

レイクハマナ・トライアスロン大会情報



レイクハマナ・トライアスロン事務局

<https://photos.google.com/photo/AF1QipPZCDfRLUfZfJuKpENYh3qpFGhHsRJ6HPmf2wQJ>

大会実行委員長からのメッセージ

レースナンバー裏面のご記入はお済みですか？

■緊急時に迅速な対応のために活用します 以下にご記入下さい

氏名（ふりがな）	（ ） 型	
血液型	（ ）	
必ず連絡が取れる方の緊急連絡先	1 人 目	2 人 目
電話番号		
相手先氏名（ふりがな）	（ ）	（ ）
既往症 心臓疾患履歴、薬アレルギー 障害の程度など		
医療関係者に伝えておきたいこと		

■この面を内側にして付けて下さい
■個人情報が含まれますので、紛失、破棄にご注意下さい

(救急車 119番)
(AED 医師手配) バイクB8金山交差点 無線、携帯 090-2613-5310 (内田)
(大会本部連絡) 優先順位①無線、携帯 090-9355-5703 (志田)
②無線、携帯 080-6917-8528 (佐々部)
③携帯 090-3381-9027 (杉山)

選手駐車場情報

ガーデンパーク 南ゲート（湖側）のみ開門
選手用検温ポイントをゲート近くに設置

アクセス時間

東名高速 館山寺スマートICより約15分



ガーデンパークHP

<http://www.hamanako-gardenpark.jp/index.html>



観客駐車場（村櫛漁港内駐車場）

交通規制時間に関係なく、出入りできます



検温ポイントで提出する書類 2種類



レイクハマナ・トライアスロン大会		体温・体調チェック表			選手はレースNo・ボランティア、スタッフの場合は団体名、担当町		氏名		
日付	体温	体調	症状 (体調・悪の場合該当するもの複数可)						
6/13(月)	℃	良・悪	咳	喉の痛み	だるさ	息苦しさ	味覚異常	嗅覚異常	嘔吐・下痢
6/14(火)	℃	良・悪	咳	喉の痛み	だるさ	息苦しさ	味覚異常	嗅覚異常	嘔吐・下痢
6/15(水)	℃	良・悪	咳	喉の痛み	だるさ	息苦しさ	味覚異常	嗅覚異常	嘔吐・下痢
6/16(木)	℃	良・悪	咳	喉の痛み	だるさ	息苦しさ	味覚異常	嗅覚異常	嘔吐・下痢
6/17(金)	℃	良・悪	咳	喉の痛み	だるさ	息苦しさ	味覚異常	嗅覚異常	嘔吐・下痢
6/18(土)	℃	良・悪	咳	喉の痛み	だるさ	息苦しさ	味覚異常	嗅覚異常	嘔吐・下痢
6/19(日)	℃	良・悪	咳	喉の痛み	だるさ	息苦しさ	味覚異常	嗅覚異常	嘔吐・下痢
6/20(月)	℃	良・悪	咳	喉の痛み	だるさ	息苦しさ	味覚異常	嗅覚異常	嘔吐・下痢
6/21(火)	℃	良・悪	咳	喉の痛み	だるさ	息苦しさ	味覚異常	嗅覚異常	嘔吐・下痢
6/22(水)	℃	良・悪	咳	喉の痛み	だるさ	息苦しさ	味覚異常	嗅覚異常	嘔吐・下痢
6/23(木)	℃	良・悪	咳	喉の痛み	だるさ	息苦しさ	味覚異常	嗅覚異常	嘔吐・下痢
6/24(金)	℃	良・悪	咳	喉の痛み	だるさ	息苦しさ	味覚異常	嗅覚異常	嘔吐・下痢
6/25(土)	℃	良・悪	咳	喉の痛み	だるさ	息苦しさ	味覚異常	嗅覚異常	嘔吐・下痢
6/26(日)	℃	良・悪	咳	喉の痛み	だるさ	息苦しさ	味覚異常	嗅覚異常	嘔吐・下痢

