

大会スケジュール（予定）

8:15~8:30	選手受付（スポーツセンター入口）
8:30~8:45	競技説明（グラウンド）
8:45~9:10	更衣（更衣室）・ウォーミングアップ（プール）
9:15~9:35	開会式（プールサイド）
9:45~	第1 ウェーブスタート （一般男子40才以上の部 No.1~17）
9:55~	第2 ウェーブスタート （一般男子40才以上の部 No.18~34）
10:05~	第3 ウェーブスタート （一般男子40才以上の部 No.35~51）
10:15~	第4 ウェーブスタート （一般男子40才以上の部 No.52~68）
10:25~	第5 ウェーブスタート （一般男子39才以下の部 No.69~85）
10:35~	第6 ウェーブスタート （一般男子39才以下の部 No.86~101）
10:45~	第7 ウェーブスタート （一般女子40才以上の部 No.102~118） （一般女子39才以下の部 No.119~122）
10:55~	第8 ウェーブスタート （中学生 男子の部 No.151~164） （中学生 女子の部 No.165~167）
11:05~	第9 ウェーブスタート （小学生 高学年 男子の部 No.201~211）
11:10~	第10 ウェーブスタート （小学生 高学年 男子の部 No.212~224）
11:15~	第11 ウェーブスタート （小学生 高学年 女子の部 No.251~266）
11:20~	第12 ウェーブスタート （小学生 低学年 男子の部 No.301~316）
11:25~	第13 ウェーブスタート （小学生 低学年 男子の部 No.317~327）
11:30~	第14 ウェーブスタート （小学生 低学年 女子の部 No.351~363）
11:35~	第15 ウェーブスタート （小学生 低学年 女子の部 No.364~371）
11:45~	励まし屋 ミニライブ（プールサイド）
12:15~	表彰式・お楽しみ抽選会（グラウンド）

大会の流れ・注意事項

選手受付

- ① 8時 15 分からスポーツセンター入口にて行います。誓約書(要署名)を提出して下さい。
- ② 大会プログラムなどが入ったバッグとナンバーカードをお渡しします。ボディーマーキングを左手の甲にレースナンバーを記入します。

競技説明

受付後に誘導し、グラウンドで競技説明を行います。必ず参加して下さい。

更衣

- ① 小学生はプールの更衣室、中学生・一般の方は1階更衣室(階段降りて左側)を使用して下さい。
- ② 貴重品は貴重品ボックスを利用するか各自で保管して下さい。紛失・盗難等事故に関して主催者は一切責任を負いません。
- ③ ロッカーのカギはロッカーご使用後、元のまま(ロッカーに挿したまま)にして下さい。

レース準備・ウォーミングアップ

- ① 更衣終了後すみやかにランニングの用意(シューズ・シャツ等)をランジョンエリア(ランニングへの着替え場所)の指定されたところに置きプールに入場して下さい。
- ② 8:45~9:10までウォーミングアップ可能です。(反時計回りで)
- ③ 屋内外で暑さが予想されます。選手・応援の方共に十分な水分補給を行い、熱中症にお気を付け下さい。

開会式

開会式と競技上の諸注意をプールサイドにて行います。

選手招集

各ウェーブスタート10分前にプールサイド(観客席反対側)で選手の招集をかけます。選手は自分のレース時間を確認の上、集合して下さい。招集時にいない選手はリタイアしたものとみなします。召集時にラン周回確認用の輪ゴムをお渡ししますので、そのまま腕または手首にはめてスタートして下さい。

スイム

- ① スタート前は各ウェーブごとにプールの中で待機します。前のウェーブのスイムが終了してからスタート1分前までウォームアップができます。係員の指示に従って下さい。
- ② スタートは各ウェーブ別の一斉スタートとなります。最初は手足がぶつかり大変泳ぎにくくなりますので、泳力に自信のない方は後方からゆっくりスタートして下さい。
- ④ 小学生低学年は1周、高学年2周、中学生4周、一般6周となります。

トップ選手が最終ラップに入る際、鐘を鳴らしますが、周回の確認は自分自身で責任を持って行って下さい。周回を間違えると失格になります。

- ④ プールサイドでの一時休憩は認めます。プールサイドは危険ですから、絶対に走らないで下さい。
- ⑤ 中学生、一般の選手はプール内を歩いて進んだり底を蹴って進む事を禁止します。

トランジション

- ① スイムキャップ、ゴーグルをトランジションエリアに置き、ランニングウェア、ナンバーカードを着用の上、ランニングシューズを持ってランコースに向かって下さい。
- ② 室内プールを出てからシューズを履き、ランコースへ出て下さい。 プールサイドは土足厳禁です。
- ③ トランジションエリアからランコースまでは段差等、障害物もありますので十分注意して下さい。

ランニング

- ① スポーツセンターグラウンドがランコースとなります。小学生低学年の部1周、小学生高学年の部2周、中学生・一般の部はそれぞれ3周します。
- ③ 周回確認は周回ごとに輪ゴムを1個ずつ所定の箱に入れて下さい。腕に輪ゴムがなくなったら次は最終周回です！
- ③ 上下ワンピースのウェアや女性の水着はそのままランに移ってもかまいません。上半身裸で走る事は禁止します。

フィニッシュ

- ① フィニッシュ後は前の選手を追い抜かないで下さい。そのまま着順判定係まで進みレースナンバーを見せて下さい。
- ② **フィニッシュ後に飲料をお配りしますが、グラウンドを出てからお飲み下さい。(グラウンド内は、水のみ飲むことができます。水以外は不可。)**
- ③ 競技終了後はすみやかに着替えを済ませてトランジションエリア・ロッカーを空けて下さい。一般の利用者が控えています。

応援の方へ

- ① 屋内プールとグラウンドの行き来は、観覧席横の扉をご利用下さい。競技コースの出口は利用できません。
- ② 屋内プールに入る際は、土を十分に落としてから、靴を持って入室下さい。通行の邪魔になりますので扉の近くには靴を置かないで下さい。

お楽しみ抽選会

協賛企業、渋谷区トライアスロン連合役員からの寄付によりたくさんの景品が集まりました。参加選手の多くにプレゼントが当たります。ふるってご参加下さい。

表彰式・閉会式

- ① 表彰は各部門男女別1位～3位です。
- ② 完走者全員のタイムは集計終了後本部テント近くに張り出します。
- ③ 表彰式終了後、直ちに閉会式を行います。最後までご参加お願いします。