	3時間00分	1時間20分



前日受付場所



受付場所
珠洲市健民体育館

受付時間
11:00~17:00

受付後、
車検と競技説明会があります。

駐車場①
珠洲市立図書館駐車場

駐車場②
珠洲市総合病院駐車場

駐車場③
JAすずし駐車場



前日受付（選手登録）

THE34th

Triathlon SUZU

第34回トライアスロン珠洲大会

◇受付場所・時間

珠洲市健民体育館内 11:00～17:00

- ①駐車場のバイクラックにバイクをかけて、**参加決定通知ハガキ**をもって体育館にはいってください。
- ②ハガキで本人と確認後、**リストバンド**をお渡しします。必ずどちらかの手首に着けてください。
- ③支給物品を受け取ってください。

- ・ **スイムキャップ①、レースナンバー②枚、バイクNo.シール①枚、ヘルメットNo.シール①枚、ナップサック①枚**
- ・ 支給物品の中身を確認後、各自**エントリーTシャツ①枚**をサイズごとに係から受け取ってください。
- ・ 受取ごとにリストバンドにハンコを押します。
- ・ 物品などを受取後、車検を受けてください。

◇車検場所

珠洲市健民体育館駐車場

- ④受付後、**ヘルメットとバイクの所定の場所にレースナンバー**を張り付け、車検を受けてください。
- ⑤車検合格シールは所定の場所に貼られます。
- ⑥**車検後、体育館内で競技説明を視聴**してください。質問などは視聴後、審判員に申し出てください。

◇競技説明

珠洲市健民体育館内 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:30

- ・ 競技説明は第1回目が12:00より6回上映、いたします。
- ⑦**視聴後、出口でリストバンドにハンコが押されたら前日受付は終了**です。
- ・ 明日に備えて各自それぞれの準備をお願いいたします。



大会当日スケジュール

受付場所・時間

鉢ヶ崎海水浴場駐車場

- ・選手は必ず前日受付・当日受付をしてください。
- ・表彰式は表彰対象の選手のゴール後、随時行います。そのままゴール会場でお待ちください。

内容等	Aタイプ	Bタイプ
トランジションオープン	5 : 15	7 : 00
選手受付	5 : 30～6 : 45	7 : 30～9 : 15
入水チェック	6 : 30～6 : 45	9 : 00～9 : 15
ゲート締切	6 : 45	9 : 15
スイム競技開始	7 : 00	9 : 30
1周回後スキップ 申告制限時間	8 : 00	10 : 10
スイム制限時間	8 : 40	10 : 40
バイク制限時間	13 : 20	13 : 40
ラン制限時間	16 : 20	15 : 00
競技終了	16 : 20	15 : 00



競技全般の注意事項(1/3)

THE34th

第34回トライアスロン珠洲大会
Triathlon SUZU

- ・国際トライアスロン連合（ITU）、（公社）日本トライアスロン連合（JTU）競技規則および**珠洲大会ローカルルールを適用します。**珠洲大会ローカルルールは各種目のページを参照してください。
- ・本大会は**一般道路を使用するため、道路交通法に従ってください。**
- ・競技中であっても緊急車両の通行や救助活動が最優先です。その際には救助活動に協力してください。
- ・大会期間中は「**スポーツマンシップ・フェアプレー**」の精神を尊重し、これに反する言動には十分注意をしてください。
- ・観客・ボランティア・スタッフ・マーシャルなど大会関係者に暴言を吐いた競技者、あるいは競技役員に受け指導を守らない選手に対し、マーシャルは失格又は罰則を科すことがあります。
- ・競技中の負傷に対する実行委員会の保証は、大会において加入する保険の適用範囲内です。特定疾病は保証されません。普段の練習を含めて不足すると思われる方は、特定疾病保険・自転車保険など各自において別途加入してください。怪我をされた場合は大会本部（バイク計測付近）まで申し出てください。
- ・競技中、転倒などで応急処置が必要になった場合は各A S（エイドステーション）に医療品が用意されているのでご利用ください。
- ・大会当日まで体調管理に十分気を付けて、体調がすぐれない場合は医師の診断など受けてください。**体調が不十分の時はリタイヤすることも勇気ある決断です。**

競技全般の注意事項 (2/3)

