

The4th 2023
OFF-ROAD TRIATHLON in TAHARA 大会
(第4回オフロードトライアスロン in 田原)

大会案内

(競技説明と注意事項)

田原オフロードトライアスロン実行委員会

目 次

I 総括事項

1	大会概要・スケジュール	1
2	競技実施の判断	2
3	保険・治療・救急	2
4	記 録	4
5	その他	5

II 大会前日・当日

1	選手受付	6
2	競技事前準備	7
3	開会式・競技説明会	7
4	スイム競技	8
5	トランジション	9
6	バイク競技	10
7	ラン競技	11
8	エイドステーション	12
9	フィニッシュ	12
10	アワードセレモニー・表彰	12

III 前日の MTB 講習会・大会コース試走について

1	MTB 講習会受付	13
2	大会コースの試走	13

IV その他

1	連絡事項	14
2	観戦に関して	14

【巻末】

・	競技規則	15
・	コースマーキングについての説明	17
・	熱中症・脱水症予防について	21

I 総括事項

1 大会概要・スケジュール

(1) 開催日

令和5年9月30日(土) ※アウトドアイイベント HANTONME 同時開催!

(2) 競技内容

クラス：フル (スイム 1,000m、バイク 23.0km、ラン 6.0km 合計 30.0km)

ライト (スイム 500m、バイク 13.5km、ラン 2.5km 合計 16.5km)

リレー (フルの種目を2～3名で実施)

デュアル (バイク 23.0km、ラン 6.0km 合計 29.0km)

(3) スケジュール

前日9月29日(金)【設営・準備】8:00～

【受付・試走・講習会】

11:00～12:00 MTB スキルレッスン受付 (事前のお申込み者対象)

12:00～15:00 MTB スキルレッスン実施

13:00～16:00 大会受付、パケットピックアップ、コース試走可能時間

当日9月30日(土)

【準備・受付】6:30～7:30 大会受付、パケットピックアップ、ナンバリング

トランジションエリアオープン

(この時間内にセッティングを終わらせてください)

7:30～8:00 開会式、競技説明会 (必ず出席ください)

8:00～8:20 スイム入水チェック (スイム会場にて計測ストラップ配布・装着)

【スタート】 8:30 フル&リレースタート

8:45 デュアルスタート

8:50 ライトスタート

9:00 キッズトライアスロン集合・スタート～10:00 ゴール

9:10 スイムスキップ時のスタート

9:30 スイム制限時間 (海浜公園トランジション：全クラス)

尚、完走扱いにはなりませんが、スイムをスキップしてバイクに移り、ゴールを目指すことも可能です。

12:00 バイク制限時間 (仁崎峠エイド：全クラス)

12:30 バイク制限時間 (白谷公民館トランジション：全クラス)

13:00 ラン往路制限時間 (衣笠山エイド：全クラス)

14:00 最後尾ゴール予定、競技終了

【競技前後】 10:00～ アワードセレモニー (キッチンカーランチ) HANTONE

14:00 表彰式

16:00 全日程終了

(4) 大会運営

本大会の主催は、「田原マードトライアスロン実行委員会」とし、田原市及びその他関係機関、諸団体の後援、協賛、協力のもと実施する。

2 競技実施の判断

(1) 大会の実施及び中止の決定

- ・本大会は、巻末に掲載の「**第4回 OFF-ROAD TRIATHLON in TAHARA (オフロードトライアスロン in 田原) 競技規則**」(以降、「**競技規則**」という)により実施します。
- ・大会の実施については、「気象業務法」及び「水防法」に基づく“警報”又は“注意報”が発令された場合、あるいは当日の天候の状況から大会運営に支障があり、参加者の安全確保が困難と想定される場合に、実施検討委員会で協議の上、実施予定時間の1時間前までに競技の実施有無・内容を決定します。決定内容は、大会ホームページ及び会場放送にてお知らせいたしますので、各自で確認してください。
- ・本大会は、予備日を設けておりません。雨天決行となります。ただし荒天のため、コース並びに出場者の安全確保(特にスイム競技)が困難であると判断した場合は、競技種目を一部中止、又は変更する場合がございますのでご了承ください。 【変更例】デュアスロン／バイク→ラン

(2) 出場選手の競技中断(中止)

- ・選手の身体を守るため、スタッフ及びスイム競技ではライフセーバーが競技の続行が不可能と判断した場合は、本人の意思にかかわらず競技を中断(中止)させることがあります。

3 保険・治療・救急

(1) 基本事項

- ・保険・治療・救急に関しては、基本的には参加エントリー時の誓約書に記載していただいた通り、自分自身の健康管理に細心の注意を払い、大会及びその他付帯行事の開催中参加に当たって関連して起きた死亡、負傷、その他の事故の場合にも自己の責任において一切処理し、主催者、管理者、役員及び係員並びに参加選手など大会関係者を非難したり責任を問わないものであり、この事は事故が主催者に起因した場合でも同様です。
- ・また、大会及びその付帯行事の開催中、参加者自身の所有品及び用具、コース上において参加者と接触等を起こした人や物に対し一切の責任は参加者自身が持つものとします。
- ・医師などの治療費については、すべて本人の負担となりますので必ず健康保険証を携帯して下さい。(コピー不可)。忘れてきた場合は、事故・急病のとき、保険が適用とならない可能性があります。

