

【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が少なく、『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。

各自で事前に補給食、サブリ等は準備してください。

(※五所川原市寄りにタケダスポーツ柏店・スポーツ DEPO があります)

◆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》

◆前日受付 22 日（土） 13 時 00～16 時 00

- ・受付会場を木造体育センターから伊藤鉱業アリーナつがるに変更

※当日受付は混雑しますので、出来るだけ 8/22 の前日受付にお越し下さい。

◆選手支給品について

- ・トランジションバック・スイムキャップ・ゼッケン・No シール

アミノバイタル 1 本・飲料水・プログラム・その他グッズ

◆当日受付 23 日（日） 6 時 45～ 8 時 00 （会場：マグアビーチ公園）

※ 最終受付アンクルバンドを受け取る ※ ボディーナンバー（両腕）

◆スイムチェック 7 時 30～8 時 00

※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 12：30 ※バイクラックは競技終了後開放する

◆表彰式・抽選会 12：30

◆閉会式 13：30



(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。
- ◆漁港防波堤内 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。
- ◆開会式前に試泳時間を設けています。(8:00~8:15)
- ◆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》

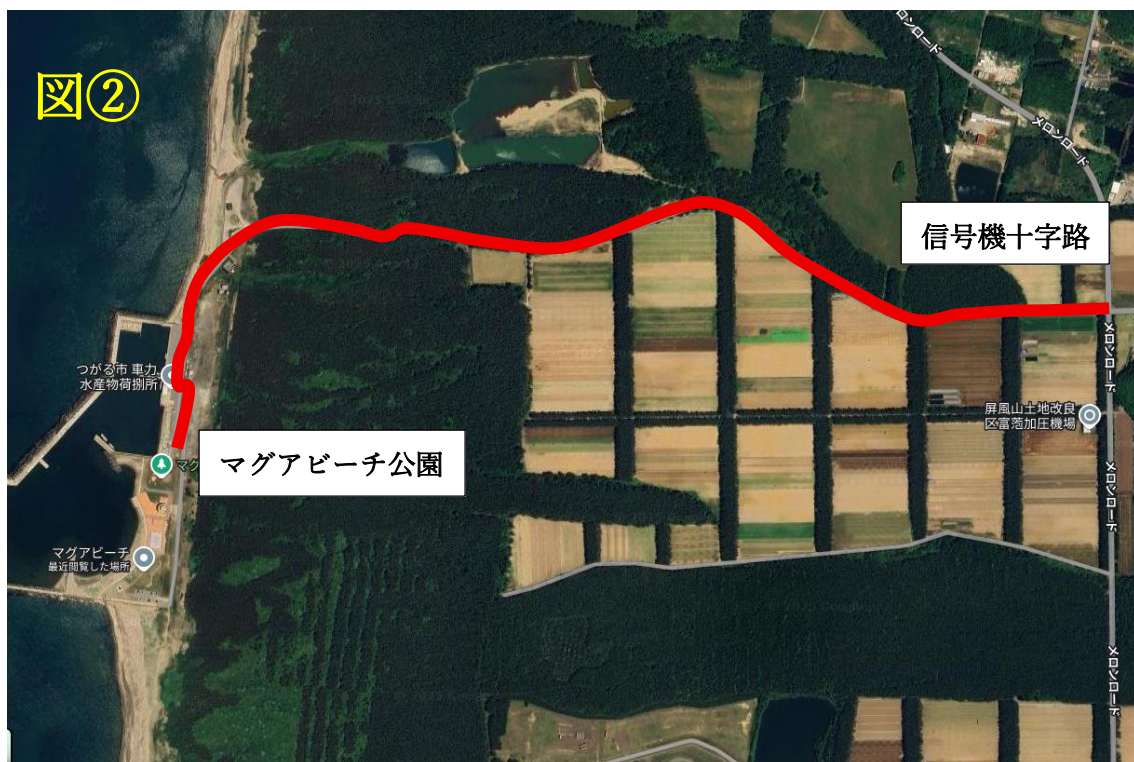
◆バイクのエイドステーションはありません。

※各自でボトルを準備してください。

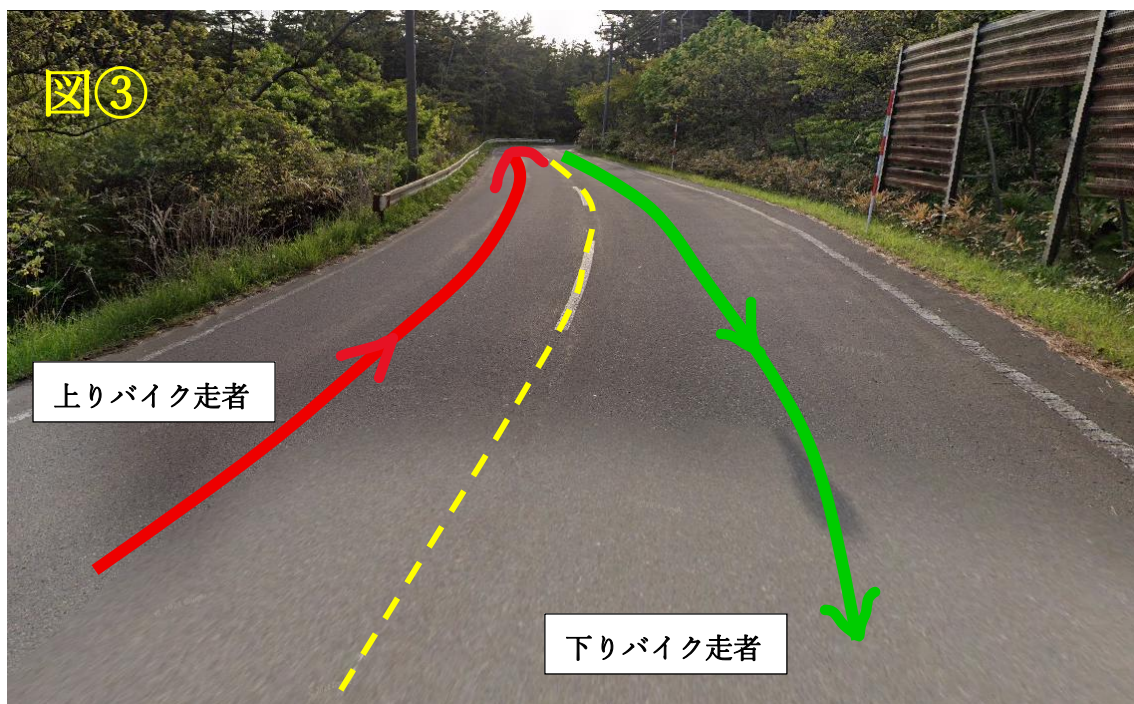
◆信号機十字路を経由し、折り返し A、B、C 地点の三カ所の 2 周回コースです。

◆信号機十字路および折り返し A、B、C 地点は、**カーブ減速、対向選手との接触に注意し、左側通行を厳守**してください。

◆信号機十字路からフィニッシュ（約 2Km）までは、**往復坂道をバイク走者が並走**するので、**追い越し禁止**ですので注意してください。（図②・③参照）



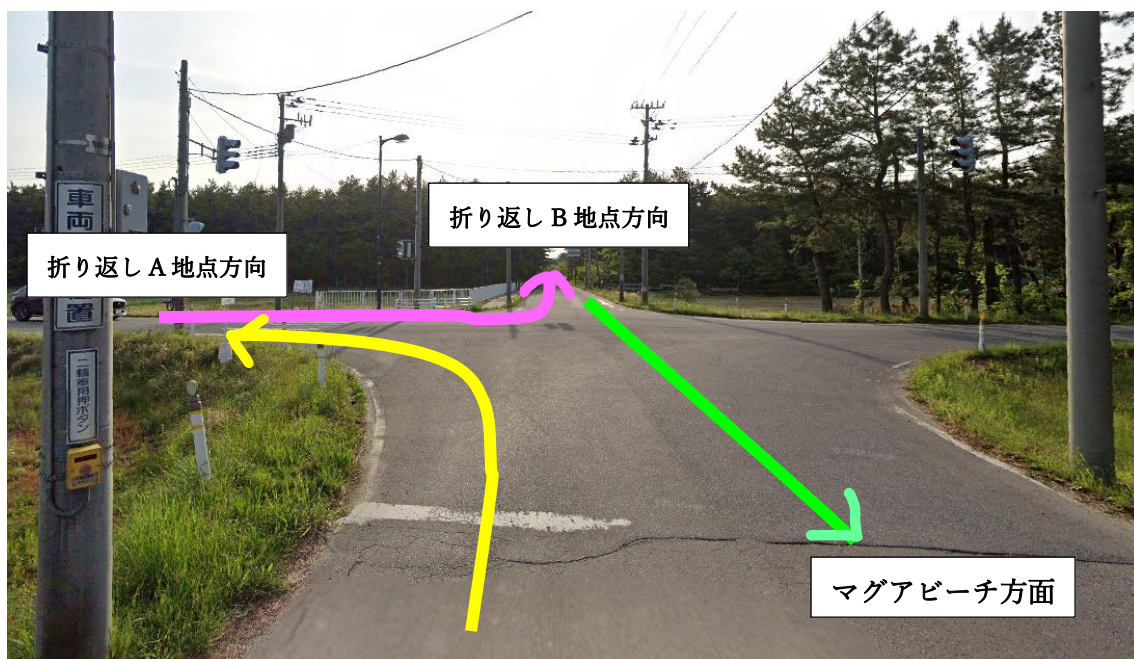
※ゴールまでの**赤線区間（約 2 k m）**は、バイク走者の**追い越し禁止**です。



