

【説明会について】

説明会については、HP 上の資料説明に代えさせていただきます。

選手の皆様は危険箇所・要注意地点を確認し、必ず熟読してください。

絶対無理な走行はしないでください。

皆様のご理解・ご協力をお願いいたします!!

《周辺地域状況案内について》

◆大会本会場付近に商店少なく、『村おこし拠点館 フラット』が3km先に

また『コンビニ ファミマ』が4km先にあります。

◆近くにスポーツ店はありません。(※ただし、1社ブース出展予定)

※各自で事前に補給職、サプリ等は準備してください。

◆本会場には飲食店がないのでキッチンカー等の出店を準備いたします。

◆本会場駐車場からは競技終了の12:30までは車の移動はできません。

《受付・選手支給品の流れ》

◆前日 8 月 22 日（土） 13 時 00～16 時 00（つがる市木造体育センター）

※当日受付は混雑しますので、出来るだけ 8/22 の前日行ってください。

※説明会は HP 上の資料で代用します。

※受付時に同意書を提出してください。

◆当日 8 月 23 日（日） 6 時 45～ 8 時 00（本会場マグアビーチ公園）

※ボディナンバー（両腕）

※アンクルバンドを受け取る

◆スイム最終チェック 7 時 30～8 時 00（アンクルバンド配布）

※計測地点に誘導（**—**）する（図 1 参照）

※すべてのスタート・ゴールは一カ所の計測地点で行います。

◆試 泳 8 時 00～8 時 15（15 分間）（スタート地点前に集合）

◆開会式 8 時 15～8 時 25

◆競技開始 8 時 30～

◆競技終了 12 時 30 ※バイクラックは競技終了後開放する

◆表彰式 12 時 30

◆抽選会 13 時

◆閉会式 13 時 30



(スイム最終チェックの流れ)

《スイムコース》

- ◆安全面およびクラゲの発生時期ですのでウェットスーツは着用義務です。
- ◆漁港防波堤な 750m を 2 周回の 1500m コースです。
- ◆エイドステーションを折り返し地点に一カ所設置します。
- ◆自分のペースでスタートしてください。