(2) 保険

- ・主催者として大会当日の競技にあたって下記の保険に加入します。大会当日にもし選手の皆さんが万一事故にあったときは、主催者が加入する保険の補償内容範囲内で補てんが可能です。**ケガをされた場合は、速やかに医務テント内スタッフまで、大会当日中に申し出てください。**

(注意：前日の試走時、MTB講習会、HANTONE参加における事故については対象となりません。)

- ・競技中の傷病応急処置は医務班が担当します。但し、医務班、現地スタッフ等の判断により、救急車などで緊急病院に搬送された場合、その治療費は全て個人負担となります。
- ・競技中の負傷などに対する主催者が補てん可能なのは、大会において加入する保険の適用範囲のみです。(手術、検査、治療は対象外です。)また機材・備品の補償は一切ありません。次の補償内容を必ず確認のうえ、不足と思われる方は、各自において別途保険加入ください。

【補償内容】 保険会社：損保ジャパン（保険代理店アトム）

給付内容／原因		傷 害	熱中症危険補償特約
死亡・後遺障害保険金額		1,500万円	同左
入院保険金（日額）		5,000円	同左
手術保険金	入院時	50,000円	同左
	外来時	25,000円	同左
通院保険金（日額）		2,500円	同左

(3) お支払いする保険金は………

保険金の種類	保険金をお支払いする場合
死亡保険金	急激かつ偶然な外来の事故によりケガをされ、事故の発生の日からその日を含めて180日以内に死亡された場合、死亡・後遺障害保険金額の全額をお支払いします。ただし、既に後遺障害保険金をお支払いしている場合は、その金額を差し引いてお支払いします。 死亡保険金の額＝死亡・後遺障害保険金額の全額
後遺障害保険金	急激かつ偶然な外来の事故によりケガをされ、事故の発生の日からその日を含めて180日以内に後遺障害が生じた場合、その程度に応じて死亡・後遺障害保険金額の4%～100%をお支払いします。ただし、お支払いする後遺障害保険金の額は、保険期間を通じ、死亡・後遺障害保険金額を限度とします。 後遺障害保険金の額＝死亡・後遺障害保険金額×後遺障害の程度に応じた割合（4%～100%）
入院保険金 入院1日目から補償	急激かつ偶然な外来の事故によりケガをされ、入院された場合、事故の発生の日からその日を含めて180日以内の入院日数に対し、1日につき入院保険金日額をお支払いします。 入院保険金の額＝入院保険金日額×入院日数（事故の発生の日から180日以内）
手術保険金	急激かつ偶然な外来の事故によりケガをされ、事故の発生の日からその日を含めて180日以内にそのケガの治療のために病院または診療所において、以下①または②のいずれかの手術を受けた場合、手術保険金をお支払いします。ただし、1事故につき1回の手術にかぎりです。なお、1事故に基づくケガに対して、入院中および外来で手術を受けたときは、＜入院中に受けた手術の場合＞の手術保険金をお支払いします。 ①公的医療保険制度における医師診療報酬点数表に、手術料の算定対象として列挙されている手術（※1） ②先進医療に該当する手術（※2） ＜入院中に受けた手術の場合＞ 手術保険金の額＝入院保険金日額×10（倍） ＜外来で受けた手術の場合＞ 手術保険金の額＝入院保険金日額×5（倍） （※1）以下の手術は対象となりません。 創傷処理、皮膚切開術、デブリードマン、骨または関節の非観血的または徒手的な整復術・整復固定術および授動術、抜歯手術 （※2）先進医療に該当する手術は、治療を直接の目的としてメス等の器具を用いて患部または必要部位に切除、摘出等の処置を施すものにかぎりです。
通院保険金 通院1日目から補償	急激かつ偶然な外来の事故によりケガをされ、通院された場合、事故の発生の日から、その日を含めて180日以内の通院日数に対し、90日を限度として、1日につき通院保険金日額をお支払いします。ただし、入院保険金をお支払いするべき期間中の通院に対しては、通院保険金をお支払いしません。 通院保険金の額＝通院保険金日額×通院日数（事故の発生の日から180日以内の90日限度） （注1）通院されない場合であっても、骨折、脱臼、靱帯損傷等のケガをされた部位（脊柱、肋骨、胸骨、長管骨等）を固定するために医師の指示によりギプス等を常時装着したときはその日数について通院したものとなります。 （注2）通院保険金の支払いを受けられる期間中に新たに他のケガをされた場合であっても、重複して通院保険金をお支払いしません。



（注）これらの保険金は、政府労災保険、健康保険、加害者からの賠償の有無等に関係なくお支払いします。

(4) 保険金をお支払いできない主な場合

- 故意または重大な過失
- 自殺行為、犯罪行為または闘争行為
- 無資格運転、酒気を帯びた状態での運転または麻薬等により正常な運転ができないおそれがある状態での運転
- 脳疾患、疾病または心神喪失
- 妊娠、出産、早産または流産
- 外科的手術その他の医療処置
- 戦争、外国の武力行使、暴動（テロ行為（※1）を除きます）、核燃料物質等によるもの
- 地震、噴火またはこれらによる津波

