

レイクハマナ・トライアスロン2022

浜松市民スポーツ祭 トライアスロン大会最終案内

レイクハマナ・トライアスロン2022及び浜松市民スポーツ祭 トライアスロン大会にご参加いただきましてありがとうございます。関係者一同、皆様のご参加を心から歓迎し、お待ちしております。

参加選手の皆さんには、この冊子の内容を良く読まれて、参加頂きますようお願い申し上げます。

<特に重要な点>

- ・現状の感染状況では検査を行う必要性は少ないと判断し、検査は中止し、当日の検温と体温・体調チェック表とによる対応を行います。選手は浜名湖ガーデンパーク西駐車場内検温ポイントにて、検温、体温・体調チェック表、健康申告書の提出をお願いします。再度の検温で体温が37.5℃以上の場合は、体調不良と判断し大変申し訳ありませんが、大会参加をご遠慮して頂きます。OKならば検温済みを確認するリストバンドを受け取り、右手にはめて下さい。
- ・左手には同封のウエーブで色分けしたリストバンドを左手にはめて下さい。
- ・レース計測バンドはスイム会場前の受け付けで受け取って、足首にはめて下さい。
- ・今年のナンバリングはシールです。2枚を両肩に貼って下さい。残りの4枚は自由にお使い下さい。
- ・今年は地元店舗への影響を考慮し、道路規制時間が9:50と前回より10分短くなりました。これに伴い、バイク終了時の制限時間が10分短くなり、各地点の通過制限時間も10分、短くなっています。
- ・今年もスイムスキップを行います。最初からまたは1周目でスイムをやめた場合には次のバイクに進めます。

【計測と記録】

- ◎ ネオシステム社の計測バンドによる計測システムを採用し3箇所(スイムフィニッシュ、ランスタート、総合フィニッシュ)のチェックポイントでセンサーによる計測を行います。必ずいずれかの足首に巻きつけて下さい。
- ◎ リレーは計測バンドをバトンの代わりに使用します。同様にセンサーを通過してください
- ◎ リタイアをした場合は計測バンドを必ず本部に返却して下さい。
- ◎ バイクとランの周回チェックをコース上のセンサーにより行います。係員による周回数のカウントは行わないので、サイクルコンピュータを自己の周回チェック用に装備することを推奨します。トラブルに備えて自分で周回を数えるなどしておいて下さい。周回数を間違えたなどの抗議は受け付けられません。

【選手駐車場(浜名湖ガーデンパーク)アクセス】

- ◎ 選手用駐車場は浜名湖ガーデンパーク西駐車場のみです。荷物積み下ろしなどで大会会場付近に自動車での入ることはできません。大会会場・ガーデンパーク共に前日からの宿泊・キャンプはできません。

ガーデンパーク西駐車場 開場時間 5:00 閉場時間 14:00

- ◎ 南ゲート(湖側)のみ開門 選手用検温ポイントを近くに設置

アクセス時間

東名高速 館山寺スマートICより約15分
浜松西ICより約25分 はまゆら大橋(有料道路経由)
志都呂経由(一般道路) 浜名バイパス坪井ICより約15分 浜名バイパス新居弁天ICより約15分

検温ポイント提出物(同封されています)

- 1) 体温・体調チェック表
- 2) 健康申告書・行動履歴確認書



地図© HAMANAKO GARDEN PARK

詳しくはガーデンパークHP (<http://www.hamanako-gardenpark.jp/index.html>)をご覧ください。
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。

《レーススケジュール(競技開始・終了時間等)》《コース図》

同封のプログラムをよく読んで確認をお願いします。

《レイクハマナ・ローカル・ルールと注意事項》

【大会基準】

- ◎ 本大会は、日本トライアスロン連合(JTU)ルール(http://www.jtu.or.jp/kyougikisoku/k_index.html参照)及び「レイクハマナ・ローカルルール」に準拠して開催されます。特別に指定された項目以外はすべて共通とします。
- ◎ バイクランとも交通規制の下に競技を行います。一般交通規制を遵守します。

【大会を通しての注意事項】

- ◎ <重要ルール> バイク走行時(試走・移動含む)でのヘルメット着用義務付けと交通ルール厳守。
いかなる場合も左側走行厳守、逆走禁止。

【競技用品・備品】

- ◎ レースナンバー裏面に、緊急時に対応するための情報を記入して下さい。扱いにはご注意ください。
- ◎ 5分割のステッカーは 大2枚をバイク・サドル下の左右に貼付けます。 バイクピックアップ時にレース