《バイクコース・ランコースの注意事項》

◆バイクのエイドステーションはありません。

※各自でボトルを準備してください。

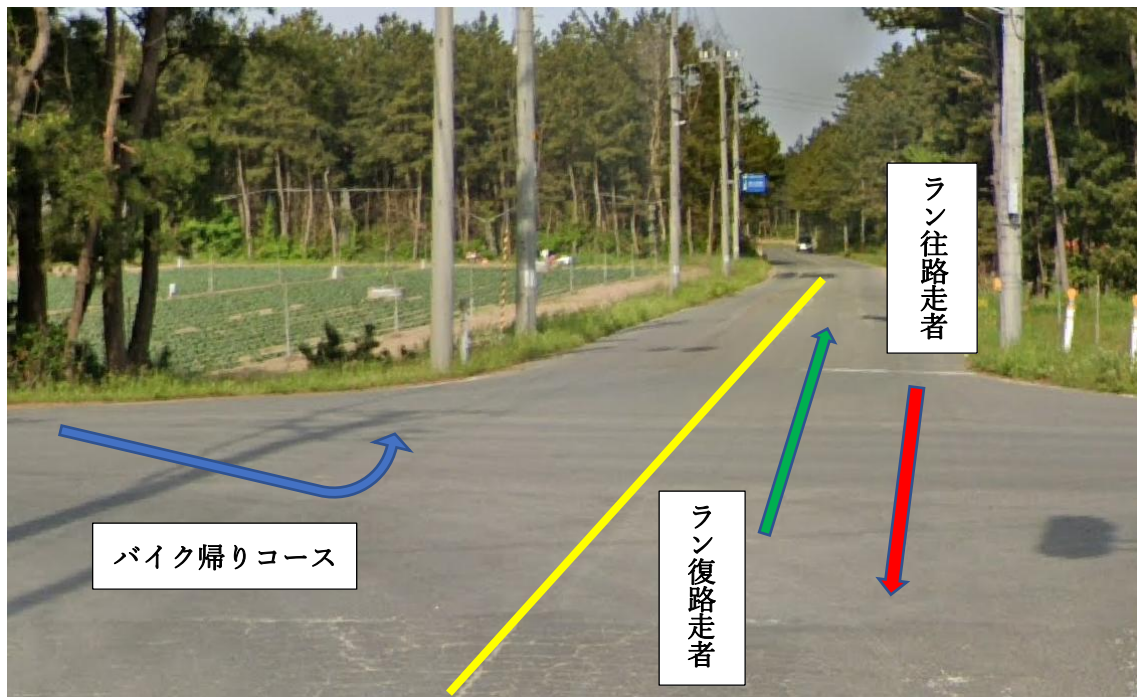
◆往路、復路の一本道ですので、キープレフト厳守です。

◆途中狭いカーブ（看板表示あり）がありますので注意してください。

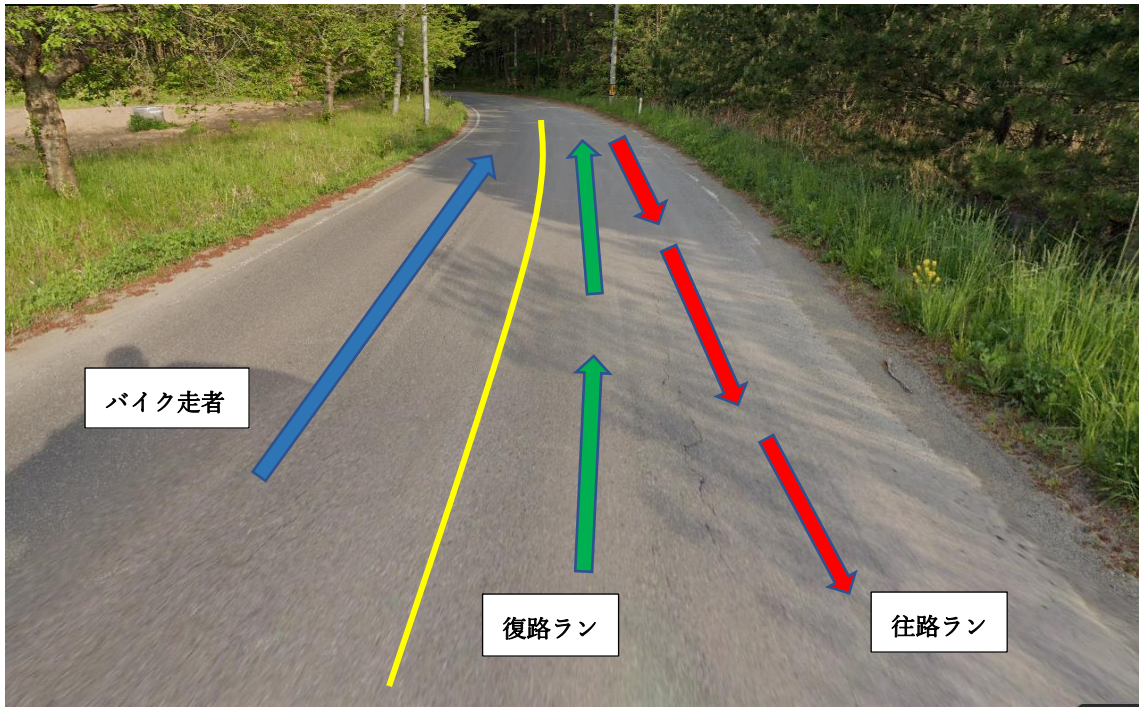
