

第32回レディーストライアスロン選手権国営昭和記念公園大会 第30回国営昭和記念公園トライアスロン大会

【最終要項】

2019年6月30日(日)

レディーストライアスロン選手権、国営昭和記念公園トライアスロン大会に
お申し込みいただき、誠にありがとうございます。
選手の皆さまのご健闘をお祈りいたします！

<目次>

レディース選手権の表彰改訂版

P1	目次	P9	5、ウェア
P2	楽しいトライアスロンライフを送るために・・・		<1>レースウェア
P3	【1】大会概要		<2>ウェットスーツ
	【2】会場図・大会関係者移動指定ルート		<3>プールエリア外での服装
P4	【3】スケジュール		6、トランジション
	【4】スイム、トランジションエリア、 ウォーミングアップエリア	P10	<1>準備、撤収
P5	【5】競技距離及びコース図		<2>競技
P6	【6】注意事項		7、入水チェック(計測タグ配布)
	1、受付		8、スイム
	2、入園方法		<1>用具等
	3、駐車場		<2>競技
	4、レースナンバー、スイムキャップ		<3>めがね置き場
P7	5、遅刻対応		9、バイク
	6、リタイア		<1>用具等
	7、表彰式・結果発表・抽選会	P11	<2>競技
	8、撮影についてお願い		10、ラン
	9、メカニックサービス		11、エイドステーション(給水所)
P8	10、競技内容の変更・中止、及び中断	P12	12、フィニッシュ
	11、デュアスロン変更時の注意		<1>服装等
	12、緊急時の対応		<2>同伴フィニッシュ
	13、その他		13、メンバー変更(公式代走)
P9	【7】競技規則		14、リレーの中継の仕方
	1、競技規則	P13	15、ペナルティ
	2、招集、制限時間、リタイア	P14	【8】交通のご案内
	3、スキップ制度	P15	メンバー変更届
	4、レースナンバー	P16	メンバー変更申請 誓約事項

【大会事務局】

〒188-0013 東京都西東京市向台町2-14-37 A&A西東京スポーツセンター内

TEL:042-468-3513

E-mail info@teamkens.co.jp

大会ホームページ

<https://www.msपो.jp/showakinen-tri/>

お急ぎの場合はお電話でお問い合わせください。

<楽しいトライアスロンライフを送るために・・・>

◆事故に対する備え

スイムを中心に死亡事故が発生していますが、練習を積んでいる方でも事故のリスクはあります。スイムの事故も、急な心停止の疑いが多いと思われます。十分な準備と、「勇気あるリタイア」の考えを持って出場しましょう。

☆万全な体調で臨みましょう。思い当たることはありませんか？

練習不足 睡眠不足 水分不足 ウォーミングアップ不足 過労 飲酒

☆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。

☆厳しい暑さの中でのレースが予想されます。

・水分、休養をとり、体調を整えて出場しましょう。

☆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。

☆チームの成績より、個人の体調が優先です。

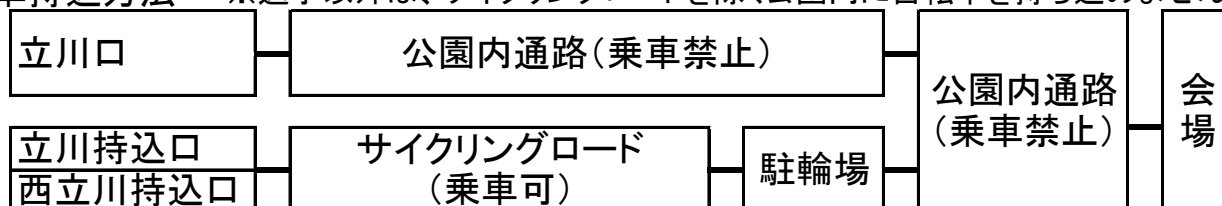
・リレーは、メンバーに迷惑をかけまいと頑張りすぎる傾向があります。
リタイアするより、事故を起こす方が、多くの方に大きな迷惑をかけます。

<公園のルールを守りましょう>

P3会場図と合わせてご覧ください。

●受付・入口 立川口のみ

●自転車持込方法 ※選手以外は、サイクリングロードを除く公園内に自転車を持ち込めません。



●自転車持込エリア

競技コースと、指定入口から会場までの指定移動区間以外に自転車は持ち込めません。

(公園内の競技会場以外に行きたい場合は、サイクリングロード経由で、駐輪場にとめて移動してください。)

●駐車場 立川口駐車場のみ使用できます。(西立川口は不可)

駐車場で、自転車乗車禁止です。(ローラー台除く)

【1】大会概要

- 大会名称 第32回レディーストライアスロン選手権国営昭和記念公園大会
第30回国営昭和記念公園トライアスロン大会
- 主催 公益社団法人日本トライアスロン連合
- 共催 一般社団法人東京都トライアスロン連合
- 主管 立川市トライアスロン協会
- 後援 国営昭和記念公園、立川市、昭島市
- 協賛 ローソン、味の素、セレスポ、スポーツクラブNAS、2XU(ツータイムズユー)
- 協力 スポーツアシスト、スポルトピーノ
- 開催日 2019年6月30日(日)
- 大会会場 国営昭和記念公園内レインボープール及び園内特設コース
- 競技部門/距離