ナンバーと照合し持ち出しを許可します。小1枚はヘルメット前部に貼付けてください(小2枚は予備です)。切り取るなどの加工をせずに使用してください。

★ラン:スタンダード(10km) 湖岸道路 4往復 スプリント(5km)2往復

- ◎ 走行中はキープレフト(左側通行)を心がけてください。
- ◎ 狭い地点での追越しの際は「一声掛けて右側から追越すこと」を奨励します。
- ◎ スタンダードとスプリントで周回数が異なるので、間違えない様注意して下さい。またフィニッシュへの分岐点を見落とさない様注意して下さい。
- ◎ 制限時間内であっても、11:15(競技終了時間15分前)までに周回スタート地点を通過出来ない選手はフィニッシュが不可能であると判断し、次の周回へ向かうことができません。
- ◎ エイド・ステーションはランコース2ヶ所 フィニッシュ地点1ヶ所です。

★ペナルティ

ペナルティ対象者はタイム加算されます。

【フィニッシュ後】

- ◎ 今年もフィニッシュエイドを充実させています。各選手との距離を取り、休憩してください。
- ◎ トランジションエリアでの**バイク・荷物の持ち出しにはレースナンバーとステッカーの照合が必要**です。

【記録証&結果】

記録証・全員の結果は大会後数日以内に大会ホームページで検索・ダウンロードできます。
エントリー時に郵送(有料)を希望された方には1週間以内に送付いたします。

【大会保険】

本大会ではChubb損害保険株式会社の「団体総合補償制度費用保険(トライアスロン大会補償プラン)」に加入しております。

補償内容		
災害死亡保障保険金		1,500万円
後遺障害補償保険金		最高1,500万円
療養補償保険金	入院日額(180日限度)	3,000円
	通院日額(180日限度)	2,000円

トライアスロン大会参加中に偶然発生した被補償者の傷害または特定疾病に対して、被保険者が「補償規程」に基づき費用を負担したことにより被る被害に対して、上記の保険金を被補償者に支払いいたします。保険の適用は出場選手名簿に記載されている選手のみです。代理出場(厳禁)など記載者以外の場合は補償対象外です。

【健康対策(熱中症など)】

- ◎ レース前日からボトルを持ち歩いて**こまめに水分補給して体内に水をしっかり溜めておきましょう。**
- ◎ 参加できる体調がないと大会側が判断した場合は参加を許可しない場合があります。
- ◎ バイクパートでもしっかり水分補給をおこないましょう(天気が良ければボトル2本は必要)。
- ◎ 選手の熱中症は大会保険の対象となります。

- ◎ ウェットスーツの着用を義務付けます。ウェットスーツは浮力のあるものとし、トライスーツ・ラッシュガードのみでは不可。また、上(ジャケット)のみ、下(パンツ)のみではウェットスーツとみなされません。サーフィン用のウェットスーツは薄くて浮力が少ないものが多いので、トライアスロン用ウェットスーツの着用を強く推奨します。
- ◎ バイクはロードレーサーのみとします。危険防止のため、スタンド、泥除け、バックミラー、ライトなどは取り外しておいてください。
- ◎ バイクへはDHバーを装着できます。
- ◎ メカニックサービス(有料)を当日、行う予定ですが、バイクの整備は自分で責任を持って行ってください。
- ◎ レースナンバーは2枚提供されます。切り取るなどの加工はせず、バイク時には背面、ラン時には前面(それぞれ1枚が確認できればよい)のよく見える位置につけてください。1枚をレースナンバーベルトにつけて、両種目で使用することもできます。
- ◎ レース裏面に、緊急時に対応するための情報を必ず記入しておいて下さい。
- ◎ 当日、スイム会場入り口で計測バンドを配布します。
- ◎ 自己による周回数把握のためバイクの距離メーター(サイクルコンピュータ)の装着を推奨します。
- ◎ バイクのエイドステーションがないので、バイク用ボトルを必ず1本以上取り付けてください。2本取り付けを推奨します。なお、ペットボトルの取り付けは禁止とします。
- ◎ 安全上、バイク走行時のボトルやゴミの投げ捨ては失格とします。
- ◎ トランジションエリアに持ち込む荷物は最小限(レース用品+小さなクーラーボックス程度)とします。審判(マーシャル)が指示する場合は必ず従ってください。

【競技中の注意】

★スイム:(スタンダード(1.5km)2周回 スプリント(750m) 1周回)

- ◎ 今年のナンバリングはシールです。2枚を両肩に貼って下さい。残りの4枚は自由にお使い下さい。
- ◎ 計測バンドは左手にはめたリストバンドに書かれたレースナンバーを示して、自分で机から取って下さい。受付係が確認します。
- ◎ このリストバンドの色は各ウエーブの色を示しています(5分間隔)。
スタンダードディスタンス 第1ウエーブ 青 第2ウエーブ 赤 第3ウエーブ 黄
スプリントディスタンス 第1ウエーブ ピンク 第2ウエーブ オレンジ
- ◎ 今年もスイムスキップを行います。最初からまたは1周目でスイムをやめた場合には次のバイクに進めます。
- ◎ 北側の折り返し地点付近以外は足が着く深さです。
- ◎ スイム継続が困難になった場合、すぐに手を振って、近くのサーファー、船舶にお知らせ下さい。