- ・ **バイク競技、ラン競技においてはレースナンバーを前後に装着**してください。ゼッケンベルトを使用することは可能ですが、必ず前後にレースナンバーを付けてください。
- ・ **スイム競技ではウェットスーツ着用義務**です。
- ・ ごみのポイ捨て禁止です。エイド近くのごみ箱などに捨ててください。
- ・ リストバント着用です。
- ・ フロントファスナー付きのレースウェアは2013年度より使用禁止となりました。
本大会は**フロントジッパー付のユニフォーム使用の際は必ず閉めて競技**いただくこととなります。
- ・ **競技中や競技終了後も必ず衣類を身に付けておいてください。**
- ・ 悪天候などが予測される場合、受付時またはスイム会場で競技変更の案内をいたします。
- ・ 大会の実施または中止の決定については警報または注意報の発令状況・天気の状態を勘案し、大会当日の5時30分（1回目）、6時30分（2回目）実行委員会で協議を行い大会運営に支障があると想定された場合は大会を中止します。大会が中止になった場合はスイム会場で大会長が発表します。また、競技内容を変更して実施する場合があります。



◇リタイヤ・タイムオーバーについて

- ・リタイヤ・タイムオーバーの場合、**アンクルバンドとレースナンバーをスタッフが回収**します。
- ・制限時間内であっても、マーシャル・スタッフが競技続行不可能と判断し、**競技中止を進言**する場合があります。
- ・競技中止の手続きは各ASまたはマーシャルで競技中止の手続きをします。緊急搬送時はその場にいるマーシャル・スタッフまたは搬送先で手続きをします。
- ・バイク・ランコースともに最終にバイク回収、選手収容車両を運行します。コース途中で競技を中止する場合、コースから離れず、マーシャル及びスタッフの到着を待って手続きをしてください。
- ・**申告なく競技を中断し、自走などで本部会場・宿泊先へ戻らない**でください。



大会当日駐車場・受付

受付場所・時間

鉢ヶ崎海水浴場駐車場

・車は指定の駐車場へ入れてください。当日は混雑しますので余裕をもってお越しください。



大会当日受付

THE34th
Triathlon **SUZU**
第34回トライアスロン珠洲大会

◇受付場所・時間

鉢ヶ崎海水浴場駐車場

選手は必ず受付をしてください。

5:30～6:45 Aタイプ受付 スタート 7:00

7:30～9:15 Bタイプ受付 スタート 9:30

当日受付の流れ

- ①車は指定の駐車場へ入れてください。当日は混雑しますので余裕をもってお越しください。
- ②バイクラックにバイクを掛けた後、受付に向かってください。
・トランジションエリアは選手、審判、スタッフのみ入場できます。
- ③入退場時は審判にリストバンドを見せてください。
- ④受付でアンクルバンドを受け取ってください。その後、レースナンバーを係がマジックで両腕に記入します。
ワセリン等はレースNO.が書かれた後で塗ってください。
- ⑤アンクルバンドはどちらかの足首に装着してください。紛失した場合は競技に出場できません。また、
実費5,000円のご負担をお願いします。
・貴重品のお預かりはいたしません。ご自身で管理をお願いいたします。



場所

鉢ヶ崎海水浴場駐車場

- ・チェックイン・ピックアップは時間厳守してください。
- ・トランジション内はバイク乗車禁止です。
- ・トランジションエリアに入るときは審判員にリストバンドをはっきりとみせ、本人確認をしてから入場してください。
- ・競技に必要なものは持ち込まないでください。
- ・トランジションエリアは狭いので競技に必要なものだけ持ち込み、通路にはみ出さないようにしてください。
- ・バイクラックにはレースナンバーが見える側にハンドルが来るように掛けてください。
- ・バイクには反射板やライト、ベル、カメラなど競技に関係ないものを装着している場合はその場で外していただきます。
- ・トランジションエリアでの写真撮影、ビデオ撮影は禁止です。