選手

健康に関する申告書、行動履歴確認書

大会医療班に知っておいて欲しいこと（心臓疾患歴や既往症、薬アレルギー、障害の程度等）がある方は記入し、大会当日、検温場所にてご提出ください。当日の健康チェックも兼ねておりますので、必ず全員提出してください。

←

レース No _____ 氏名 _____

←

- 大会当日の体調は参加に問題ありませんか？ はい・いいえ
- 昨夜の睡眠時間は（ ）時間程度である。
- 20歳以上の方のみお答えください。昨夜は飲酒をされましたか？
はい（ビール_____ml_____本程度、その他_____）・いいえ
- 大会医務班に知っておいて欲しいことがあればご記入ください（心臓疾患歴や既往症、服用中の薬、薬アレルギー、障害の程度等）。選手はレースナンバー裏面にも同じ内容をご記入下さい。

過去14日間の状況についてお答えください。			
行動調査	新型コロナウイルスに感染（陽性）された方と濃厚接触 ^(※) がある	有	無
	同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる	有	無
	海外渡航 ^(※)	有	無

リストバンドの装着はお済みですか？（当日）

左手に事前送付した
リストバンドを装着
(ウェーブ区別用)



検温後、右手に検温OK
のリストバンドを装着

大会会場はガーデンパークより西へ約1.2kmの距離です。

早めの行動をお願いします。



ナンバーシール（送付は2枚でした）



当日は時間に余裕がありませんので、大会に来られる前に、事前に両肩に貼っておくことを推奨します。

ナンバーシールの送付には濡れたタオルを使います

例えば以下のサイトを参考にしてみてください。

<https://howtotriathlon.com/tatoo/>

<https://www.triathlon.style/14882>

■交通規制時間 7:20-9:50

■ウェーブスタート コロナ対策で採用 自己申告タイムで早い順に分けてあります。



スタンダード (時間制限)

第1ウェーブ7:20発⇒S制限8:10 (50分) ⇒B制限9:40 (2:20) ⇒R制限11:20 (4:00)
第2ウェーブ7:25発⇒S制限8:15 (50分) ⇒B制限9:45 (2:20) ⇒R制限11:25 (4:00)
第3ウェーブ7:30発⇒S制限8:20 (50分) ⇒B制限9:50 (2:20) ⇒R制限11:30 (4:00)

2019年と比べて、トータルの制限時間は4時間で変わらないのですが、バイクの足切りが10分早くなり、逆にランの足切りが緩くなりました。

スプリント

第4ウェーブ8:20発⇒S制限8:50 (30分) ⇒B制限9:45 (1:25) ⇒R制限10:50 (2:30)
第5ウェーブ8:25発⇒S制限8:55 (30分) ⇒B制限9:50 (1:25) ⇒R制限10:55 (2:30)