★トランジション

- ◎ ヘルメットのストラップは「ラックからバイクを取り外す前にしっかりと閉める」「ラックにバイクを掛けてから外す」ことを義務付けます。守られない場合は審判(マーシャル)がその場で停止させ直させます。
- ◎ バイクスタート地点ではバイク前輪の最前部が「乗車ライン」を通過してから乗車できます。バイク終了地点では「バイク前輪の最前部が「降車ライン」を通過する前」に降車を完了しなければなりません。
- ◎ 脱いだウェットスーツは隣の競技者の邪魔にならないように置いてください。脱ぎ散らかした場合には審判(マーシャル)が指導して直させる場合があります。

★バイク:スタンダード(40km)4周回 スプリント(20km)2周回

- ◎ 本レースは「ドラフティング禁止レース」とし、キープレフト(左側走行)遵守を義務とします(下記JTULルールブック参照)。「センターラインをオーバーした選手は即失格とします。」



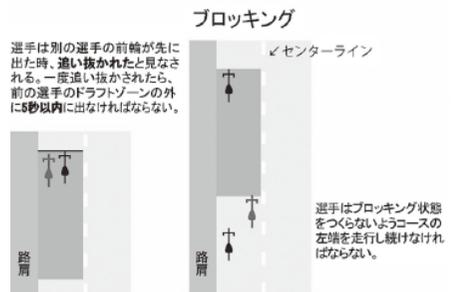
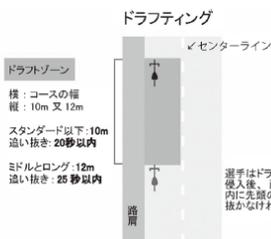
Standard and shorter distances: 10m



スタンダード以下の距離 10m

(追い越しの奨励事項)

第110条 追い越しを行うときは、周囲の選手に一声かけて追い越しを行うことを推奨する。



- ◎ バイクコース上の**追い越し禁止区間(看板で表示)**での違反選手は失格とします。
- ◎ バイクの**追越時には「後方確認、右側追越」を厳守。「一声掛けて追越すこと」を奨励**します。
- ◎ バイク周回のチェックはセンサーによっておこないます。自己責任で周回をカウントしてください。レース中に現在何周目かなどの質問には答えられません。周回不足は失格とします。
- ◎ **制限時間内であっても、9:25(バイク制限時間25分前)までにトランジション側周回スタート地点、9:35までに北側折り返し、9:45までにバイク出入り口下り車線を通過出来ない選手はフィニッシュが不可能であると判断し、競技中止となります。交通規則を守ってトランジションエリアに戻ってください。**

- ◎ 緊急車両(救急車・消防車)がバイクコース内に入る場合は緊急車両優先とします。審判(マーシャル)が停止を指示した場合は、減速して道路の左側に停止してください。

【付き添い・観戦者の駐車場とご注意】

- ◎ 付き添い・観戦者の駐車場は村櫛漁港駐車場となります。場所はHP,FB等でご確認下さい。警備・駐車場担当者がご案内いたします。
- ◎ トランジション・エリアへの選手以外(レースナンバーのないもの)の立ち入りを禁止します。

【その他】

- ◎ 健康保険証のコピーをご持参ください。
- ◎ ゴミ(終了地点エイド配布のボトル入り飲料を含む)は各自でお持ち帰りください。

【フォトサービス】

競技中の写真、フィニッシュ写真を中心に無料フォトサービスを行う予定です。
詳細は後日、お知らせいたします。

【リレーの選手変更】

リレーの選手変更を認めます。6月23日(木)までにメールでお知らせ下さい。

《大会開催決定・緊急連絡先》

大会の開催・中止・縮小は6月26日(日)の午前4時半に競技運営委員会が決定して、フェイスブックで掲載予定です。当日が荒天などで開催が危ぶまれる場合は午前5時以降に大会当日連絡電話番号にお問い合わせください

大会当日連絡電話番号 080-6917-8528 (佐々部)

大会前日までの連絡・問い合わせ

〒430-0835 静岡県浜松市南区遠州浜2-11-18 レイクハマナトライアスロン事務局(佐々部)

Tel 080-6917-8528 e-mail :jsasabe@d2.dion.ne.jp

大会情報は以下のページでご覧になれます。

大会ホームページ <http://www.lakehamana-triathlon.com/>

大会フェイスブック <https://www.facebook.com/lakehamana>