◆往路コースの一部路肩面が凸凹しているので注意してください。

◆マグアビーチ前信号機からゴール会場（約2Km）までのコースは、バイク走者とラン走者が並走しますので、特にバイク走者は注意してください（図参照）

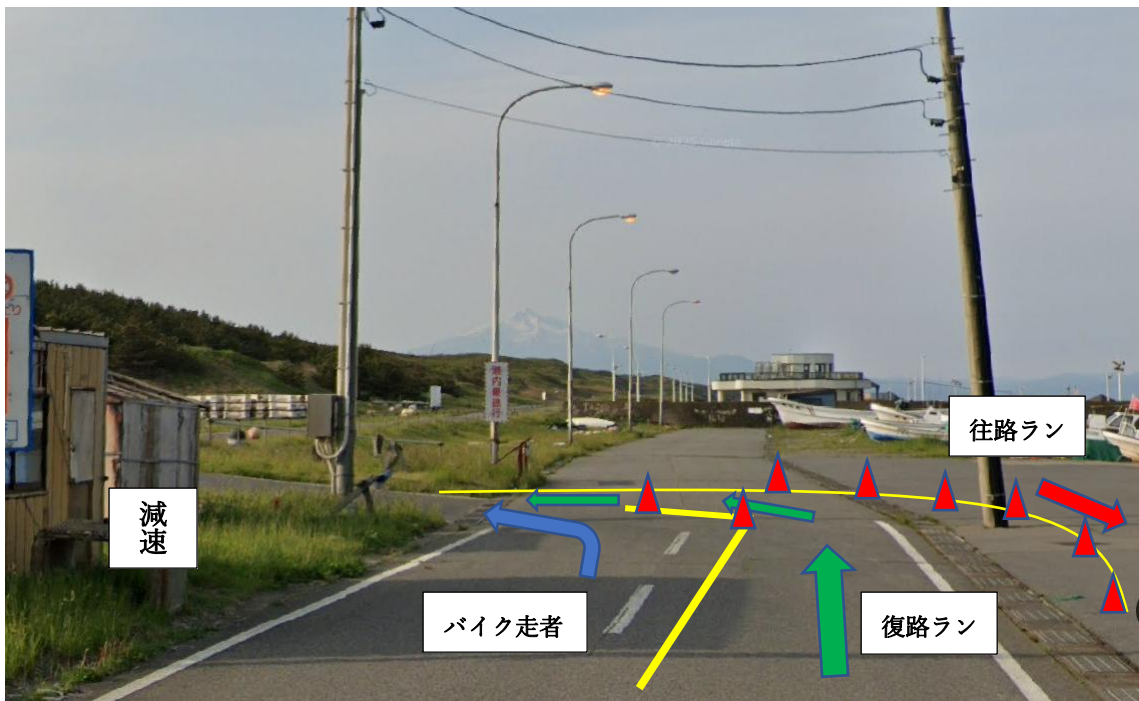
※注意箇所のバイク・ランコース走行図