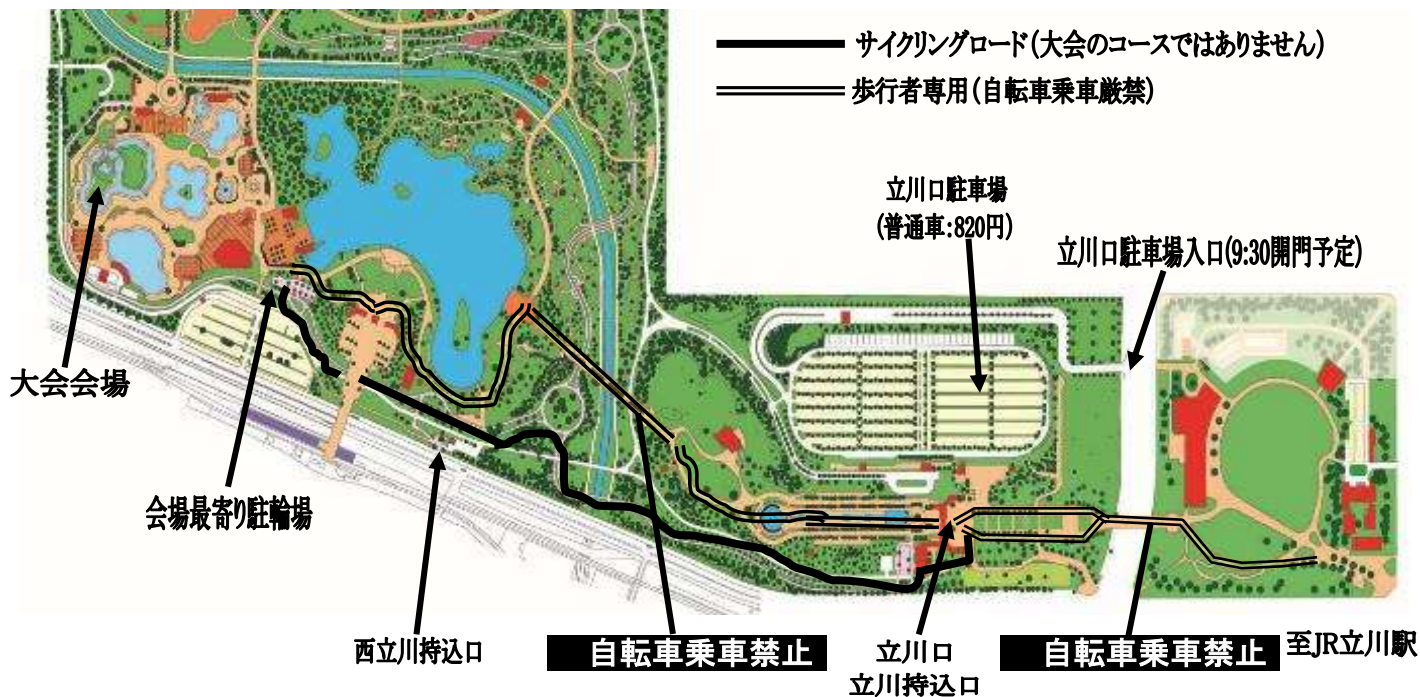
大会名	部門	距離(S:スイム、B=バイク、R=ラン)
レディース選手権	総合	S 0.75km・B 20km・R 5km
	男子	
昭和記念公園大会	リレー	S 0.75km・R 5km
	アtriasロン	

● 表彰予定

昭和記念公園大会			レディース選手権		
	総合	1～3位		総合	1～3位
男子	29歳以下	1～3位	女子	29歳以下	1～3位
	30～39歳	1～3位		30～39歳	1～3位
	40～49歳	1～3位		40～49歳	1～3位
	50～59歳	1～3位		50～59歳	1～3位
	60～69歳	1～3位		60～69歳	1～3位
	70歳以上	1～3位		70歳以上	1～3位
リレー	男子・女子・混合	1～3位			
アtriasロン	男子・女子	1～3位			

※ 年代別表彰:総合での入賞者を除いた、各年代上位。

【2】会場図・大会関係者移動指定ルート



【3】スケジュール

時間・時刻		項目		場所	
9:30		入園、駐車場オープン		立川口	
9:30~10:30		受付		立川口	
9:30~11:00		バイクセット		プールサイド	
10:45~10:55		リレー競技説明会	リレー出場者	リレーゾーン	
11:05~11:20		開会式・競技説明会	全員	プール(中の島)	
11:20~		スイムウォームアップ		指定エリア	
招集	スタート	スタートウェーブ	ナンバー	レース区分	場所
11:40	11:45	第1ウェーブ	101~	アクアスロン	スタート地点
11:55	12:00	第2ウェーブ	1~	レディース選手権	
12:10	12:15	第3ウェーブ	201~	CTN CUP	
			301~	リレー	
12:25	12:30	第4ウェーブ	401~	男子1グループ	
12:40	12:45	第5ウェーブ	501~	男子2グループ	
12:55	13:00	第6ウェーブ	601~	男子3グループ	
14:30(予定)		表彰式・抽選会		大屋根下	
15:30(予定)		全日程終了			

【4】スイム、トランジションエリア、ウォーミングアップエリア

1. ウォーミングアップエリアを設定します。

種目	可能場所	禁止場所
スイム	・流れるプールの指定エリア	・可能場所以外、すべて不可
バイク※ ラン	・下図、バイク・ランアップエリア ・駐車場(バイク:ローラーのみ可)	・駐車場(バイク:ローラー以外不可) ・サイクリングロード ・下図アップエリアの除く、公園内すべて

※バイクはローラーのみ可(実走はできません)