- 頸部症候群（いわゆる「むちうち症」、腰痛等で医学的他覚所見（※2）のないもの）
- ビッケル等の登山用具を使用する山岳登山、ロッククライミング（フリークライミングを含みます）、航空機操縦（職務として操縦する場合を除きます）、ハンググライダー搭乗等の危険な運動を行っている間の事故
- 自動車、原動機付自転車等による競技、競争、興行（これらに準ずるものおよび練習を含みます。）の間の事故 など

（※1）「テロ行為」とは、政治的・社会的もしくは宗教・思想的な主義・主張を有する団体・個人またはこれと連帯するものがその主義・主張に関して行う暴力的行為をいいます。

（※2）「医学的他覚所見」とは、理学的検査、神経学的検査、臨床検査、画像検査等により認められる異常所見をいいます。

【補償の範囲】

大会当日の選手登録を完了してから同日の閉会式が終了するまで。

(前日の試走時、MTB レッスン、HANTONE 参加における事故については対象となりません。)

(5) 治療

- ・競技中、転倒などによる擦り傷、その他外傷が発生し応急処置が必要になったときは、各エイドステーションにて簡単な治療が受けられるようになっています。また、AEDスタッフも待機しています。
- ・主催者にて準備している医薬品は外傷に対応したもののみになります。現在服用中の内服薬などをご自身でご準備ください。

(6) 救急

- ・競技中にケガ、事故などを見かけた選手は、必ず最寄のスタッフに、概要（誰が、どこで、どのような状態）を伝えてください。選手からの情報が一番早い場合がありますのでご協力ください。重大な場合は、スポーツマンシップにより競技よりも救護の優先をお願いします。
- ・重大事故（死亡など）が発生した場合は、競技全体を中止する場合があります。スタッフの指示に従ってください。
- ・競技中は、緊急車両の通行が最優先となります。緊急車両の通行時にご協力をお願いします。

4 記 録

(1) 計時方法および取り付け位置

- ・計測ストラップによる非接触センサーシステムにて行います。
大会当日、スイム入水チェック前にスタッフよりお渡ししますので、スイムスタートチェック前までに足首に必ず装着してください。(左右どちらでも構いません)
- ・計測ストラップが外れないように、装着した上から輪ゴムで止めてください。競技中は審判員の指示以外、絶対に外さないでください。

(2) チェックポイント

- ・計時チェックポイントは以下の3か所です。
 - ①スイムフィニッシュ（スイムフィニッシュ：海浜公園トランジション入口）
 - ②ランスタート（白谷公民館トランジション手前）
 - ③フィニッシュ地点（総合フィニッシュ）
- ・通過チェックポイントは以下の3か所です。
 - ①スイム1周目陸上地点（スタートゲート部）
 - ②バイク折返し地点（仁崎峠エイド）
 - ③ラン折返し地点（衣笠山エイド）

(3) 計測ストラップの返却

- ・返却は、**フィニッシュ地点(ランフィニッシュ)通過後、回収箱に投入して返却**ください。
- ・棄権及びタイムオーバーの選手は、審判員の指示に従いスタッフに返却してください。

(4) 注意事項

- ・計測ストラップ着用後は、誤作動を防ぐため、必要な時以外は計時・通過チェックポイントに近づかないでください。

- ・計測ストラップを装着していない選手は、計測ができないばかりでなく出場していないことになるため安否確認ができません。各自で責任を持って管理してください。
- ・計測ストラップの未返却、もしくは紛失した場合は、紛失料として実費（5,000円）をご負担していただきます。

5 その他

（1）各種管理に関して

- ・競技用自転車の搬送・管理に関しては、各自の責任で行ってください。（主催者による荷物等預り所は設けておりません。自転車の盗難の可能性がありますのでトランジション区域含め施錠することをお勧めします。）
- ・その他各個人の手荷物・貴重品についても、預り所は設けておりません。
参加申込時の誓約事項で確認させていただいた通り、参加者自身の所有品及び用具の責任は参加者自身が持つものとし、各個人での管理をお願いします。

（2）写真撮影に関して

- ・大会で主催者が撮影した写真はインターネットに掲載します。
著作権は田原トライアスロン実行委員会にあります。なお、自分の写真のみダウンロードは自由とし転用（商用以外）も可能とします。ただし、商用への利用、自分以外の写真のダウンロード・無断使用・転用は一切禁止します。
- ・掲載写真の削除を希望する場合（自らの写真のみ）は、事務局へ連絡ください。