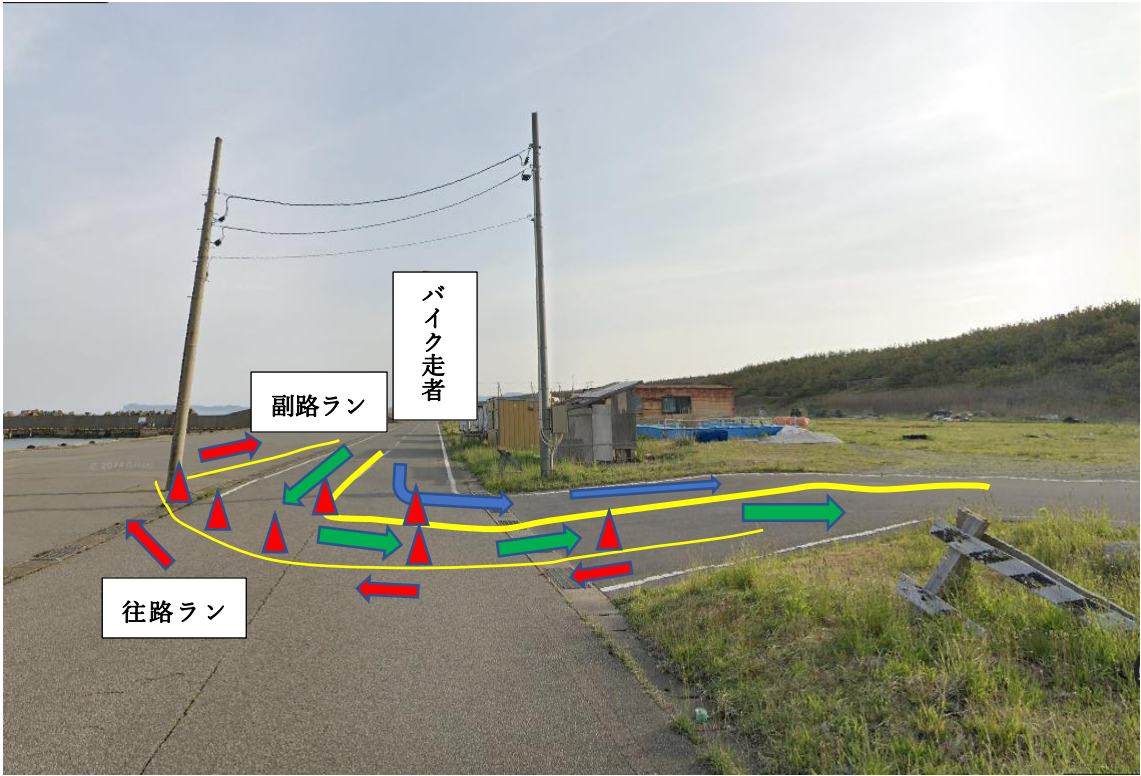
①マグアビーチ公園前信号機（要注意）



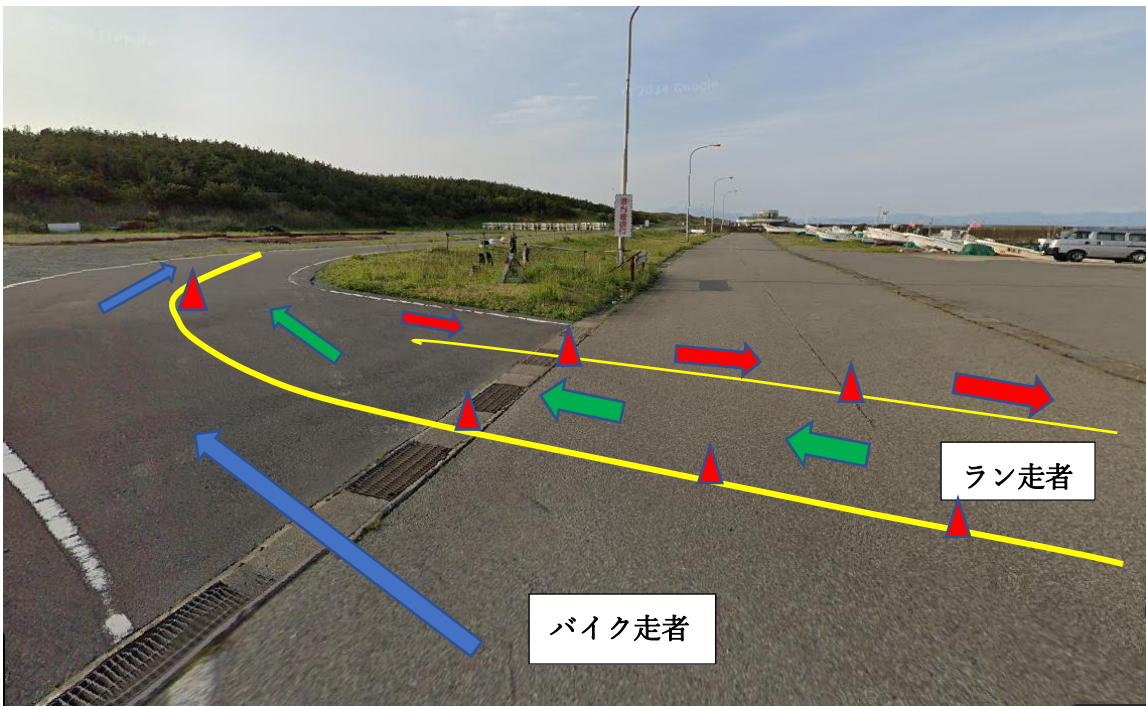
②バイク下り坂カーブ注意 (減速・追い越し禁止)



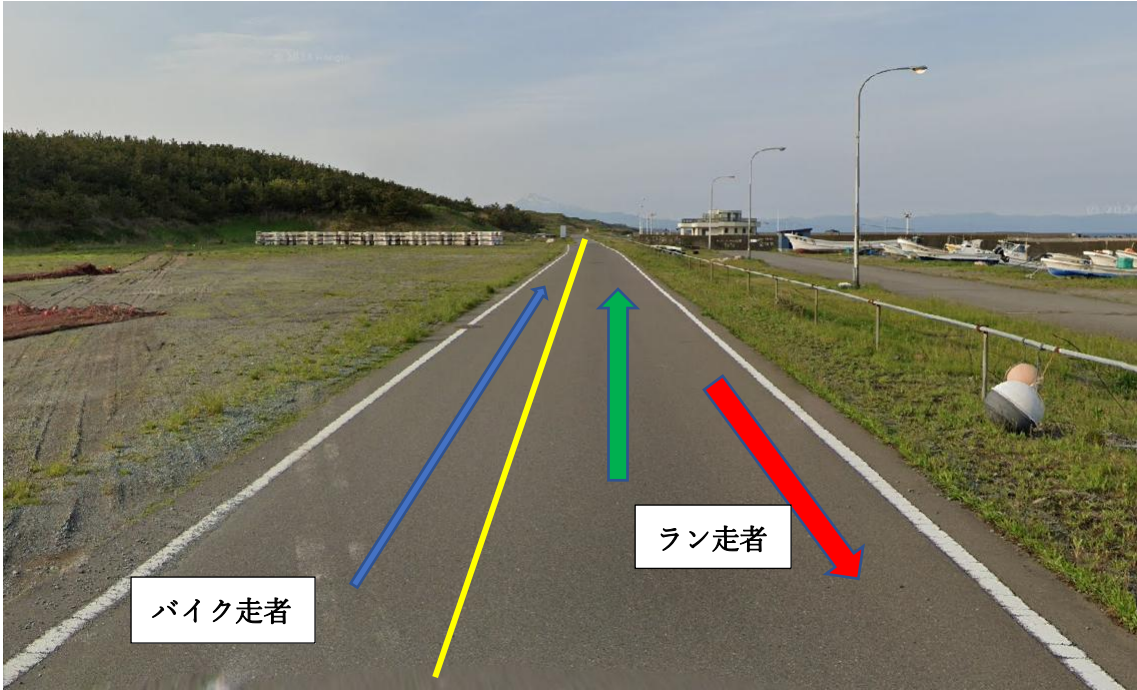
③漁港内出入口 (減速 追い越し禁止区間)