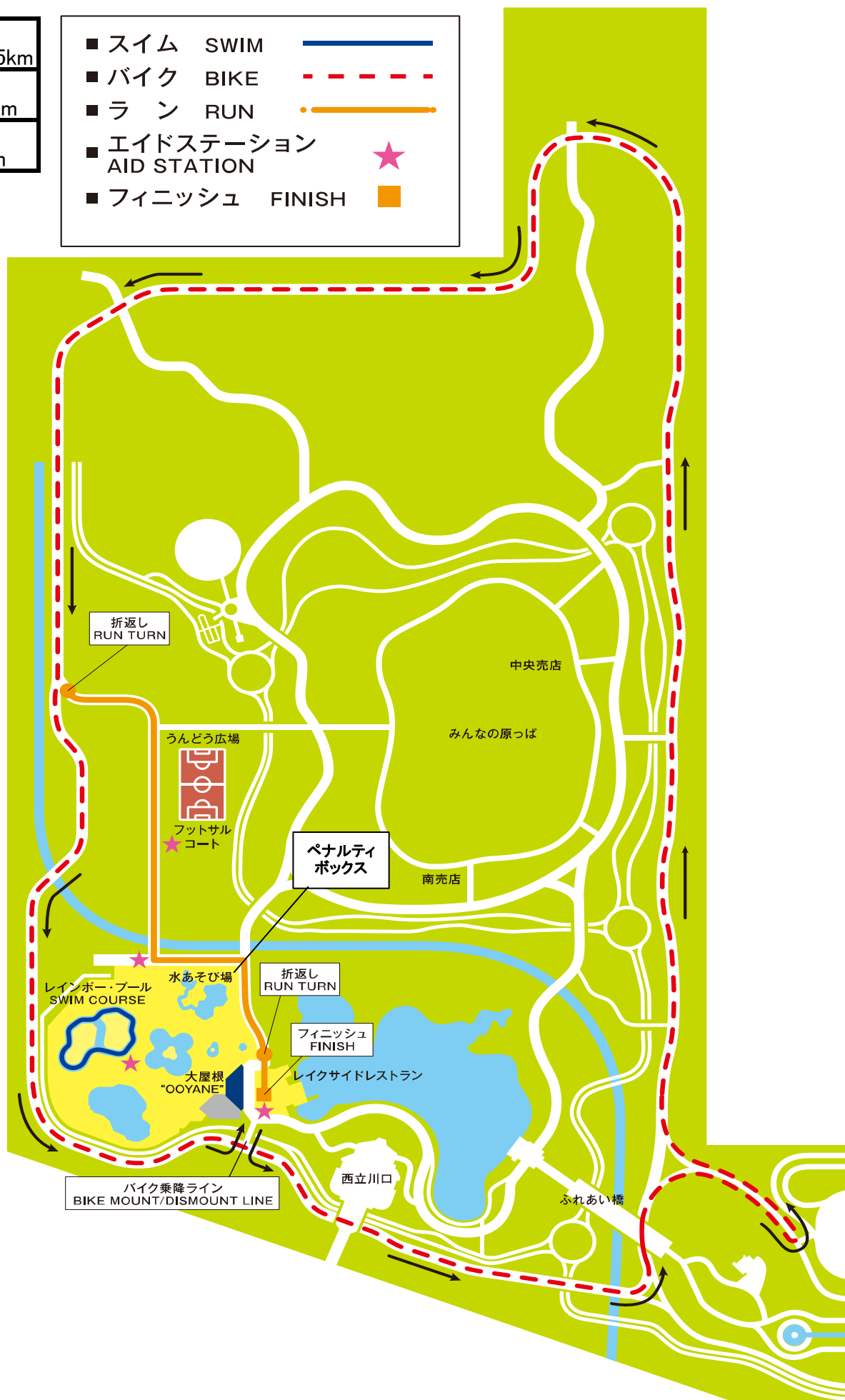
トランジション・フィニッシュ付近



【5】競技距離及びコース図

スイム	2+1/3周	0.75km
バイク	4周	20km
ラン	3周	5km

- スイム SWIM ———
- バイク BIKE - - - - -
- ラン RUN ———
- エイドステーション AID STATION ★
- フィニッシュ FINISH ■



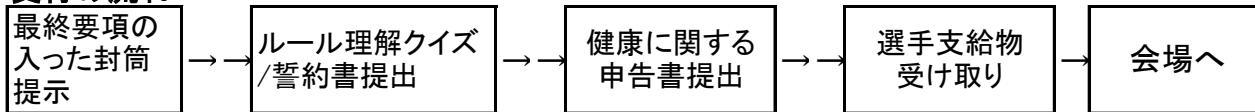
【6】注意事項

1、受付

<ご注意ください！>

★立川駅から受付まで、受付から大会会場(スタート地点)まで、それぞれ徒歩15分ほどかかります。

◆受付の流れ



◆事前送付物

	個人	リレー
・最終要項	1	3
・健康に関する申告書	1	3
・ルール理解クイズ/誓約書	1	1
・各種ご案内	1	3

★計測タグは、スタート直前にプールサイドでお渡しします。

◆当日支給物

	個人	リレー
・スイムキャップ	1	1
・レースナンバー	1	2
・バイクシール	1	1
・ヘルメットシール	1	1
・各種記念品	1	3
・大会プログラム	1	3
・仮入園券	1	3
・ナンバーベルト	(予約者)	

- 1)受付は「立川口」です。
- 2)受付時には、最終要項をお送りした封筒をご提示ください。
- 3)リレーの受付は、代表者のみで可。健康に関する申告書は全員分提出してください。
- 4)再入場する場合は、退場時に公園係員から手にスタンプを押してもらってください。

2、入園方法

- 1)受付で仮入園券をお渡しします。入場門で公園係員にお渡しください。再発行はできません。
- 2)応援者には発行しません。公園の券売機で入場券をご購入の上、ご入場ください。

3、駐車場

- 1)駐車場は立川口駐車場のみ使用できます。西立川口駐車場の利用はできません。
守られない方がいる場合は大会の開催自体が危ぶまれることとなります。必ずお守りください。
- 2)駐車場内は自転車の乗車厳禁です。ローラー台での練習は認めますが、走行は厳禁です。
- 3)立川口駐車場の開門は9:30です。開門待ちの路上駐車はできません。