上り・下り坂注意!!

※注意箇所のバイク・ランコース走行図

●バイクコース信号機十字路 ※左側通行、カーブ減速、対向選手との接触注意

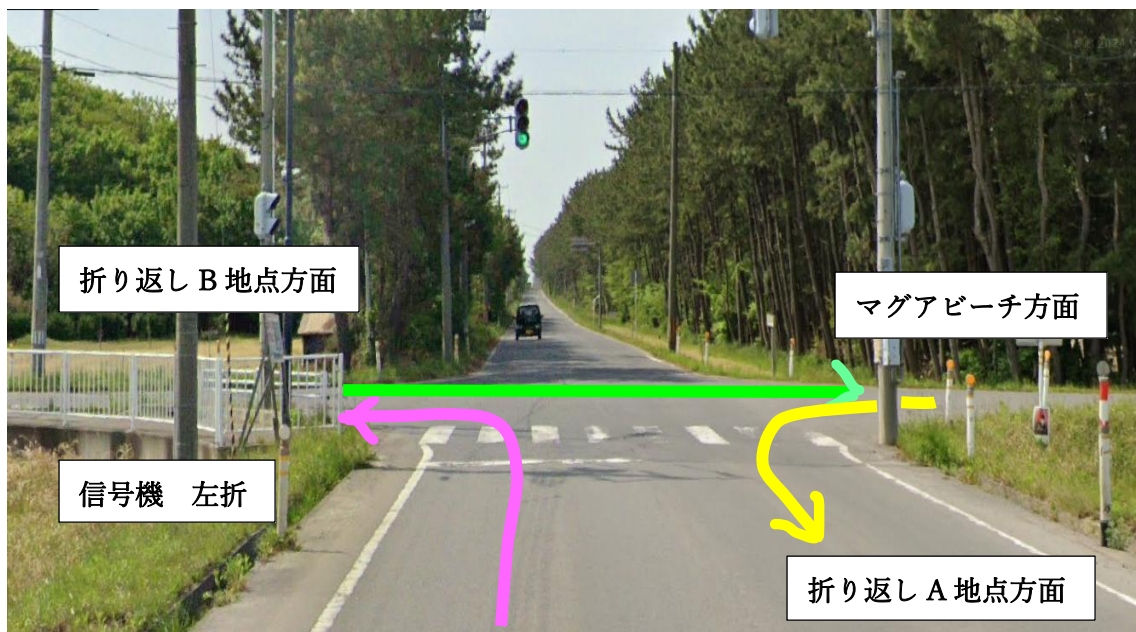


●バイク折り返し A 地点 ※減速、接触注意

十三湖日本海側港入口前折り返し (7.5 k m)