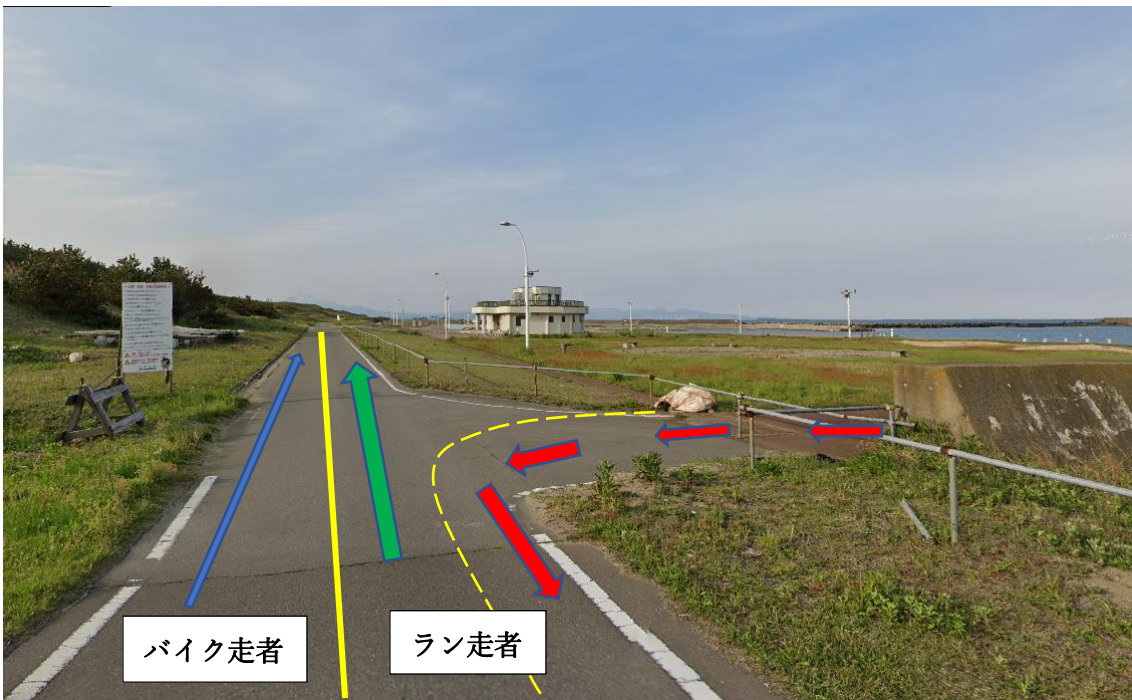
③漁港内出入口 (減速)



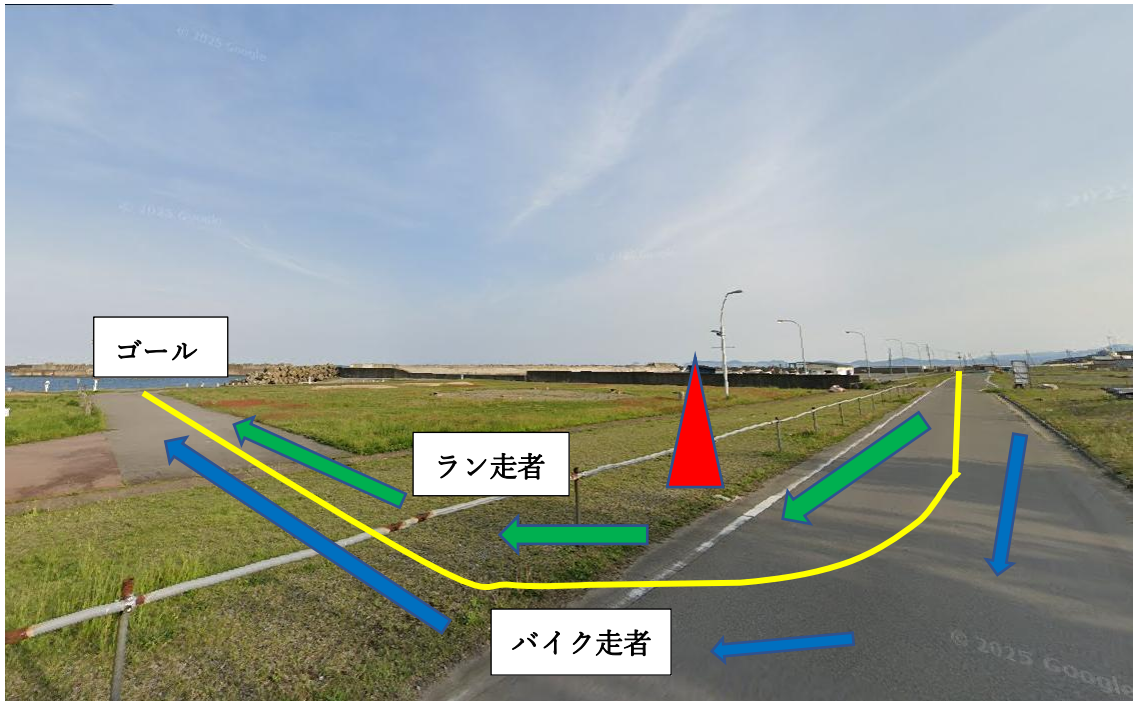
③漁港内出入口交差点 (非常に狭い注意!!)