4、レースナンバー、スイムキャップ

- 1)レースナンバー・スイムキャップカラー

ウェーブ	ナンバー	ナンバー	レース区分
第1ウェーブ	101～	イエロー	アクアスロン
第2ウェーブ	1～	ピンク	レディース選手権
第3ウェーブ	201～	オレンジ	CTN CUP
	301～	グリーン	リレー
第4ウェーブ	401～	ブルー	男子1グループ
第5ウェーブ	501～	レッド	男子2グループ
第6ウェーブ	601～	ホワイト	男子3グループ

※レースナンバーは、この最終要項をお送りした封筒のラベルに印字されています。

2) ボディーナンバー

◆受付時にマジックで記入します。

- ・混雑緩和のため、ご自身でご記入していただいてもかまいません。
- ・数字を大きく、縦に並べて記入してください。



3) 各種レースナンバーの付け方について

◆バイクシール (左側面)



◆ヘルメットシール (正面・左側面)



◆レースナンバー



「バイクの時は後ろ」
「ランの時は前」から
見えるようにしてくだ
さい。

◆レースナンバー取り付け方法



◆安全ピンは禁止

(素足で走るランジションでの怪我防止のため)



←ナンバーベルトをご用意ください。(当日販売あり)

裏面に、緊急情報を記入してください。
裏面に緊急連絡先等を記入する欄があります。
もしものときにいち早く情報が入手できる

5、遅刻対応

1)遅刻した場合、競技進行状況により参加できない、もしくは正式記録として認められない場合があります。

6、リタイア

- 1)安全確保が最優先です。万ーレース前やレース中に体調がすぐれない場合は「**勇気あるリタイア**」が正しい選択です。
- 2)リタイアする場合は、必ず近くのスタッフに「リタイア」する旨と「レースナンバー」を報告し、計測タグを本部までお持ちください。
- 3)競技規則7、2、招集、制限時間、リタイア及び3、スキップ制度もご参照ください。

7、表彰式・結果発表・抽選会

- 1)表彰式は大屋根下で行います。(スケジュール表参照)
- 2)速報は大屋根下の掲示板にて発表します。
- 3)各選手の正式結果は、大会ホームページに掲載します。リザルトと完走証は、ホームページから無料でダウンロードできます。(リザルトは翌日、完走証は大会数日後ご覧いただけます。)
- 4)応援者も参加可能な抽選会があります。奮ってご参加ください。

8、撮影についてのお願い

最近、スポーツ大会会場で、不健全な目的での透撮(写真、ビデオ)が問題となっているため、写真・ビデオを撮影する皆様に以下のことをお願いいたします。

- 1、写真を撮影される方は、受付で申告の上、指定のリボンを身につけてください。
- 2、リボンを付けて撮影をしても、声をかけ、画像を拝見する場合があります。
- 3、プロのカメラマンによる撮影も行っております。事前配布のお申込書をご覧ください。

★透撮などの不審者を発見した場合、制服警備員、大会本部へ

9、メカニックサービス

1)バイクのメカニックサービスは、有料です(¥1000+実費)。事前に十分に整備されたバイクでご出場ください。メカニックサービスは、整備不良のバイクを直すところではありません。

10、競技内容の変更・中止、及び中断

- 1) 気象状況などにより、大会開催が危険と判断される場合は、大会当日9:00に、受付にて主催者よりコース・距離などの変更、または中止を発表します。
- 2) 雷などで危険な状況が発生した場合は、競技を中断する場合があります。その後、再スタートや中止の判断を決定します。
- 3) 天候の急変などで、レース中に中断や中止の判断をした場合は、審判団、主催者で協議の上、表彰などの対応を決定いたします。
- 4) 中止になった場合でも、参加費の返金はいたしません。オプション品は受付でお渡しします。

11、デュアスロン変更時の注意

- 1) スイム競技のみの中止により、トライアスロンからデュアスロンに変更する場合があります。
 - ・リレーにおいては、スイム担当が第1ランを担当します。
 - ・第1ランに備えて、スイム担当者もランニングできるシューズ、服装をご用意ください。
 - ・メンバー変更、及び出走順変更は、受付時での変更のみ認めます。

12、緊急時の対応

- 1) 緊急時、救急車が入る場合は、競技中でも一時競技を止め、救急車を優先して通行させます。選手が止まっている時間も競技時間に含まれます。事態をご理解のうえ、ご了承ください。
- 2) 大会開催中、変調をきたした選手を見かけた場合は、すぐにお近くのスタッフにお知らせください。

13、その他

- 1) 暑さが予想されます。前日から十分な水分補給をしてください。
- 2) 雨など天候によっては寒い場合も考えられます。寒さ、雨対策も考慮してご参加ください。
※1),2)については、応援の方もご注意ください。
- 3) 体調不良、睡眠不足などは、大きな事故につながります。前日の飲酒もお避けください。
- 4) スケジュール変更、ローカルルールの適用追加などがあった場合は、本部に掲示します。
- 5) ゴミは各自お持ち帰りください。
- 6) 会場に荷物を送ることや事前に預けることはできません。
- 7) 盗難防止のため、コインロッカーをご利用ください。(プール更衣室:1回¥100)
- 8) 貴重品等は各自で管理してください。
- 9) 本大会では、傷害保険に加入しています。(往復途上は保険対象外です。)より万全にするためには、別途個人で保険にご加入なさることをお勧めします。
(保険内容:死亡1千万円、入院5千円/日、通院3千円/日。詳細は保険約款に従います。)
- 10) 計測タグは回収所または本部まで必ずご返却ください。紛失した場合、実費を請求させていただきます。
- 11) バイクはひとり1台(ウェットスーツ着用の方はひとり1着)をご用意ください。
- 12) テレビ、新聞等の取材が入り、場所を確保する場合があります。ご協力をお願いします。
- 13) 応援の方は、別途入場料が必要です。(最終ページ料金表参照)
- 14) 大会で使用するプール以外に入水することはできません。
- 15) 立入禁止区域内、及び選手以外がプールに入ることがないようにご注意ください。
特にお子様をお連れの方は事故の危険もありますので、充分ご注意ください。