●信号機を左折し折り返し B 地点へ ※カーブ減速 ※三方向の交差注意



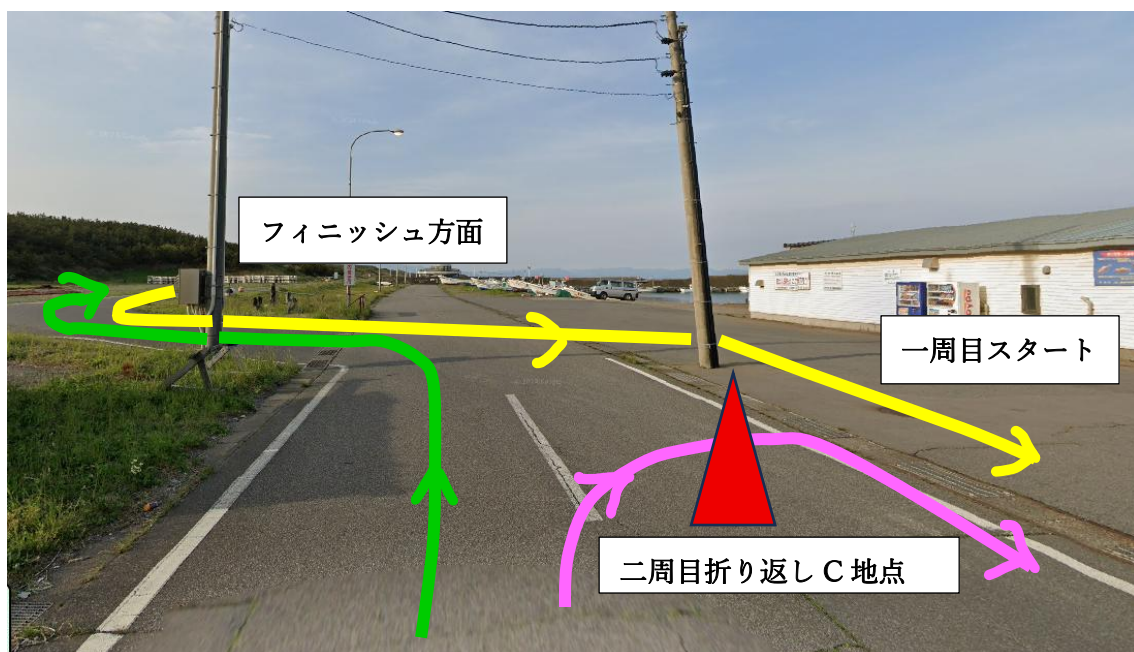
●バイクコース折り返し B 地点 ※接触注意

マグアビーチまで直進 5 k m



●バイクコース折り返し C 地点 ※一周目のバイクスタート選手と接触注意

(車力漁港入口)