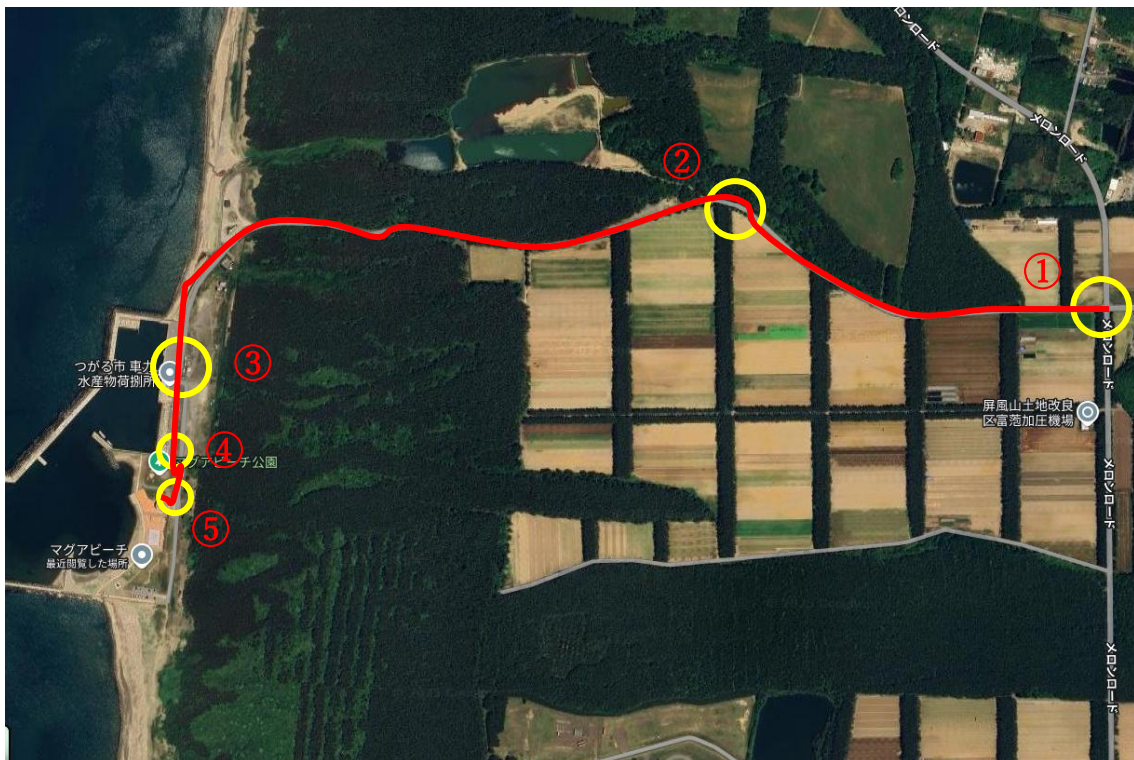
③道路幅狭い (バイク追い越し禁止区間)



④ラン走者出口交差点 (注意)