【7】競技規則

1、競技規則

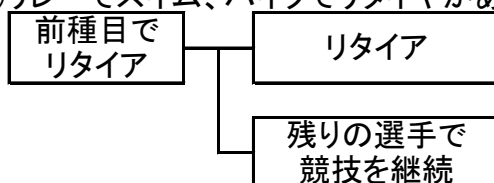
- 1) 日本トライアスロン連合(JTU)競技規則に準じ、一部ローカルルール(当大会のみに適用されるルール)を適用します。
- 2) 競技者が健康上危険と判断される場合、審判およびスタッフは強制的に競技を中止させる権限を持ちます。

2、招集、制限時間、リタイア

- 1) 招集時刻に間に合うようにスタート地点にご集合下さい。いない場合失格となる場合があります。
- 2) 原則、制限時間は設けておりませんが、以下の場合などはリタイアとする場合があります。
 - ① 健康上問題があると審判団、主催者側が判断した場合。
 - ② 運営上、支障が出ると判断した場合。
 - ③ 14:30までにランの3周目に入れられない場合。
- 3) リレーでのリタイアは、競技規則3、スキップ制度をご覧ください。

3、スキップ制度

- 1) スイムにおいてのみ、スキップ制度を採用します。
(スキップとは、競技を途中で切り上げ、次の種目に移ることができる制度です。)
- 2) スタート前の申告のみ認めます。スタート後のスキップは、医師確認の上、審判の指示に従ってください。
- 3) リレーでスイム、バイクでリタイアがあった場合は、以下となります。



審判の指示のもと、次の種目をスタート。
(出場は任意。記録は参考記録。)
※中継方法についてはスタッフの指示にしたがってください。
※集合場所: プールフィニッシュ、スキップ待機場所

- 4) 記録は参考記録となります。

4、レースナンバー

- 1) トランジションエリア内で、ウェアとレースナンバーを正しく取り付けてからスタートしてください。
- 2) トランジションエリアの出入りにも必要です。(競技規則6、参照)

5、ウェア

<1>レースウェア

- 1) バイク、ランにおいて、上半身裸で競技すると失格となります。
- 2) 前にファスナーがないウェアを推奨しますが、ファスナーがついている場合は、必ずファスナーをあげて競技してください。開けている場合は、注意を促し、改善されない場合は、ペナルティの対象になります。

<2>ウェットスーツ

- 1) ウェットスーツ着用は自由です。

<3>プールエリア外での服装

- 1) プールエリア外では、必ずシャツは着用してください。公共の公園です。

6、トランジション

(トランジションは競技者が次の種目に切り替えることをいい、同エリアはその場所を指します。)

<1>準備、撤収

①禁止事項

- 1) ラックから取り出し方向と逆にかけること
- 2) 競技に必要な物以外を置くこと(大きな目印、クーラーボックスなども不可)
- 3) 自分の荷物を広範囲におくこと(ハンドル側バイク1台分のスペースが目安)
- 4) 指定時間以外のバイクセット
- 5) 選手以外の立ち入り(レース開始後は選手でもレース中以外は立ち入り禁止)
- 6) トランジションエリアを囲むフェンスにバイクを立てかけること
- 7) トランジションエリアを囲むフェンスの外から荷物をとること

* セッティングが守られていないバイクは、選手の了承を得ずに直します。



②撤収方法

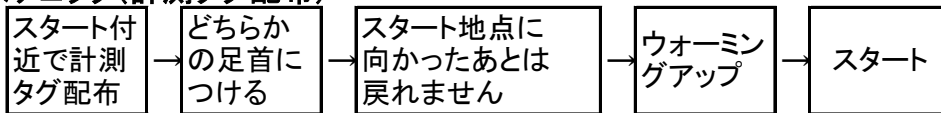
- 1) 最後尾選手のバイクが終了し、公式アナウンス後、指定出入口からのみ撤収できます。
バイクのセットや取り出しのためにエリアに立ち入る場合は、必ずレースナンバーを係員に示してください。(取り出し時に、レースナンバーとヘルメット、バイクのナンバーの照合を行います。)
- 2) 競技途中で、バイク撤収が可能になった場合は、随時アナウンスします。
 * 競技継続中のため、状況により撤収できない場合もあります。
- 3) 15:00を過ぎて置いてあるバイク、荷物は別の場所に移動します。(管理区域外となります)

<2> 競技

- 1) エリア内はペダル片足走行も含め乗車禁止です。
- 2) **ヘルメットのストラップは、ラックからバイクを外す前にしっかりと締めてください。**
 バイクフィニッシュ後は、**バイクを掛けてからストラップを外してください。**
- 3) **乗車の際、ラインを越えて、選手の足が地面についてから乗車してください。**
降車の際、ライン手前で、選手の足が地面についているようにしてください。
- 4) レースナンバーの向きを確認して、次の種目に移ってください。
 (バイクは腰側(後から見える位置)、ランは腹側(前から見える位置))
- 5) **トランジション後の荷物の置き方が、あまりに乱れている場合はペナルティの対象となります。(荷物を入れるケースはありません。)**
- 6) アクアスロンは、選手1人に1枚ずつトレイを用意します。指定のトレイの中にランニングで必要な用具を入れてください。(参考:右写真)
- 7) 風で散乱する、取り間違いなどの場合に備え、記名をお願いします。トランジションエリア内であってもグッズの管理は自己責任の範囲です。



7、入水チェック(計測タグ配布)