こちらトータルの制限時間は2時間半で変わらないのですが、バイクの足切りが5分早くなり、逆にランの足切りが緩くなりました。

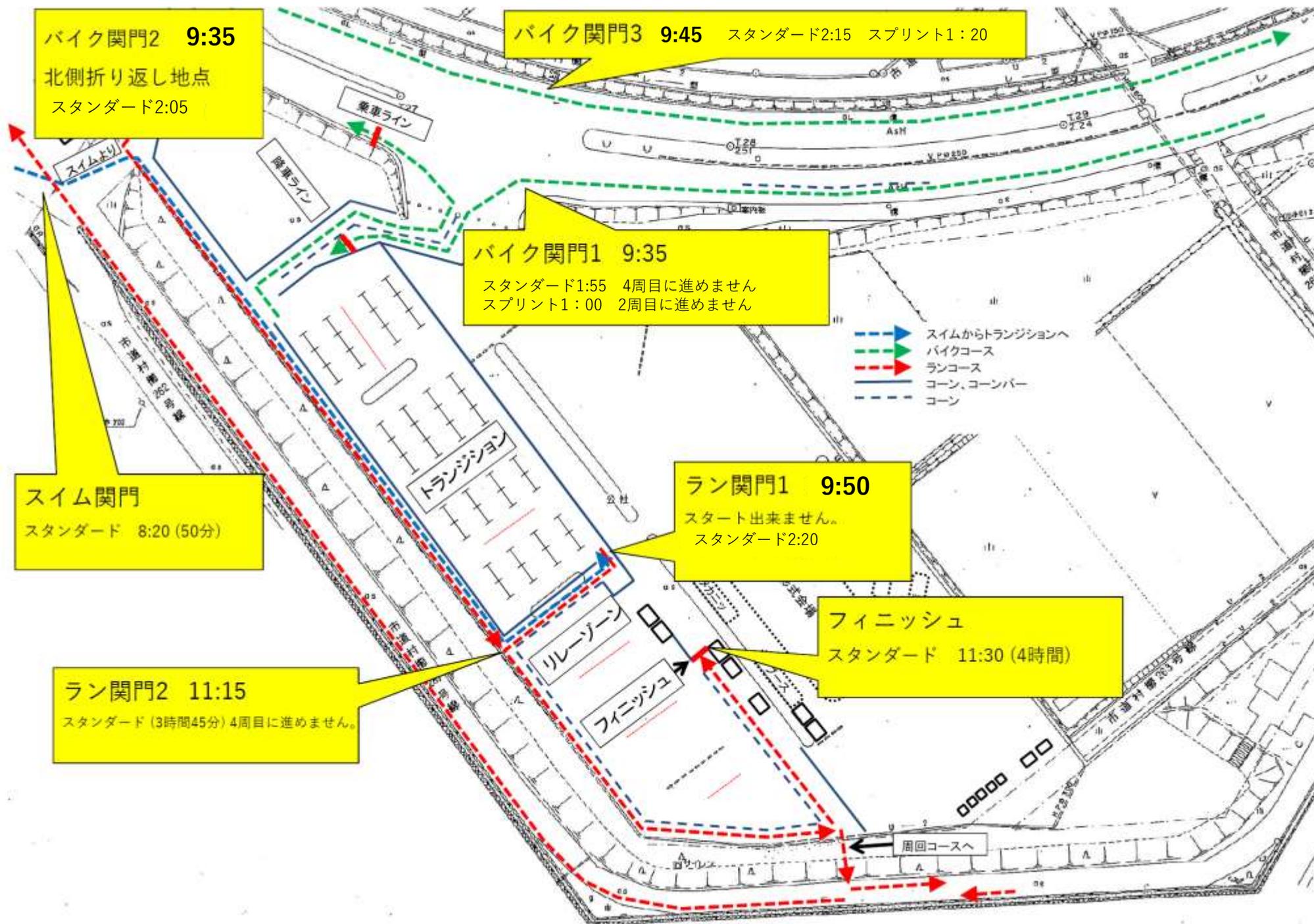
バイク関門

B2地点 (会場駐車場) 9:25

B12地点 (バイク北側折り返し) 9:35

B2地点対向車線 9:45

今年は足切りが厳しく
なって、ごめんなさい！



ウェーブスタートのやり方

スイム競技 ウェーブ待機場所



選手は左手に事前送付したリストバンドを装着

リストバンドの色は各ウェーブスタート順を表します

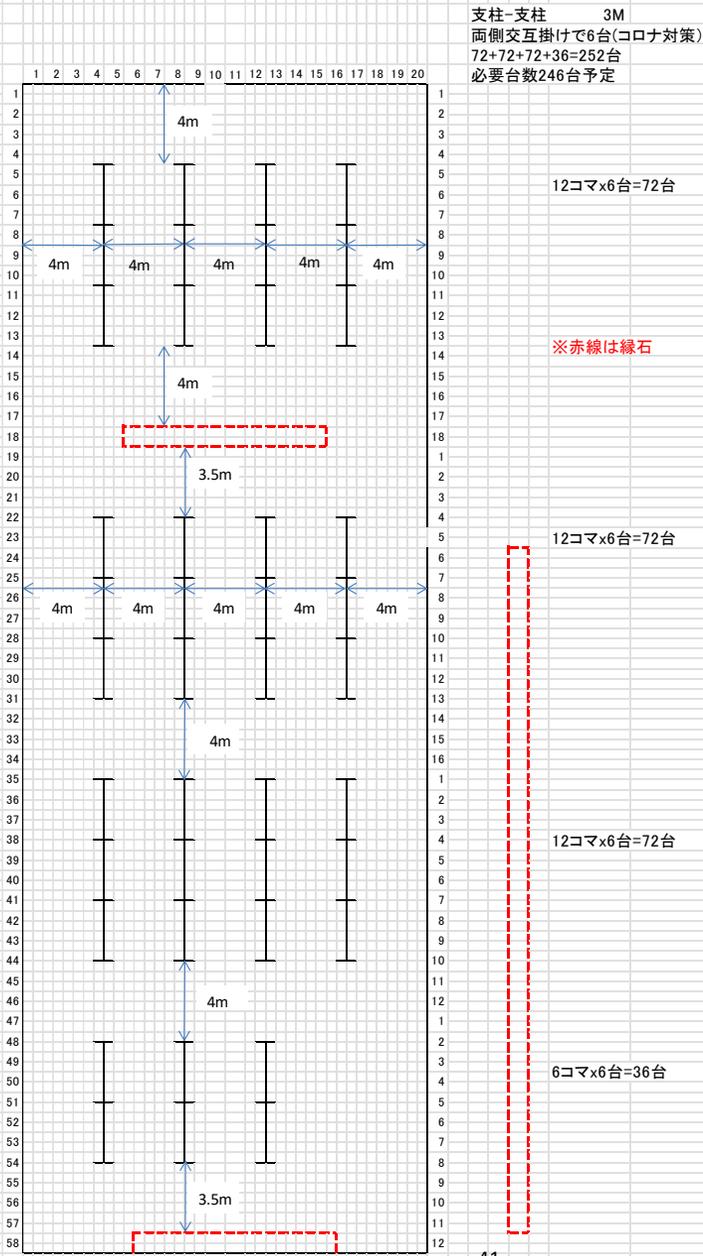
スタンダードディスタンス
第1ウェーブ 青 第2ウェーブ 赤 第3ウェーブ 黄

スプリントディスタンス
第1ウェーブ ピンク 第2ウェーブ オレンジ

右手のピンクリストバンドは検温ポイントOKの目印



トランジション設計図



バイク出入り口

1	34	67	100	133	166	199	229
2	35	68	101	134	167	200	230
3	36	69	102	135	168	201	231
4	37	70	103	136	169	202	232
5	38	71	104	137	170	203	233
6	39	72	105	138	171	204	234
7	40	73	106	139	172	205	235
8	41	74	107	140	173	206	236
9	42	75	108	141	174	207	237
10	43	76	109	142	175	208	238
11	44	77	110	143	176	209	239
12	45	78	111	144	177	210	240
13	46	79	112	145	178	211	241
14	47	80	113	146	179	212	242
15	48	81	114	147	180	213	243
16	49	82	115	148	181	214	244
17	50	83	116	149	182	215	245
18	51	84	117	150	183	216	246
19	52	85	118	151	184	217	247
20	53	86	119	152	185	218	248
21	54	87	120	153	186	219	249
22	55	88	121	154	187	220	250
23	56	89	122	155	188	221	251
24	57	90	123	156	189	222	252
25	58	91	124	157	190	223	300
26	59	92	125	158	191	224	301
27	60	93	126	159	192	225	302
28	61	94	127	160	193	226	303
29	62	95	128	161	194	227	304
30	63	96	129	162	195	228	305
31	64	97	130	163	196		
32	65	98	131	164	197		
33	66	99	132	165	198		