スイム（水泳）競技

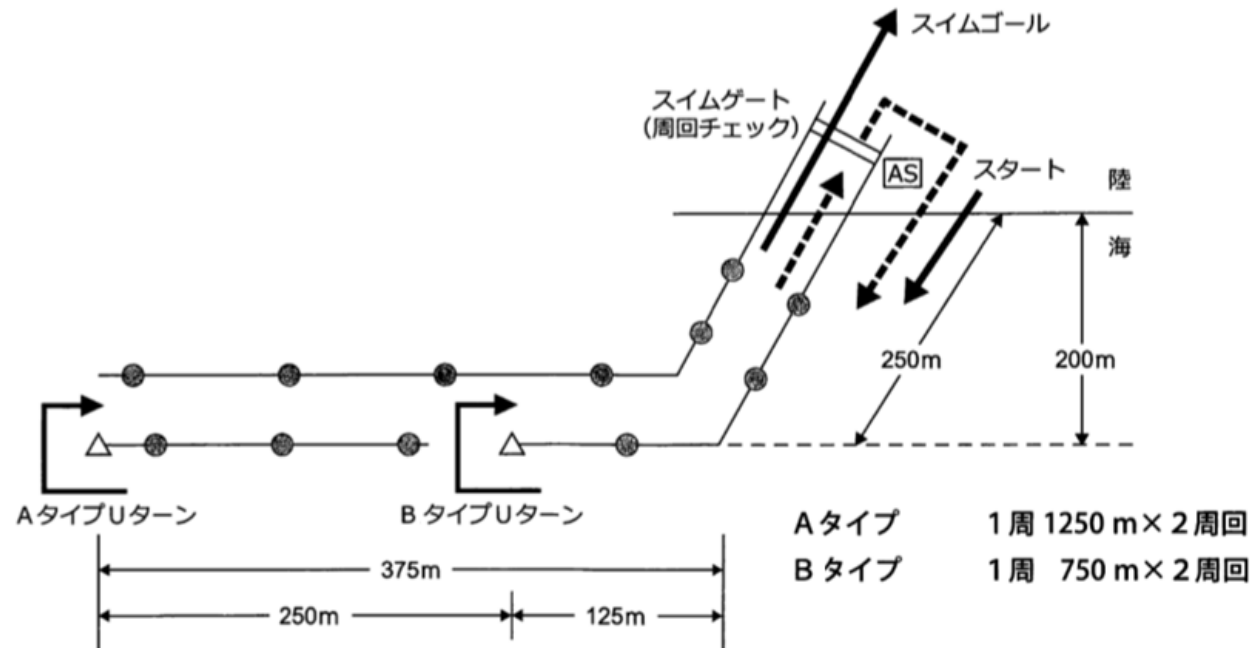
◇スイムコース

鉢ヶ崎海水浴場

Aタイプ・Bタイプ2周回

A・Bタイプとも沖へ200m泳ぎ、Aタイプは海岸と平行に375mのコース。Bタイプは125mのコースを2周回します。

- ・スイムスキップができます。受付時、1周回後、申告してください。ただし、申告の時間制限があります。



スイム（水泳）競技①

THE 34th
Triathlon SUZU
第34回トライアスロン珠洲大会

◇制限時間

Aタイプ 1時間40分 スタートゲート締切 6:50

Bタイプ 1時間10分 スタートゲート締切 9:20

◎ウエットスーツ着用義務です。



◎スイムキャップ



- ・ **スイムキャップは左側にレースナンバーが見えるようにかぶってください。**

入水チェック



- ・ 入水チェック時は、必ずアンクルバンドを確認してください。
- ・ 入水チェックは間隔をとり、ゆっくりと通ってください。
- ・ 入水チェック後はスイムエリアの外に出ることができません。必要がある場合はゲート横の出入口の係員に許可を得て、エリアから出てください。再入場する場合も同じ出入口から入場してください。
- ・ 入水チェックで選手がいるかを把握します。入水チェックがないと救助捜索活動に重大な支障をきたします。

スイム（水泳）競技②

スイム時の注意

- ・各タイプとも第1ウエーブの一斉スタートになります。スタート時は大変混雑します。できるだけ幅広くスタートし、事故防止に努めてください。



- ・スタート直後はゆっくりとマイペースで波の高低を意識し、波のリズムをつかんで泳いでください。
- ・疲れた場合はコースロープの近くを泳いでください。

リタイヤ

- ・コースロープにつかまり前進するとリタイヤになります。
- ・コース中に監視船、救護艇、ダイバー、ライフセーバーを配備しております。競技中に棄権または異常を感じた場合は片手を頭上にあげて左右に振り、知らせてください。
救助された場合はリタイヤになります。
- ・リタイヤの場合はスキップになりません。
- ・レスキューの使用が許可されていますが、アクシデントなどで開いた場合は失格となります。