（3）大会参加にあたって

- ・トライアスロンはスイム（水泳）、バイク（自転車）、ラン（ランニング）を自然の中で連続して行う魅力的なスポーツで近年愛好者が増加していますが、残念なことに競技中の死亡事例が発生しています。特に今回実施するオフロードトライアスロンは、過酷な自然の地形を利用して実施しますので、「レジャースポーツ」としてではなく「競技スポーツ」として認識し、オフロードにおける事前のトレーニング、十分に準備をして大会に臨んでください。
- ・特に、フルクラスでのバイクセクションは、公園の滑り台ほどの傾斜の下りが多数あり、滑りやすく、道幅が50cmほどの箇所も多数あります。事前にマウンテンバイクのレッスンを受け、練習をしっかりと行い、危険とを感じる個所では早め早めに下車をして押して歩くことにより転倒のリスクを下げるができます。
- ・近年スイム競技での突然死が多く起こっております。身体の異変を少しでも感じたら付近のライフセーバーやスタッフに声をかけ、ボードやブイにつかまりながら休息してください。無理な競技続行は危険を伴います。
- ・年齢にかかわらず激しい運動と脱水が重なると、人間の心臓は心室細動を起こしやすくなります。この心室細動が起きると心停止の状態になりますので注意が必要です。過去に大会出場経験や運動経験があっても過信は禁物です。（昔のイメージを信じて無理をする方は、特に危険です。）
また、ランニング中の心停止は、フィニッシュ付近での発生率が高いことが知られています。限界まで追い込む無理なラストスパートは控えてください。
- ・自分の身体の状態を的確に把握し、無理をしないプランを立ててレースに臨んでください。

Ⅱ 大会前日・当日 選手受付・競技説明会・競技・アワードセレモニー

1 選手受付

- ・日時 9月29日（金）13：00～16：00もしくは
9月30日（土） 6：00～7：30 （時間厳守）
- ・場所 白谷海浜公園（西側芝生広場） 本部エリア 本部受付
〒441-3436 愛知県田原市白磯5
- ・移動手段：自家用車もしくは、公共交通バス

選手は『**選手用駐車場【白谷海浜公園 東側駐車場（一番奥）】**』へ、誘導員の指示に従って駐車してください。（『観覧者用』へは停めないでください）

※当日の交通状況により、受付時間に遅れそうな場合は必ず下記にご連絡ください。

連絡先：大会本部 TEL：090-3956-1077（白谷（しらたに））

- ・①レースナンバー、②氏名、③出場タイプ
- ・事前連絡無く、選手受付できなかった場合、出場出来ない場合がありますのでご注意ください。

（1）選手受付

- ・白谷海浜公園（西側本部エリア）に設置する大会本部テントで選手受付を行ってください。
- ・必要な持ち物・・・①誓約書（署名・捺印のあるもの）・・・ホームページより印刷・記入して持参
②本人確認資料（運転免許証、パスポート、マイナンバーカード、学生証等）
※本人確認ができない場合、受付ができませんので、必ず身分が証明できるものをご持参ください。
また、①の提出がない場合は出場できません。
- ・計測ストラップ（計測装置）は、スタート直前にスイムスタート地点の横で配布しますので、必ず受け取って装着してからスタートしてください。
- ・選手受付時に以下のものをお渡しします。

- ① アワードセレモニー食事サービス用タグ（赤色）・・・ランチ時手首に着用（外すと無効）
・食事券2品（おかず+デザート 1枚）
- ② ・スイムキャップ1枚、
・レースナンバー（ゼッケン）2枚、安全ピン8個、
・バイクナンバー1枚（固定用ストラップ3本）、
・アスリートTシャツ1枚
・大会プログラム

（2）バイクで使用する車両・ヘルメットについて

- ・受付時に車検（バイクチェック）は行いません。
- ・硬質自転車用ヘルメット、スポーツサイクル店にて大会用に整備された自転車を使用すること。
スポーツバイクを扱うサイクルショップにて、マウンテンバイクの大会に出場する事を伝えていただき、走行に耐えうるように整備と装備をしていただければ結構です。ホイール径やハンドル幅といった使用車両の規定はなく、ファットバイクやシングルスピード、グラベルロードでの出場も可能です。（電動アシスト付きの自転車は全てのクラスで使用禁止です。）

(3) ゼッケン・ナンバー取り付け位置

①バイクナンバー

自転車のハンドルセンター付近に正面から見えるように設置する。

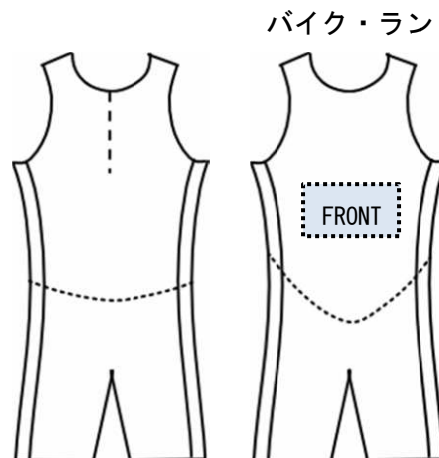


※バイクナンバーの加工(切って小さくするなど)は禁止です。

②ゼッケン (ラン・バイク)

- ・バイク、ランに着用されるウェアは併用されても構いません。
- ・付属の安全ピン又はレースナンバーベルト等をご使用ください。
直接ウェアに縫っていただいても構いません。
- ・審判員が確認するため、**バイク、ランともに前面**は必ず見えるように取り付けて下さい。