1	招待選手
2~144	個人スタンダード男子
145~153	個人スタンダード女子
154~180	市民スタンダード男子
181~228	個人スプリント男子
229~237	個人スプリント女子
238~249	市民スプリント男子
250~252	市民スプリント女子
300~303	リリーススタンダード

縁石

自分の場所はどこかな？

↑スィムから
↓ランへ



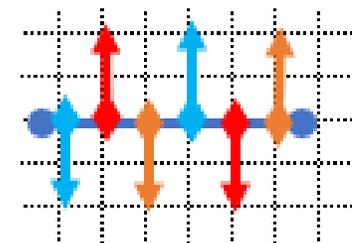
密を避けるバイクラック配置



トライアスロン競技会場

レースナンバーのシールが貼ってあります

3mで交互に6台配置
(通常は8台配置)



スタート前はハンドルは通路側
バイク終了時はどちらでも良い

当日のバイクメカニックのご案内

当日の朝6時からミソノイの智さんが
出張メンテナンスに来て下さいます。
突然のマシントラブル等が起こった選手
の方はミソノイさんのテントへお越し下さい。

トライアスリートも…
自転車・オーダーウェットスーツなど、
当店でご相談ください。

TEAM MISONOI

- 浜松トライアスロンクラブ
- ミソノイレーシングチーム
- 浜松サイクリストクラブ
- ミソノイワンダートレッククラブ
- モールトン&ミニベロクラブ



Sport's Bicycle Professional shop
MISONOI

バイクショップ ミソノイ

有楽街店
浜松市中区有楽街
503-37
TEL:454-7108

しじみづか店
浜松市中区西三河
5-74-25
TEL:453-3885

元城店
浜松市元城町
219-18
TEL:413-3000

<http://www.misonoi.com> E-mail info@misonoi.com

※メカニックについて、メンテナンスは調整以外の修理
及びパーツに関しては有料となります。

当日の更衣室及びシャワー、トイレ、カフェ利用のご案内



男性用更衣室
男性用シャワー

1F
女性用更衣室
女性用シャワー

今年はゴミコンテナは
ありません。みんな
で持ち帰ろう！

カフェ
浜名湖を見ながら美味しい
コーヒーでホッと一息

トイレ

● 設営トイレ5基

ゴール後のお楽しみ

エイド副責任者が今回もゴール後のエイド品に
異常な執着を持ち、ゴール後の皆さんをお待ちしております

近藤乳業 オレンジ100%1000ML

スジャータバrazilブレンドコーヒー1000ml

コカ・コーラ1.5L×6

キリン世界のキッチンソルティライチ1.5L×8

カバヤ 塩分チャージタブレットレモン 90g(約32粒)

カバヤ 塩分チャージタブレットスポドリ 90g(約32粒)

山崎 薄皮つぶあんぱん5個入り

山崎 ク山崎 薄皮クリームパン5個入り

ランチパックたまご

ランチパック小倉マーガリン

エイド品を手にとった後は
お互いに距離を十分に取って、
楽しんでくださいね！

レース後のご案内



☆☆레이크ハマナ・トライアスロン応援!☆☆

1F ゆうとう温泉大浴場 / 12:00 ~ 18:00
(最終入場 17:00)

大人 / 通常 1,200円	小人 / 通常 600円
800円	400円

※大人は中学生以上 ※小人は3歳~小学生
※本券1枚で4名様まで。 ※本券をフロントにてご提示ください。

2022年6月26日のみ有効

DAIWA ROYAL HOTEL | THE HAMANAKO

ご予約・お問い合わせは
☎053-592-2222

THE HAMANAKO 検索

〒431-0101 静岡県浜松市西区越路町山崎 4396-1

お風呂でレースを思い出しながら、
リラックスしてゆっくりとお家に
帰りましょう！



レースを思い出しながら、
美味しいクラフトビール
で乾杯！