スキップ

スキップをすると、記録はSKIPとなります。

◇スキップの申告

- ・大会当日のみで、選手本人が行ってください。
- ・海上での申告は認めません。この場合はリタイヤになります。

◇スキップの申告場所

①当日受付場所での申告

係にレースナンバーを提出してください。

受付時間 **Aタイプ** 5:30~6:45

Bタイプ 7:30~9:15

申告後、レースナンバーに赤線で斜線が引かれます。

②入水チェック後の申告または1周回後の申告

陸上地点の計測所付近の審判員又は係に申告してください。アンクルバンドを回収します。

申告後、待機場所までレースナンバー2枚持ってきてください。係がレースナンバーに赤線で斜線を引きます。

申告制限時間 **Aタイプ** 8:00

Bタイプ 10:10

◇スキップ後の流れ

スキップ希望者はバイクスタート時間の5分前までに待機所に集合し、アンクルバンドを受取ってください。

バイクスタート時間 **Aタイプ** 8:50

Bタイプ 10:50



スイム競技ができないとき

THE 34th

Triathlon SUZU

第34回トリアスロン珠洲大会

◇バイク・ラン競技を行います。

- ・ 50人1組のウェーブスタート。ウェーブ間隔は2分
- ・ 出発場所 スイムスタート地点

タイプ	ウェーブ	No.	スタートチェック	スタート時間	バイク制限時間	ラン制限時間
A	第1	1~50	6:40~7:10	7:30	12:10	15:10
	第2	51~100		7:32	12:12	15:12
	第3	101~150		7:34	12:14	15:14
	第4	151~200		7:36	12:16	15:16
	第5	201~250		7:38	12:18	15:18
	第6	251~300		7:40	12:20	15:20

タイプ	ウェーブ	No.	スタートチェック	スタート時間	バイク制限時間	ラン制限時間
B	第1	1001~1050	9:00~9:30	9:50	12:50	14:10
	第2	1051~1100		9:52	12:52	14:12
	第3	1101~1150		9:54	12:54	14:14
	第4	1151~1200		9:56	12:56	14:16
	第5	1201~1250		9:58	12:58	14:18
	第6	1251~1300		10:00	13:00	14:20