8、スイム

<1> 用具等

- 1) 受付でお渡しする**指定のスイムキャップを着用**してください。

<2> 競技

- 1) プール(水深1.1m)を2周+1/3周する0.75kmを泳ぎます。
- 2) 流れるプールの名称ですが、人工的な流れは起こしていません。
- 3) ドルフィンスルー(底を蹴って進む行為)、水中を歩くことは禁止です。(立つことは可)
- 4) 途中棄権する場合、片手をあげてスタッフに「リタイア」の意思表示をしてください。
 スタッフの手を借りた時点で失格となります。
- 5) 飛び込みは厳禁です。

<3> めがね置き場

- 1) スイムフィニッシュ地点にめがね置き場を設置しますが、取り間違い、紛失、破損等があっても、自己責任とします。トランジションエリアに置くことを推奨します。

9、バイク

<1> 用具等

①ヘルメット

- 1) 自転車競技用ヘルメットを着用してください。



X: 工事用
 X: ストラップがゴム製

②バイク

- 1) ロードバイクを推奨します。

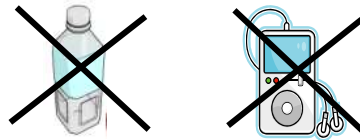
◎ロードバイク	Xミニベロ
○TTバイク	Xシティサイクル(俗に言うママチャリ)
○マウンテンバイク	X電動アシスト付き
○クロスバイク	

・判断がつかない場合は
 事前にお問い合わせください。

- 2) スタンド、前照灯、リフレクター、泥除け、かごなど競技に無関係なものは、外してください。
- 3) 公園のレンタル自転車では出場できません。

③ 装備品等 (◎必須 ○あるとよい X携行禁止)

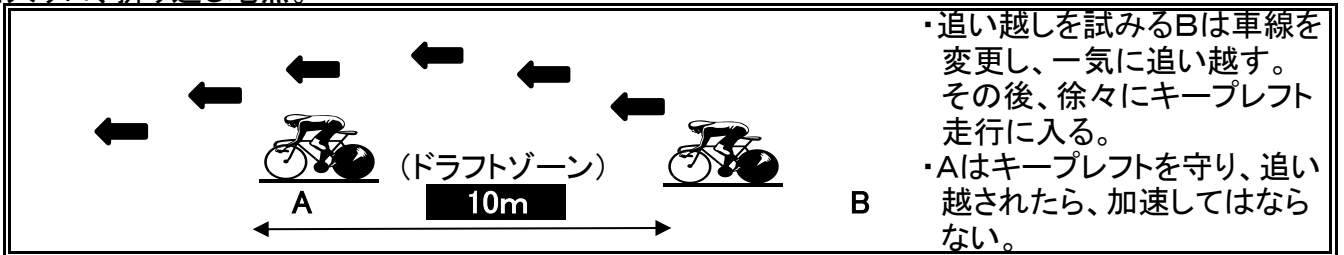
◎パンク修理セット	X ペットボトル
◎バイク用ボトル	X ヘッドホン、イヤホン等
○サイクルコンピューター	X ガラス製品
	X 通信機器
	X カメラ



1) パンク修理セットは必ず携行してください。また、パンク修理はひとりでできるように、練習しておくことが必須です。(人の手を借りての修理は失格です。)

<2> 競技

- 1) 1周5kmのコースを4周する20kmを走行します。
- 2) 周回不足は失格となります。サイクルコンピューターの装着を推奨します。スタッフが周回数を教えることはありません。各自で数えてください。
- 3) 逆走は禁止です。
- 4) 故障等でバイクを押す・担ぐこともできますが、時間等運営に支障がある場合はリタイアとします。
- 5) 左側走行で競技してください。追い越しは右側からを厳守してください。
- 6) ホイールストップ(車輪交換場所)は設けません。
- 7) **ドラフティング走行・集団走行・併走は禁止です。**
 ・ドラフティングとは、前走者や車両を風よけにして、空気抵抗を減らし楽に走ろうとすることです。
 ・ドラフトゾーンへ入れるのは、20秒以内に前走者を追越せるとき。及び減速が必要なトランジション出入口、折り返し地点。



★注意

- ・乗車地点、降車地点を事前にご確認ください。
- ・トランジションエリアから乗車、降車地点までは100~200m程度あります。
- ・乗車、降車付近は大変狭くなっています。特に降車の方は確実な減速をお願いします。

10、ラン

<1> 用具等

- 1) 音楽プレイヤーなど、ヘッドホンをつけての走行は禁止します。



<2> 競技

- 1) 公園内特設コース往復約1.6kmx3周+200mの5kmを走行します。
- 2) 周回計測で、周回不足と判断した場合は非完走(DNF)となります。
- 3) 左側通行です。**追越しは前走者の右側から**。一声掛けると安心。
- 4) 応援者による伴走はできません。
- 5) 輪ゴム等での周回確認はありません。

11、エイドステーション(給水所)

- 1) スイムフィニッシュ、ランコース途中、フィニッシュ付近に設置します。
- 2) **使用済みコップは、コース上に配置する回収箱に入れてください。**
- 3) スタッフは止まった状態で紙コップを渡します。競技者が減速して注意して受け取ってください。
- 4) エイドステーション以外での補給を受けることは禁止です。

12、フィニッシュ

<1> 服装等

1) フィニッシュの直前では、サングラスを外すことを奨励します。本人確認だけでなく、応援者やメディア、ボランティアに共感を与えることにつながります。また、ウェア、レースナンバーを整えてのフィニッシュにご協力ください。

<2> 同伴フィニッシュ

1) フィニッシュ手前のヴィクトリーロード(フェンスで仕切った走路)の奥から、同伴でのフィニッシュを認めます。ただし、他の選手や、報道、メディアの邪魔にならないようご協力をお願いいたします。

13、メンバー変更(公式代走)