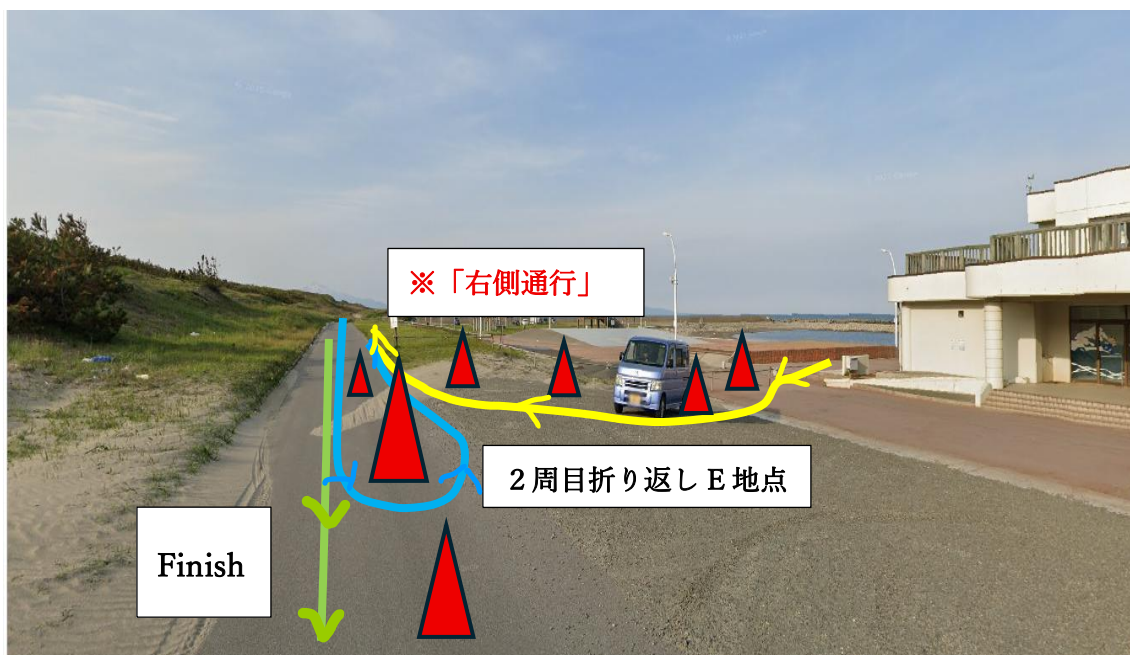


《バイクフィニッシュおよびランスタート全体像》



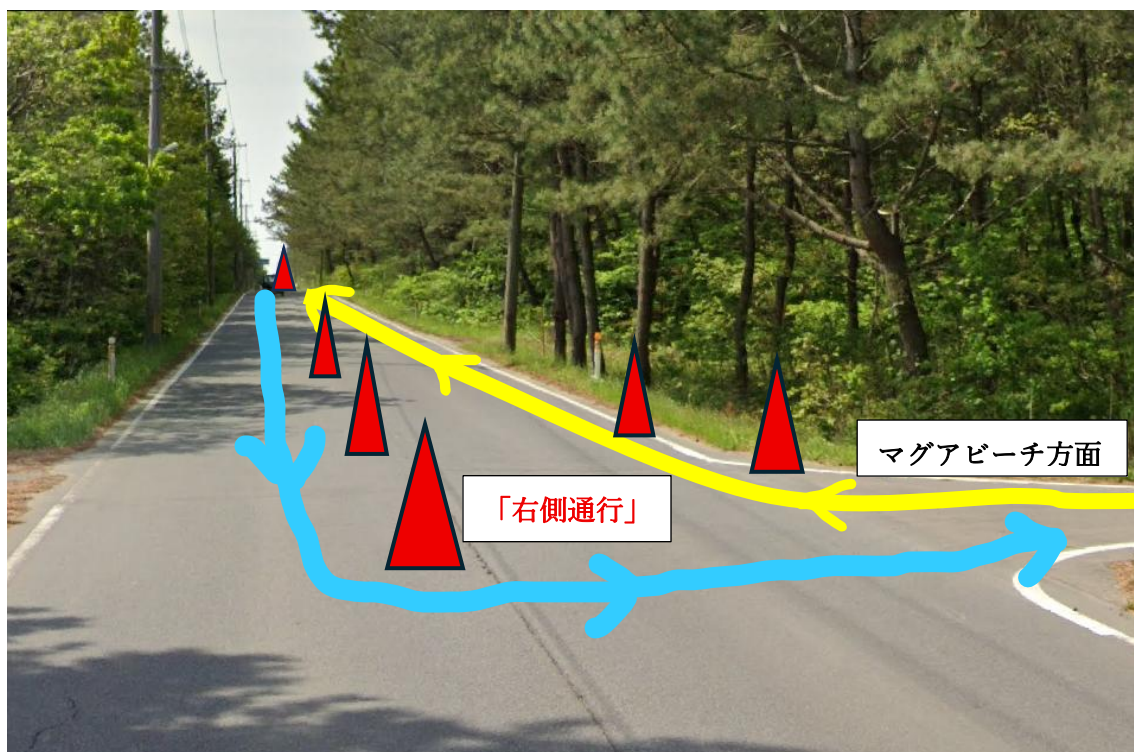
●ランコース折り返し E 地点

※周回選手と接触注意 !!