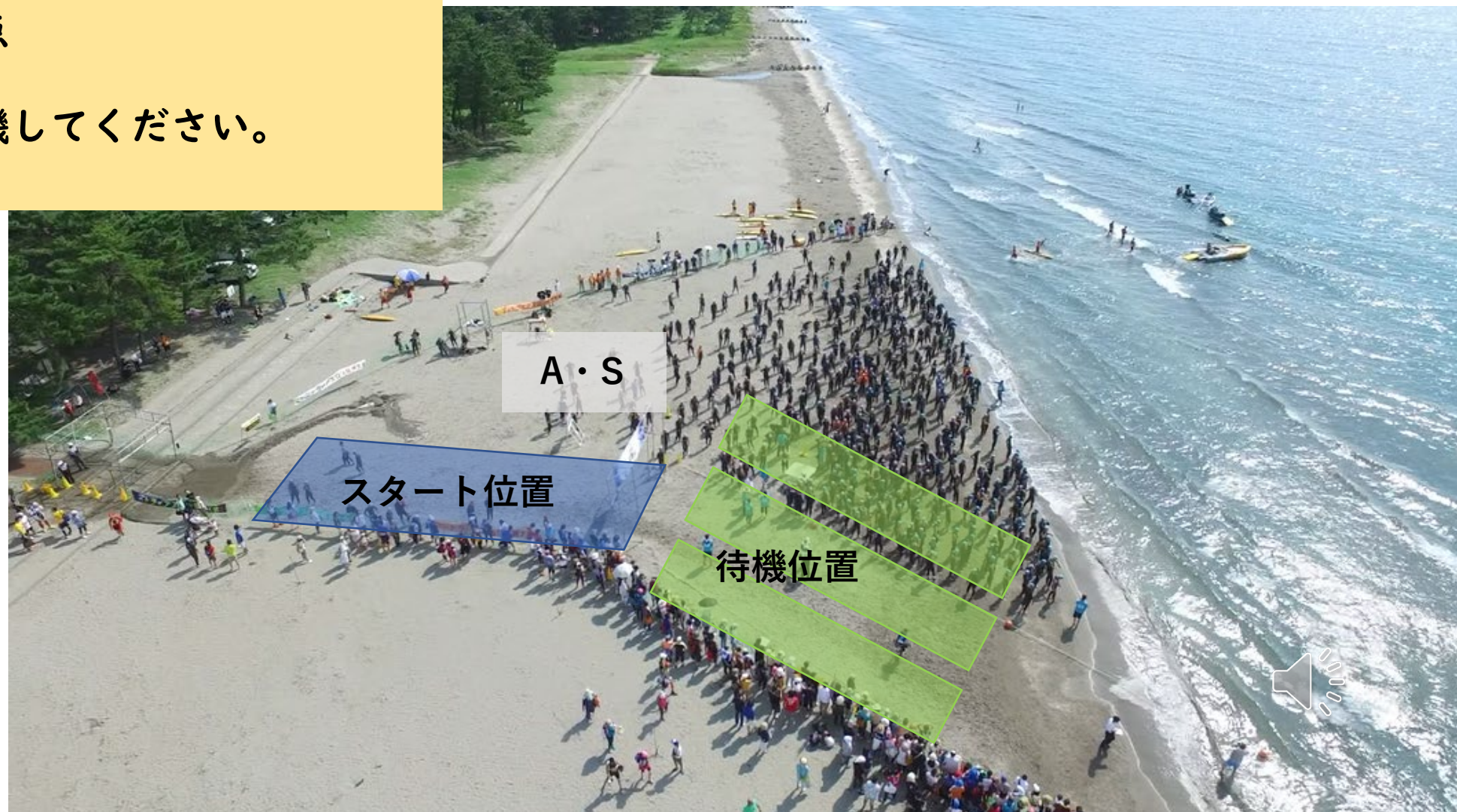
スイム競技ができないとき

◇出発場所

- ・スイムスタート地点

◇服装

- ・バイクの服装で待機してください。
- ・はだしになります。



◇バイク競技の前に

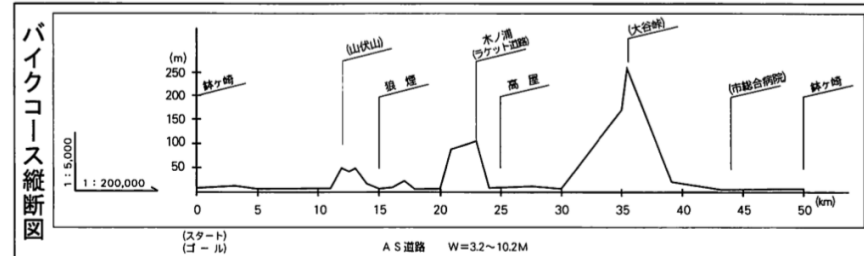
- ・自転車はロードレーサーを基本とし、ヘルメットはJTU競技規則第8章バイク(自転車)第90条～第99条を参照してください。
- ・規定外の自転車・ヘルメットを使用したい方は事前に審判の承認を得て下さい。
- ・自転車で前日当日の移動の場合、練習でも自転車乗車時はヘルメットを必ず着用し、信号を守るなど、交通ルールを厳守してください。
- ・バイクコースは一般車両が通行します。「道路交通法」を遵守し、競技を行ってください。また、選手同士で互いに注意しあってください。
- ・コースは1周51.1kmあります。コースが長いために危険箇所など目の届かない場所や追い越し禁止場所もあります。選手は十分注意してください。また、事故など発見した場合は審判員かASに知らせてください。
- ・レースナンバーは前後に着用してください。(トライアスロン珠洲ローカルルール)
(ゼッケンベルトの場合も安全ピンなどを用いて必ず前後に着用してください。)
- ・ボトルケージには落下防止のため、専用のボトルを使用してください。



バイクコース

◇バイクコースの紹介

- 1周は51.1kmの周回コースです。
- バイクコースは5月の地震で大きな被害をうけており、走行に十分な注意が必要です。
- 片側通行や信号で一旦停止が必要な場所があります。
- 急カーブが多く、大変危険なコースであり、下りはかなりのスピードが出ます。十分気を付けて走行してください。
- 大谷峠から下ってきたとき、三差路の合流で一旦停止があります。バイクから降り、歩いて走行車線に入ってください。
- バイクコースは一般の生活道路です。交通規制に従って下さい。
- 交差点などに警察官等がいる場合は、その指示に従って下さい。