ゼッケン取り付け位置



③ボディナンバーについて

- ・受付までに、各自で、ボディナンバーを左か右の手の甲に
太く消えないように記載してください。
- ・受付にも油性マジックを置いておきます
- ・意識がなくなった際の確認に必要ですので必ず記載ください。



2 競技事前準備

(1) 競技準備 (設置は当日のみとし、説明会 7 時 30 分までに完了すること)

- ・選手は、自転車、ヘルメット、シューズ等について各自でトランジションに配置する。
- ・トランジションエリアは、スイム後と、バイク後の 2 箇所別の場所あります。(5(4)の添付図参照)
バイクスタートのトランジションは白谷海浜公園内、ランスタートのトランジションは、白谷区公民館前のグラウンドになります。バイク⇒ランの際にクツ、着替えなどをデPOSITする場合はこちらにセッティングしてください。間違えないようにセッティングしてください。
- ・バイクラックの番号指定、範囲指定はしないので、各自で場所を選択し配置する。(先に設置した人の物には触らないこと。設置した位置を覚えておくこと。必要に応じて施錠等の盗難対策すること。)
- ・トランディッションエリアは、適切な間隔をとるため 1 セットのバイクラックに 6 台程度 (各方向 3 台程度) とし間隔で区切るラインを設置するのでその範囲内に配置する。
- ・競技に使用しないものは各自保管する。(大会事務局ではあずからない。)

3 開会式・競技説明会

- ・日時 9月30日(土) 7:30~8:00
- ・場所 白谷海浜公園(芝生広場) 本部エリア 特設ステージ前(西側広場)
- ・内容 競技説明と注意事項などの基本事項内容は、事前にこの「大会案内(競技説明と注意事項)」、「競技規則」を熟読・理解しておいてください。

当日の競技説明会では、基本事項以外の、当日の水温の状況、コースコンディションやスズメバチ発生箇所など危険箇所等の注意事項、変更事項についてのみ説明を短時間で行いますので、必ずご出席し、説明をお聞きください。

4 スイム競技

(1) コース概要

- ・フル&リレーは1周500m×2周（1km）、ライトは500m×1周（0.5km）
- ・海上にブイが2つあり、そこをつなぐロープ・浮きが設置してあるのでコースロープの陸側から西側ブイを回り海側を通過し東側ブイを回って1周500mとなる。
- ・スタートゲートからスタートし、フル&リレーは、計測ポイントを通過後、2周目もスタートゲートをくぐってもう1周する。
- ・規定周を泳いだ後、計測ポイント通過しカーペットに従って、トランジションエリアへ向かう。
- ・スイム会場は潮の流れ、風による波があるので十分に注意して無理をせず競技を行ってください。

・**当日の満潮時間06:03 干潮時間12:26 日の出05:44 日の入17:38(福江)**

(2) 服装

- ・ウエットスーツ等は必ず着用（スプリング、サーフィン用ウエットスーツ（上下の片方のみは不可）、ライフジャケット、フローティングベストも可能（ただし膨張式は不可）。ラッシュガードは禁止）
- ※トライアスロン競技において最も死亡事故が発生するスイムでの事故を防止するため、緊急時に浮力を確保する膨張式緊急浮力体（レスキューブなど）の携帯を推奨します。
- ・スイムキャップ、ウエットスーツ等が未着用の場合は失格となります。
- ・ウエットスーツは、サイズがきついと胸や腹部を圧迫し、胸腔内圧や腹腔内圧が上昇して心臓を圧迫する危険があるため、何度か使用して身体に馴染んだものを使用することが適切です。ゴムが劣化したものや逆に新品で身体に馴染んでいないものは、レースでの使用は控えることが望まれます。
- ・メガネはスタート（入水）チェック時に「メガネ受渡所」でお預かりし、スイム競技後に同じ「メガネ受渡所」でゼッケンチェックし返却します。（必要に応じてご利用ください）

(3) 入水チェック（8時～8時20分）

- ・競技スタート準備として、スタート前にスイムの海水温に慣れるため各自入水チェックをおこなう。
- ※テクニカルオフィシャルの指示に従い、決められた場所での試泳をお願いします。
- ※必ず計測ストラップを受け取って装着してください。

(4) スタート・注意事項

- ・スタートは、2メートルの距離をとって並び、フルとリレーは同時、デュアル、ライトは時間をずらしてスタートとする。 ■フル&リレー 8:30 ■デュアル8:45 ■ライト 8:50
- ・周回時には計測チェックポイント（スタートゲート横）を必ず通過してください。

(5) 制限タイム

- ・スイム制限タイムを9:30までとします。（フル、ライト、リレー共通）

(6) スイムスキップ

- ・体調の優れない方、スイムに自信のない選手及びスイム競技が続行できなくなった方で希望される方は「スイムのみキャンセル、バイクとランだけ競技＝スイム競技のスキップ」をすることが可能です。希望者は無理に泳がずスタッフに申し出て下さい。ただし参考記録となり順位はありません。