●ランコース右折

※市道右折 ～ メロンロード 右側通行



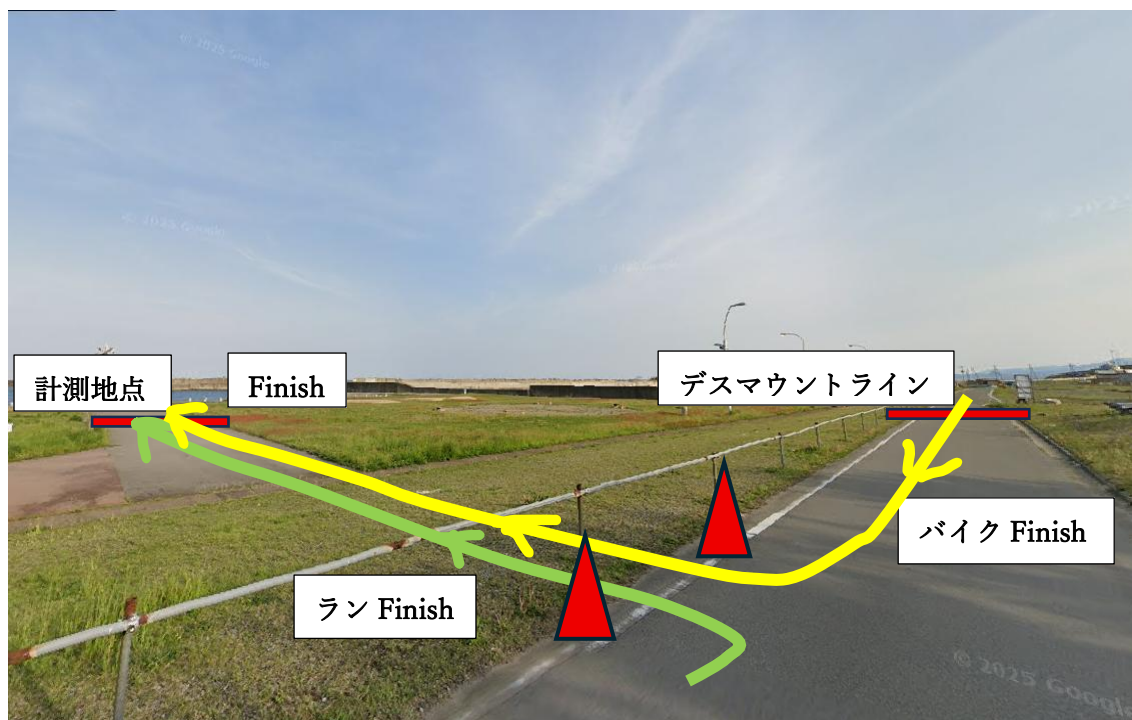
●ランコース

※メロンロード折り返し D 地点



●Finish

※バイク走者は右側通行



《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、エイドステーションを二カ所設置します。

※水、スポーツドリンク

◆フィニッシュ地点

※水、スポーツドリンク、メロン

《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）

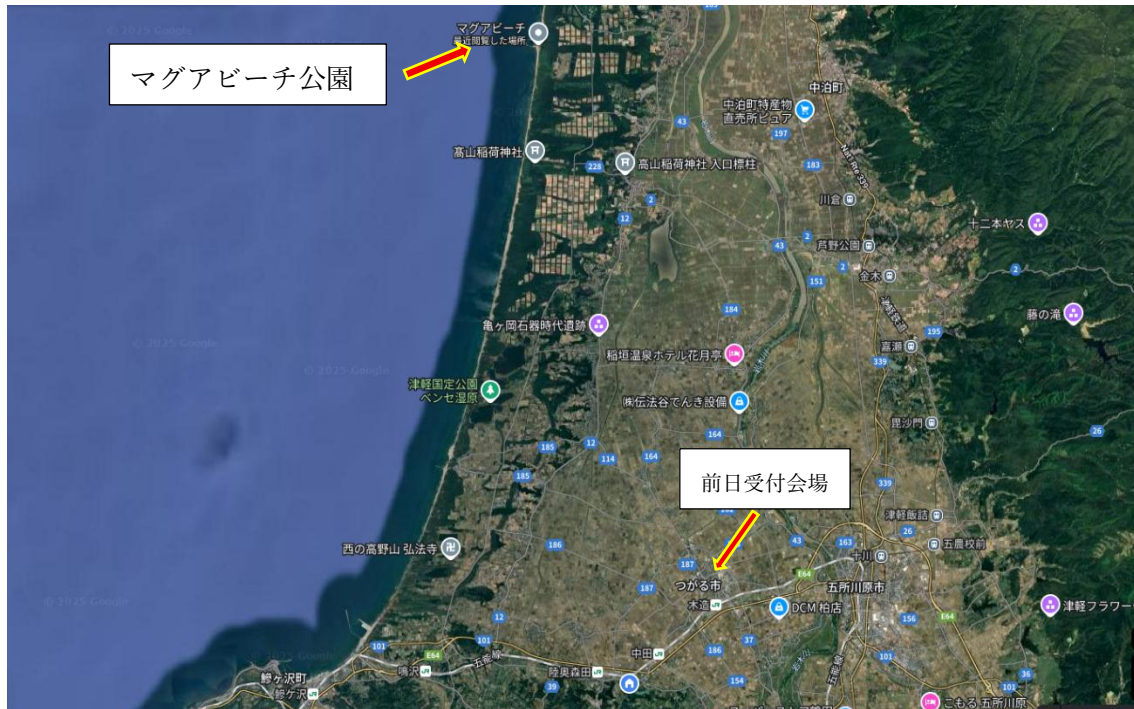
◆バイク担当者～ラン担当者への移行

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。

《前日受付場所》



※つがる市役所裏側



(前日受付会場) ※伊藤鉱業アリーナ

【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!!