バイク競技

◇バイク競技の制限時間

Aタイプ スイムスタートから 6時間50分

Bタイプ スイムスタートから 4時間10分

◇バイク競技開始前の注意（スイム後）

- ・ 自転車用ヘルメット着用義務です。
- ・ バイクのペダルにシューズを前もって付けないでください。（珠洲ローカルルール）
- ・ ゼッケンは前後着用です。

①バイクシューズを履いてください。

②ヘルメットのストラップを締めてからバイクをラックから降ろしてください。ヘルメットのストラップはバイク終了時にバイクをラックにかけるまで締めていてください。

- ・ ストラップが締まっていないと審判は停止させ、ストラップを締めるよう指導します。
- ・ 自転車はロードレーサー、TTバイク以外は使用禁止です。ボトルはバイク用を使用してください。
- ・ トランジション内はバイクを押して移動してください。

◇リタイヤ

- ・ リタイヤする選手は、最寄りの審判員やA・Sスタッフに申告して下さい。
- ・ バイク回収車、選手移送車、救護車が巡回しています。
- ・ 回収されたバイクは、大会本部（鉢ヶ崎海水浴場駐車場）のリタイヤ用バイクラックで受け取って下さい。



◇バイクの乗車方法

- ① トランジション内ではバイクは手だけで押し進めてください。
- ② バイクの乗車は選手の体が乗車ラインを通過し、片足がついている状態で乗車してください。
- ③ Bタイプの選手が道路に出るときには既にAタイプの選手が走行しています。
左側を十分確認して合流してください。



バイクコース上の注意①

◇バイクコース上の注意

・一般道を使用いたします。危険箇所もあります。選手は十分に注意してください。バイクコースは、急カーブが多く危険な場所が多くあります。一般車両には、充分に気をつけて走行して下さい。

◇追い越し禁止区域

・山伏山、ラケット道路等
看板に注意してください。



告知用



始点

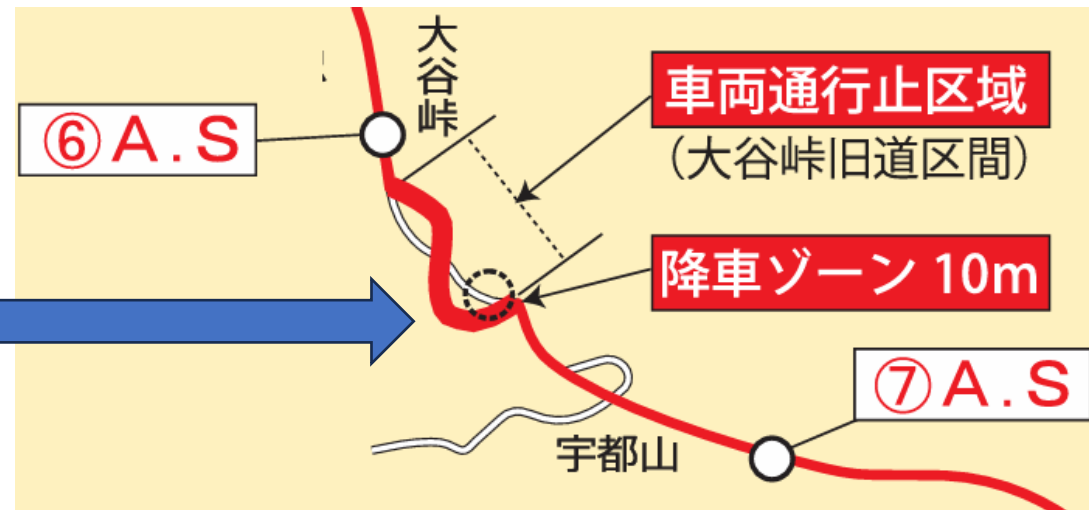
終点



バイクコース上の注意②

◇一旦停止

- ・大谷峠の下りで一旦停止があります。下りになっていますので、ブレーキを十分にかけて降車ラインの手前で停止し降車してください。降車後はバイクを手で押しながら道路を横断してください。
- ・横断後、乗車し、競技を続けてください。