- ・スイムスキップの場合のバイク競技スタート時間は、9：10とします。

(7) その他

- ・コースロープには10m間隔で玉ブイが設置されており、競技途中で小休止することが可能です。無理をせず休憩をとってください。ただし、コースロープにつかまって進んではいけません。
- ・コース上には、ライフセーバーを3人配置しています。競技を中止する場合や、救助を必要とする場合は、明確な意思表示をしてください。
- ・スタート直後は込み合います。自信のない方は後方よりスタートしてください。
- ・周回カウントは各自の責任です。

5 トランジション

(1) トランジション内での注意事項

- ・バイクをラックにかけるときは、外側にハンドルがくるようにサドル掛けをしてください。
- ・乗車時はバイクラックからバイクを下す前にヘルメットをかぶりストラップを締め、降車時はバイクラックにバイクを掛けてからストラップを外し、ヘルメットを脱ぐこと。バイクに触れている時はヘルメットを脱ぐ(ストラップを外す)ことを禁止します。
- ・トランジション内ではバイクに乗らないでください。バイクの乗車は、選手の片足が乗車ラインを越えた後に、完全に片足が地面についてから乗車してください。乗車ラインを通過してからもバイクを押して走ることができ、乗車ラインを越えた直後に乗車しなくてもよいです。

バイクの降車は、白谷区公民館前の降車ラインの手前で降車してからトランジションエリアに入ってください。

- ・競技に必要な物品の持ち込みは最小限とします。荷物は各自管理としスタッフは責任を負いません。

(2) リレーの場合のトランジションルール

・スイム→バイク

バイク選手はラックにバイクを置き、ヘルメット、グローブ等を身に着けた状態でリレーゾーンへ。スイム選手からチップを受け取り装着した後にバイクを降ろし乗車ラインへ。

・バイク→ラン

バイク選手は、トランジションエリアで一度バイクをおく。その後、リレーゾーンでランの選手へチップを受け渡ししてランの選手はランコースへ。バイク選手はバイクを持って会場に戻る。(他の選手の支障にならないように注意)

(3) バイクの搬入・搬出について

- ・**搬入は**受付してから**大会当日の6:30～7:30まで**とします。
- ・スイム⇒バイクとバイク⇒ランのトランジションエリアが別の場所となります。大会プログラム冊子P7トランジションエリア添付図で確認ください。
- ・トランジションエリア内は、選手と大会スタッフ以外は入れません。
- ・**搬出は、大会当日12:00から15:00まで**とします。これ以外の搬出は認められません。
- ・搬入出の際は、スタッフがゼッケンとバイクナンバーを照合しますので搬出チェックを受けてください。**搬入出チェックポイント**以外の場所からは絶対に搬入出しないでください。

- ・車両等私物については自己責任で管理ください。(スタッフで入出チェックは行いますが個々の荷物の管理は行いません。)
- ・15:00までに必ずバイクの搬出を行ってください。残されたモノは事務局で処分します。

6 バイク競技

(1) コース概要

- ・フル&リレー、デュアルは23.0km、ライトは13.5km
- ・ライトのコースは、概ね舗装路、一部フラットダート、さらに一部山岳ダート。
フル&リレーのコースは、ライトのコースにプラスして、公園の滑り台ほどの傾斜の下りが多数あり、滑りやすく、道幅が50cmほどの箇所も多数ある山岳ダート。また、階段部分があるので降車して自転車を担ぎ移動する区間もあります。
- ・事前にマウンテンバイクのレッスンを受け、練習をしっかりと行い、危険と感じる個所では早め早めに下車をして押して歩くことにより転倒のリスクを下げるすることができます。
- ・バイクスタートしてから、公園内通路を通過し、一般県道の信号交差点を横断するので、信号を守り、一般交通の自動車・歩行者に注意して通行してください。
- ・林道区間は往復コースとなっているので、必ず左寄りを通行し、カーブでは徐行して、対向車との接触が無いようにしてください。
- ・ライトクラス以外のコースの一部(仁崎地区)は、地域住民の皆様との調整により、交通規制をせず、交通量の多い一般道(市道)を通行しますので、交通ルールを守り必ず左路肩部を通行し、車両・歩行者等の一般交通に注意しながら走行してください。

【ルート案内方法】・・・巻末の「コースマーキングについての説明」-参照

下記の矢印看板、リボン(バイク青色、ラン赤色)により要所でコースを示す。

看板は樹木を傷めない方法で設置。(テープ設置、折れた枝などを活用)

- ・バイクは青色矢印。進方面に向けて矢印を向ける。ランは赤色矢印。
- ・分岐のない部分では一定間隔で木などにリボンを結んで垂らす。
特にランの森の中は約20mおきに取り付け。
- ・注意個所は「下車」「ブレーキ」「立入禁止」の看板設置しますので、コースの状況をよく確認して対応してください。「下車」場所は必ず下車してください。

※表示の形は下記例と異なる場合がありますので注意して進んでください。

サインの掲示例



- 10 -



(2) 服装

- ・安全対策のため必ず硬質自転車用ヘルメットを着用してください。未着用の場合は失格となります。
- ・ウェアについては指定ありません。山岳オフロードで転んでもケガをしない対策をしてください。