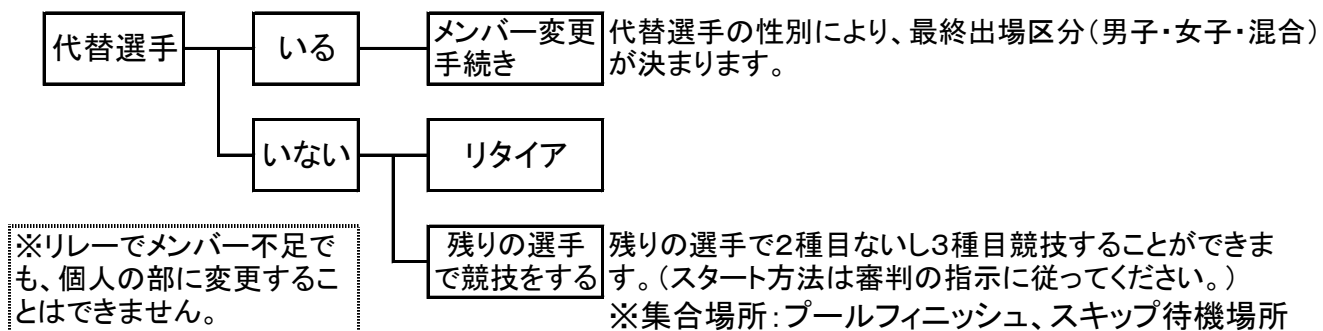
1) 個人もしくはリレーのメンバーがレースに参加できなくなった場合、その出場権を他の人に譲ることを公式手続きを経た場合にのみ認めます。「替え玉出場」は、重大なルール違反で本大会失格に加えて、以後の大会の出場停止処分(チーム対象)など重い制裁が科されます。緊急時対応、保険適用もできませんので、絶対におやめください。

◆メンバー変更条件及び手続き

- ① 2019年度JTU会員登録者(個人のみ。リレーは推奨。)
・2019年度会員証等、2019年度会員を証明できるものを提示
- ② 手数料1000円(申込締切後のメンバー変更(同一チーム内の出走順の変更を除く))
- ③ 代走許可申請書提出(本要項最終ページに添付)

以上を用意の上、本要項とともにお送りしている「健康に関する申告書」「誓約書」「ローカルルール理解クイズ」とともに受付にて手続きをしてください。事前に決定の場合は、大会事務局までご連絡ください。(大会7日前まではメールで、それ以降は受付時にお申し出ください。)

2) リレーでメンバーが不足もしくはリタイアした場合



3) 記録の扱い

- ・個人の公式代走 公式記録
- ・リレーの公式代走 公式記録
- ・リレーで3人未満での参加 参考記録
- ・リレーで競技中にリタイア 参考記録(全区間参考記録)

14、リレーの中継の仕方

1) リレーの中継方法

- ① 中継は、計測タグ(アンクルバンド)をタスキ代わりとして使用します。
- ② 中継ゾーンにて計測タグを渡し、どちらかの足首に装着してください。
 - ・スィム担当者 ... 退水→リレーゾーンへ移動→バイク担当者に計測タグを渡す。
 - ・バイク担当者 ... スィム担当者からリレーゾーン内で計測タグを受け取り装着後、バイクを取り出す。
※事前にヘルメットをかぶり、ストラップをとめて待機してください。
バイク終了→バイクを指定のバイクラックに正しく掛ける→リレーゾーンへ。
 - ・ラン担当者 ... バイク担当者からリレーゾーン内で計測タグを受け取り装着後、スタート。

15、ペナルティ

- 1) 違反や危険が予想される行為があった場合は、注意を受けることがあります。
- 2) 注意に従わないと警告が出ます。その上で停止等のペナルティを果たします。
- 3) スイムからバイクにおいてペナルティを果たされた場合、ペナルティボックスを設け、該当者の番号を表示します。対象者は自らボックスに入り、審判の指示に従ってください。