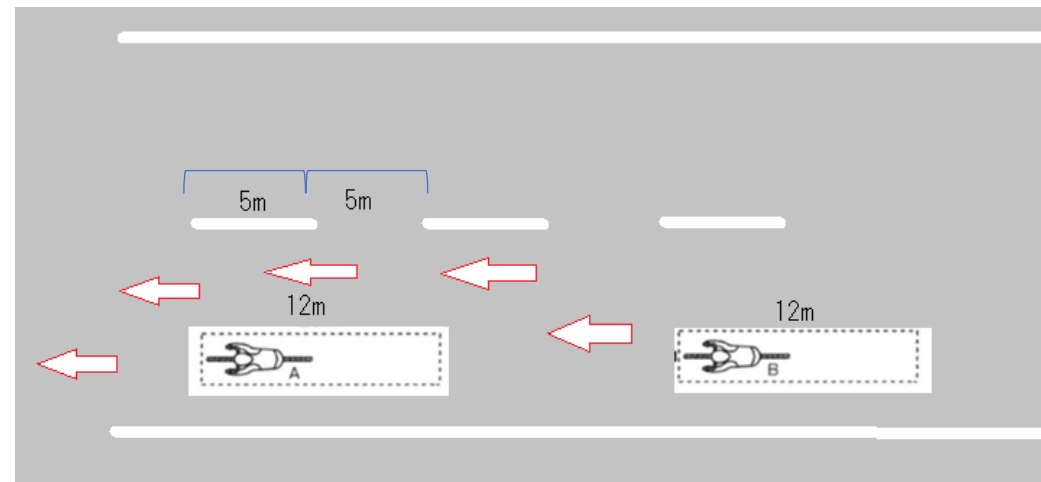
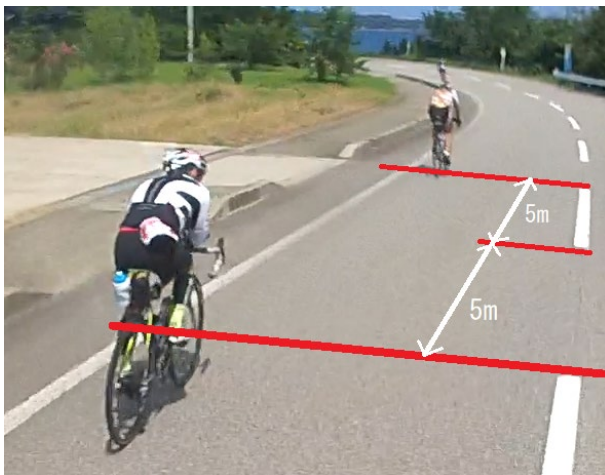
ドラフティング

◇基本はキープレフト

- ・選手はキープレフトを守り競技を行ってください。
- ・バイク同士が並走することは禁止です。ただし危険を回避する場合はこの限りではありません。
- ・道路のセンターラインを越えないでください。
- ・バイク競技はドラフティング禁止です。ドラフティングにならないように選手は自発的に回避する努力を行ってください。
- ・珠洲大会はドラフトゾーンを12mとしております。写真を参考に距離を保ってください。
- ・前方の選手を追い越すときはセンターラインを越えないで、前方の選手の右側から25秒以内に追い抜いてください。

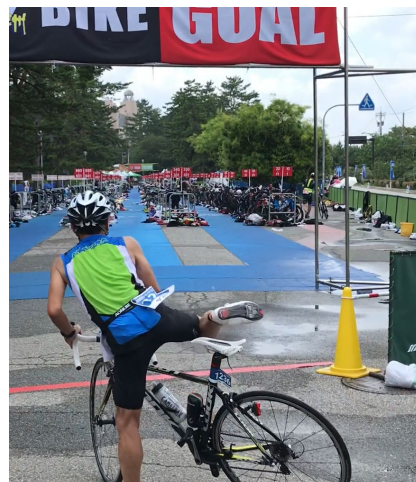
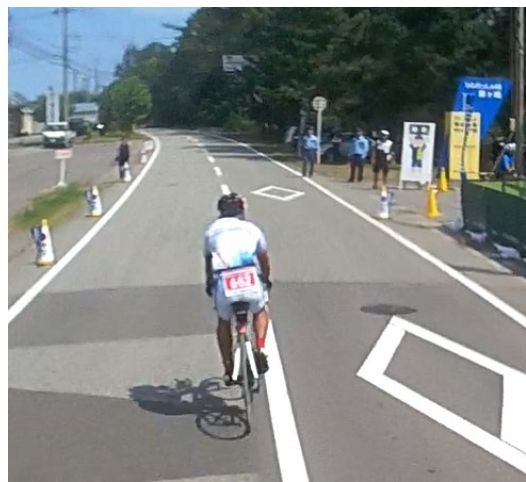
◇ブロッキング