(3) 競技注意事項

- ・バイクをラックから出す前にヘルメットのストラップを装着し、バイクをラックに置いてからストラップを外すこと。(リレーの場合は、バイクを受け取る際に、ヘルメットも受け取って、装着してからトランジションエリアに入り、バイクラックに置いてからストラップを外すこと)
- ・地元住民の通行を優先し、すれ違いの際は必ず歩く程度のスピードで徐行し挨拶をすること。
- ・コース上では警察、スタッフの指示に必ず従うこと。
- ・交通ルールを遵守し、**交差点通過時には信号を守ること。**
- ・信号待ちが生じた際は、**1列に並び追い越し、並列待ちはしない事。順位を変えないこと。**
- ・すべてのコースで、**必ず左側（左寄り）を通行**すること。往復で同じ道路を使う区間があるので必ず左よりを通行ください。**交通量の多い一般道は一部路肩のみ走行の区間があります。**
- ・危険箇所が無理な追い越しを行わない。競技ではありますが安全を最優先で。
- ・シングルトラック（1人が通れるだけの細い道）では速い選手に後ろから声を掛けられたら必ず譲ること。合流地点や追い越しをする際は、声を掛け合って安全に注意し走行してください。
- ・メカトラブルは自分で対応すること。選手間でのアシストはOK。観客等からのアシストはNG。
- ・ドラフティングはペナルティになりません。

(4) 制限タイム

- ・仁崎峠エイド12：00、白谷公民館トランジションエリア12：30としますので、これを超えて通過できません。エスケープルート（一般道）を利用してスタート地点に各自で戻ってください。（交通ルールは厳守、地域の皆さんには挨拶）

7 ラン競技

(1) コース概要

- ・白谷公民館トランジションエリアをスタート、白谷区の住宅街を通過、地域の守り神である八柱神社の参道の階段を駆け上がり、神社裏山の山林をぬけ、フル&リレーは衣笠山（▲279m）まで、ライトは衣笠山エイトまで林間を登り下りするコースです。
- ・フル&リレー、デュアル 6.0km（高低差 279m）、ライト 2.5km（高低差 215m）
- ・神社裏山山林を抜けてから、バイクコースと交差するため、舗装路に出る前にいったん停止し、バイクに注意してキープレフトで走行してください。
- ・林間コースでは、リボン（赤色）を約20mピッチに設置してコースを示しますので、コースをロストしないように気を付けてください。（コースミスは自己責任）
- ・衣笠山エイドをチェックポイントとします。

(2) 競技注意事項

- ・住宅街では、地域住民とすれ違う時は必ず挨拶し、迷惑をかけないようお願いします。
- ・林間では、スズメバチやヘビなど自然にいる生き物などに十分注意して競技をしてください。
（コースは事前にスタッフが危険箇所をチェックし当日の競技説明会で説明しますので必ず出席して聞き漏らさないようお願いします。見過ごす箇所もあるので個人で十分注意してください）

(3) 制限タイム

- ・衣笠山エイド 13:00 全競技終了時刻 14:00

8 エイドステーション

- ・コース上、全部で3か所のエイドを準備しております。十分給水してください。
■衣笠山エイド、■仁崎峠エイド、■滝頭エイド
- ・食糧等は提供しないので各自準備すること。ごみはコースに放置せず持ち帰ること。
- ・エイドステーションでは、水・スポーツドリンクのみ、紙コップで提供するものとし、セルフ方式（スタッフから手渡しをしないで選手が直接取る方法）とする。
- ・バイクでエイドを利用する際は、必ず片足をついて取って下さい。
- ・エイドでの水分補給では不十分な場合は、各自、ボトル等で水分・食糧補給の準備をしてください。

9 フィニッシュ

- ・フィニッシュの際は、レースナンバーがしっかり見えるよう、慌てず素敵な笑顔でフィニッシュして下さい。（フィニッシュゲート近くから、家族などと一緒にゴールすることを認めます）
- ・フィニッシュ後、アンクルバンドをはずして、回収箱に投入してください。
- ・フィニッシュ後に、準備が整ってから完走証を本部受付にてお渡しします。準備ができましたら、放送で連絡します。各自のゼッケン番号で分かるように配置するので、各自でお取りください。
- ・制限時間（14:00）オーバーまたは運営に支障があると予想される場合も、競技を停止される場合がありますのでご了承ください。

10 アワードセレモニー・表彰式

- ・フィニッシュ後は、シャワー（海岸に無料シャワー[水のみ]あり）などを行ってください。
- ・着替えは、**公園中央付近の管理棟の1Fに更衣室**がありますのでご利用ください。なお、更衣室のシャワーは、設備調整中のため使用できないので、海岸のシャワー[水のみ]をご利用ください。
- ・その後、芝生イベントエリアで、アワードセレモニーをお楽しみください。
キッチンカーで**食べ放題メニュー(カレーライス)**をお楽しみいただくとともに、食べ放題メニュー以外は**食券2品(おかず券1枚、デザート券1枚)**までは無料、それ以外は自費での飲食をお楽しみください。
食べ放題メニューを注文の際は、受付でお渡しした「アワードセレモニー食事サービス用タグ（赤色）手首に着用（外すと無効）」を見せてください。無い場合は自費清算になります。
- ・14:00を目途に、タイプ別男女総合（1～3位）、フル年代別1位の表彰式を行います。表彰対象者を1人ずつコールしますので、ステージに上がっていただき、賞状、トロフィー、賞品を受け取ってください。
- ・HANTONEアウトドアイベントを同時開催します。渥美半島のアウトドアアクティビティを応援と一緒に来た人も楽しんでいただけます。