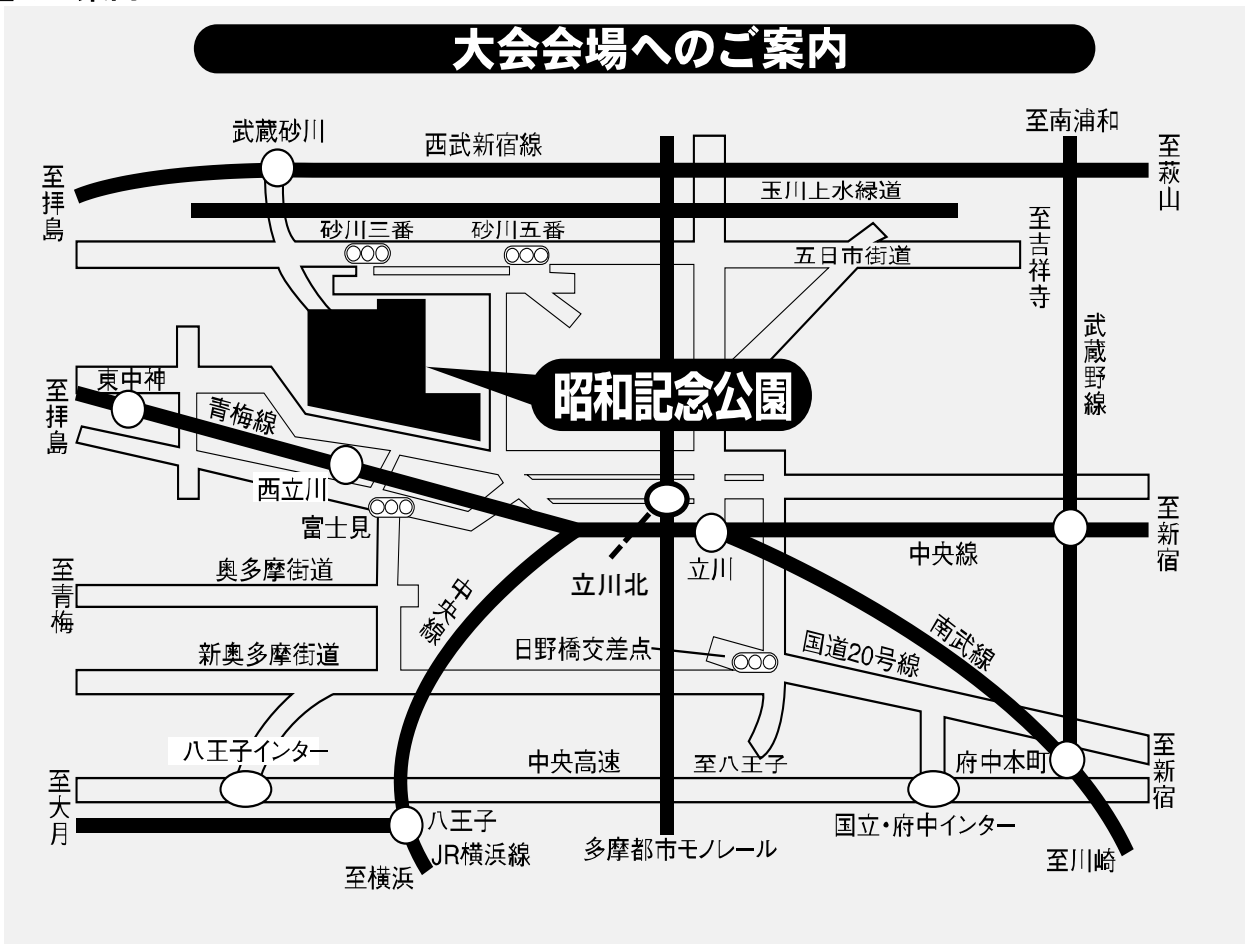
(場所はコース図参照)

4) 失格及び出場不可に該当する主なもの(ローカルルール含む)

- ・登録本人以外(替え玉)出場
- ・不適合なヘルメットの使用。
- ・パンク修理において、人の助力を得ること。(審判の助力は除く)
- ・審判、スタッフ、観衆への暴言。

【8】交通のご案内

大会会場へのご案内



各地からの所要時間

新宿	一般道利用	約80分
	首都高速・中央道利用	約40分
	JR中央線利用	約40分
	〃 (青梅特快)	約30分
八王子	一般道利用	約30分
相模大野	JR中央線利用(八王子より)	約15分
川崎 横浜	JR南武線利用(川崎より)	約60分
	JR横浜線快速利用(横浜より)	約70分
所沢	西武線利用(国分寺乗りかえ)	約25分
浦和	JR武蔵野線・中央線利用	約50分

※乗りかえに必要な時間は除く。

各入口と最寄駅までの徒歩時間

あけぼの口	JR中央線・立川駅	約10分
	多摩都市モノレール・立川北駅	約8分
立川口	JR中央線・立川駅	約15分
	多摩都市モノレール・立川北駅	約13分
西立川口	JR青梅線・西立川駅	約2分
昭島口	JR青梅線・東中神駅	約10分
玉川 上水口	西武拝島線・武蔵砂川駅 (残堀川緑道経由)	約25分
砂川口	西武拝島線・武蔵砂川駅	約20分

駐車料金

大型(1回)	1,750円
普通(1回)	820円
原付・自動二輪(1回)	260円

(駐車場)

・立川口駐車場のみ使用ができます。
(西立川口は使えません。)
(路上駐車、及び開門前の駐車場待ちの
停車はできません。)

・駐車場から会場までは遠いことを
念頭に行動してください。
(立川口駐車場から徒歩約15分)

入場料

大人	450円
小人(小中学生)	無料
シルバー(65歳以上)	210円

詳しくは、昭和記念公園のホームページを
ごらんください

<http://www.showakinenpark.go.jp>

メンバー変更届

本紙上部⇒ 計測へ

裏面の「メンバー変更申請 誓約事項」に従い、メンバーの変更を行います。

下欄、太枠内をご記入ください。

申請者自署

(太枠内)

変更後部門・区分(事務局記入欄)

記入日	2019年	月	日
レース ナンバー			
チーム名 (リレー)			

男子	女子	アクア
		リレー
29歳以下	50-59歳	男子
30-39歳	60-69歳	女子
40-49歳	70歳以上	混合

* 記入は変更部分のみ

	変更前(甲)	変更後(乙)
個人 または スイム	ふりがな	ふりがな
バイク	ふりがな	ふりがな
ラン	ふりがな	ふりがな

●メンバー変更情報 ⇒大会本部へ

レース ナン バー		当初出場 予定選手名(甲)	
-----------------	--	------------------	--

変更選手(乙)情報

氏名	ふりがな	男	生年 月日	西暦 年 月 日	年齢
		女	JTU 番号	- -	-
住所	電話番号				
	緊急連絡先 氏名				
	電話番号		15		

メンバー変更申請 誓約事項

レディーストライアスロン選手権、昭和記念公園トライアスロン大会事務局御中

当初出場予定の私(甲)が、他の選手(乙)に出場権を譲渡し、乙がレディーストライアスロン選手権、または、昭和記念公園トライアスロン大会において、甲のレースナンバーを付けて出場することを申請します。

出場権譲渡にあたり、甲は乙に対して、甲宛に送られてきた各種説明書類或いはその写しを全て渡し、乙が甲と同様の条件で競技に臨むことが出来ることを保証します。甲は、乙の成績の良否、乙の事故等による乙への損害の有無について、大会主催者に対して一切の異議申立てや支払請求等を行わないことを誓います。