⑤ラン走者・ バイク走者が同時に入る可能性がありますので注意！



※バイク走者・ラン走者が並走するコースなので注意

※ゴールまでの赤線区間（約2km）は、バイク走者の追い越し禁止です。

※なお、最終バイク走者が通過後は解除します

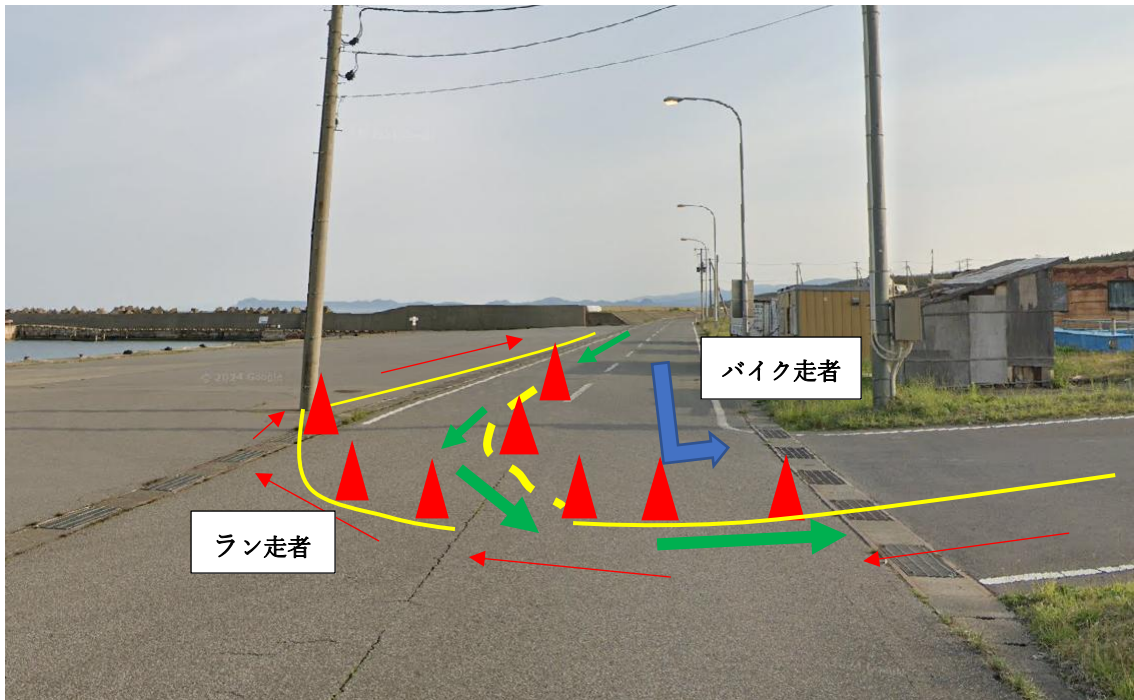


200m手前から減速・追い越し禁止

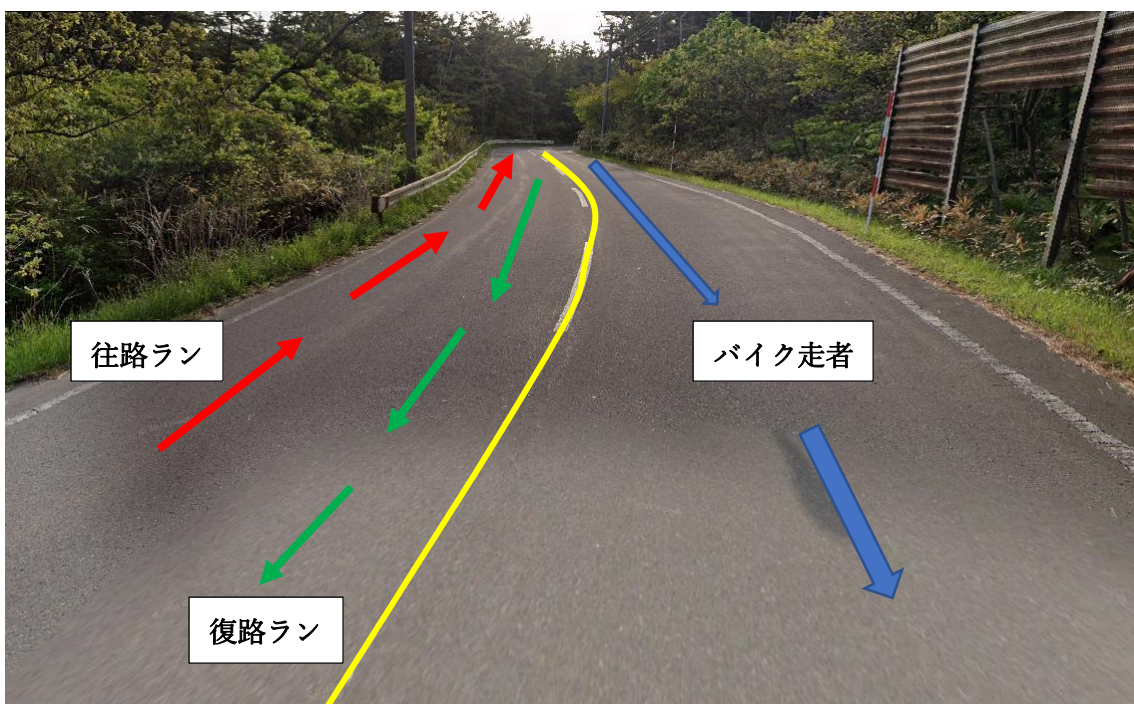


折り返し時は注意!!