- ・前方の選手を追い抜いたら十分に距離を取った後、キープレフトに移ってください。追い抜いた後に前方選手の手前には入らないでください。



◇バイクの降車方法

- ①ゴール手前でセンターライン側によってください。
- ②スピードを十分に落とし、降車の準備をしてください。
- ③降車ライン手前の地面に片足を一歩ついてから降車してください。
- ④ペダルからバイクシューズを外し、バイクシューズを履いたままトランジションに入ってください。
- ⑤トランジション内ではバイクは手だけで押し進めてください。
- ⑥バイクをラックにかけてから、ヘルメットのストラップを外してください。



ランコース

◇ラン競技の制限時間

Aタイプ 16時20分 スタートから9時間20分

Bタイプ 15時00分 スタートから5時間30分

◇A.S.

ランコースで8カ所

- ・ドリンク、果物等の提供。簡単な救急用品も用意してあります。
- ・ゴミのポイ捨て禁止です。
- ・折り返し地点があります。

◇折返し地点

Aタイプ
見付園地折り返しの往復コース
23.3km

Bタイプ 菅原神社前折り返しの
往復コース 10.2km



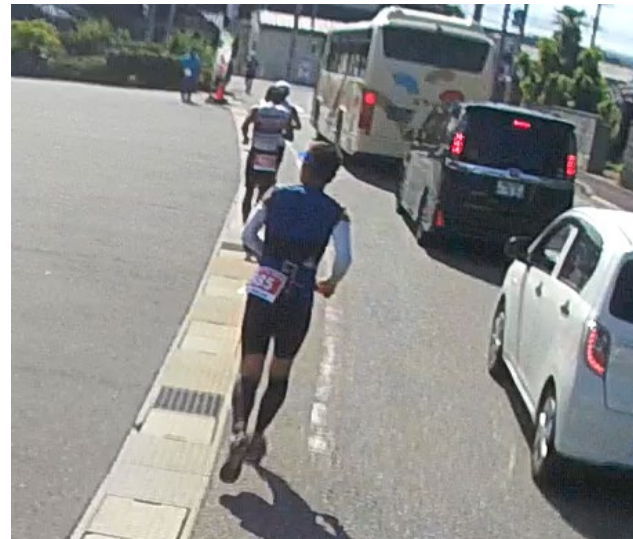
ラン競技上の注意

THE 34th
Triathlon SUZU

第34回トライアスロン珠洲大会

◇ラン競技上の注意

- ・一般道を使用します。キープレフトに努め、車両に注意してください。
- ・危険回避や体調保全のために、歩行することや一休みすることができます。
- ・コース上やコースに沿っての伴走は禁止です。
- ・第三者からの助力を受けた場合は失格になる場合があります。
- ・ゼッケンは前後に着けてください。



◇ラン競技上の注意

- ・ 同伴ゴールを許可します。大会スタッフの指示に従い、待機場所でお待ちください。
- ・ 前開きファスナーは締めてください。
- ・ 写真を撮影します。笑顔で！



◇ラン終了後

- ・ アンクルバンドはご自分で外し、回収箱に入れてください。
- ・ 完走メダルなどの物品を受け取ってください。



◇バイクピックアップ

14:00～17:00

- ・バイクなどのトランジションへの預託責任については17時までとさせていただきます。17時までにバイクなどの引き取りをお願いいたします。
- ・ゴール会場からトランジションまでマイクロバスをご利用ください。
- ・トランジション内でのゴミ等を片付けをお願いします。
- ・フィニッシュ後やトランジションまでの移動で上半身裸のままはご遠慮ください。
- ・**バイクピックアップ時に、リストバンド、ヘルメット、バイクのレースNo.を確認致します。**

◇表彰パーティー

- ・表彰パーティーは行いません。
- ・ゴール会場で1位から6位の表彰を行います。
- ・ゴール後、記録をお渡ししますが、後程HPにアップされた記録をご覧ください。





この大会が関係者全員の無事故と 心に残る大会となりますように

主催 トライアスロン珠洲大会実行委員会
後援 珠洲市教育委員会・日本トライアスロン連合
石川県トライアスロン協会・珠洲トライアスロン協会
共催 石川県・珠洲市・北國新聞社
特別協力 ミズノ（株）
協力 珠洲市スポーツ協会