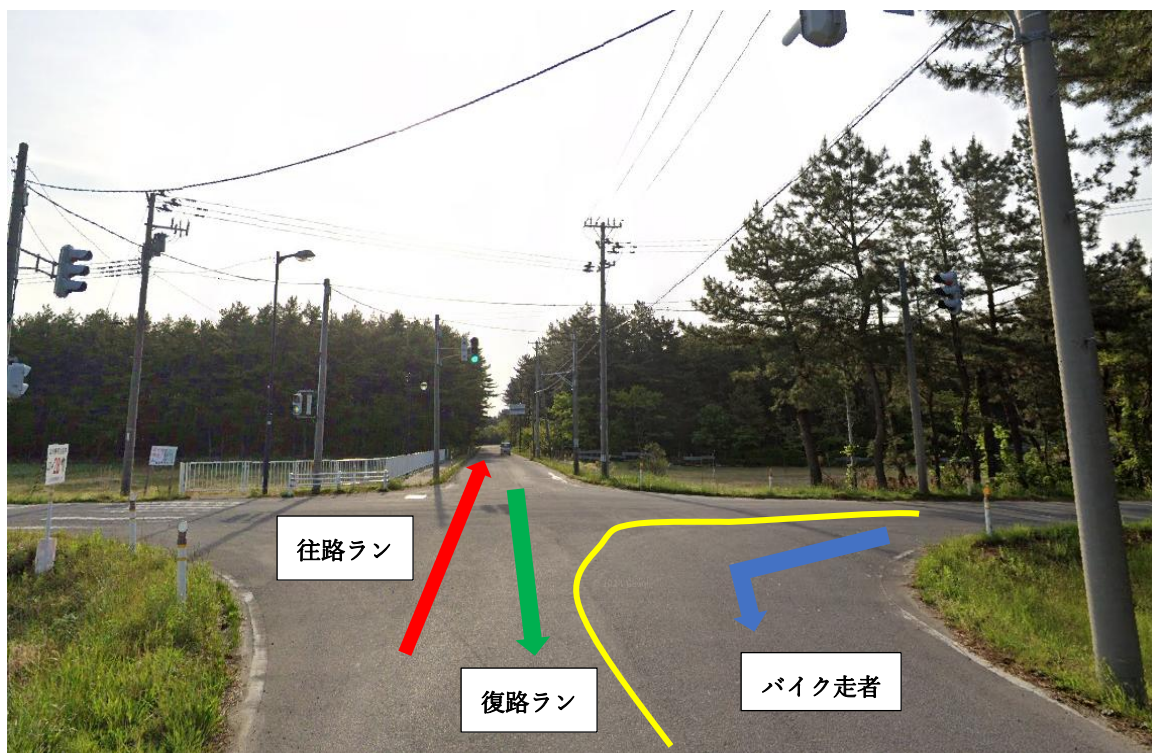
《ラン走者注意地点》



漁港内出入口注意



上り・下り坂注意!!



マグアビーチ前信号機 バイクのオーバーラン注意 (減速)

《エイドステーションについて》

- ◆スイム折り返し地点に一カ所設置します。
- ◆バイクコースには、エイドステーションはありません。

※各自でボトルを準備してください。

- ◆ランコースでは4カ所を設置します。

※水、スポーツドリンク、バナナ、オレンジ

《Noシールの貼り方》

1) 大きいサイズのシール1枚は

バイクのシートチューブ左側に貼ってください。

2) 小さいサイズ2枚は

ヘルメット前面と左側に貼ってください。

《ゼッケンの付け方》

1) バイク競技時は背中側に見えるように付けて下さい。

2) ラン競技時は前 面に見えるように付けて下さい。

《リレー部門について》

1) タッチゾーンについて（トランジッションエリア図参照）

◆スイム担当者～バイク担当者への移行

集合場所：タッチゾーンNo1

集合時間：8時40（点呼します）

◆バイク担当者～ラン担当者への移行

集合時間：タッチゾーンNo2

集合時間：10時00（点呼します）

◆リレーの引継ぎは、次の競技担当者へアンクルバンドを渡して成立します。

【選手の皆様へ】

バイク走者およびラン走者は
誘導員の指示に従い十分注意を払
い競技してください。

ご理解・ご協力お願いします!!