<https://hantone.jp/>



Ⅲ 前日の MTB スキルレッスン・大会コース試走について

1 MTBスキルレッスン受付

- ・日時 9月29日（金）
受 付：11：00～12：00（時間厳守）
時 間：12：00～3時間程度
 - ・場所 白谷海浜公園（受付：西側芝生広場 本部エリア 本部受付、実施場所：多目的広場ほか）
〒441-3436 愛知県田原市白磯5
 - ・講師 小笠原崇裕氏を予定（もしくはJMA（日本マウンテンバイク協会）インストラクター）
 - ・内容 MTBスキルレッスン
 - ・費用 3300円（事前申し込みによる支払。）
- （1）受付
- ・白谷海浜公園（西側本部エリア）に設置する大会本部テントで、時間内に受付を行ってください。
 - ・マウンテンバイクのレンタルも数台のみ用意可能。（事前申し込み必要）
- （2）準備するもの
- ・マウンテンバイク、ヘルメット、服装は各自準備してきてください。
- （3）レッスンの実施
- ・白谷海浜公園の多目的広場等において、MTBスキルレッスンをおこないます。

2 大会コースの試走

- ・日時 9月29日（金）13：00～16：00（時間厳守）
 - ・試走可能範囲（スイム以外のコース）
- （1）試走に当たっての注意事項
- ・前日の上記の時間帯において、大会コースの試走が可能です。
 - ・試走時は受付を行いゼッケンを付けてから試走してください。（ゼッケンなしの試走は認めません）
 - ・試走時間帯は、通行規制やスタッフの配置はありませんので、競技規則、交通法規を遵守し、規則の必ず守る注意事項にある通り、コース外には立ち入らなことを、**地元住民の通行を優先し、すれ違い時は必ず歩く程度のスピードで徐行し、必ず挨拶をすること。**
 - ・沿道の果樹、野菜などを搾取しないこと。
 - ・特に、公園内の園路ではハイカーなどを優先した配慮をお願いします。
 - ・事故・トラブルは各個人により対処すること。
 - ・ほかの試走者などの事故等で動けないような方を発見した場合は何らかの方法で緊急連絡をおこなってください。
- （大会本部連絡先：090-3956-1077 白谷（しらたに））

IV その他

1 連絡事項

- ・ゴミは各自でお持ち帰りください。
- ・各自持ち込みした物品や機材は、各自で管理をお願いします。
- ・大会当日及び前日の試走時間帯以外は、練習としてのコース試走はしないでください。

(地域の方との約束です。守らない人がいると今後大会ができなくなります。)

- ・地元の方から、沿道の果樹、野菜などが盗まれるというご意見がありましたので絶対に搾取など
しないでください。(法により罰せられます)

2 観戦に関して ※選手から応援の方にお伝えください。

- ・観戦できるエリアは、白谷海浜公園内、滝頭公園内のみです。それ以外のコース沿道での応援はしないでください。(観戦場所、滝頭公園に移動した場合の駐車場、移動経路は「大会プログラム」をご覧ください。
- ・観戦エリア内のコース沿いの観戦ポイントへの立ち入りは、現地案内に従って通行してください。
- ・コース内は、観戦者は立ち入らないようにお願いします。やむを得ずコースを横断する場合は、選手が通行しない時にのみ行ってください。
- ・沿道からの差し入れは禁止です。
- ・競技コース上に落書き等(応援メッセージを含む)をすることは禁止します。

安全第一をモットーに、オフロードトライアスロンを楽しんでください。

みなさまの御健闘をお祈りいたします。

第3回 OFF-ROAD TRIATHLON in TAHARA (オフロードトライアスロン in 田原) 競技規則

<総則>

1. 「OFF-ROAD TRIATHLON in TAHARA」大会（以下「本大会もしくはオフトラ」という。）を開催することにより、産業及びスポーツ振興を図り、自転車を活用した活力あるまちづくり、アウトドアツーリズムによる交流人口の拡大、田原市の市街地活性化に貢献することを目的とし実施する。
2. 本大会の競技規則として、田原オフロードトライアスロン実行委員会が定める下記競技規則（オフトラルール）に基づき実施する。
3. 催事は時間を順守し実施する。気象条件・環境により安全確保が難しい場合、競技開始前、競技中にかかわらず競技を変更、中止する。

<競技規則（オフトラルール）>

■基本事項

1. 競技者及び随行者は、良識ある社会人として、法等の遵守、節度を保って参加する。
2. 競技者は、このオフトラルール、競技大会スケジュールを遵守し、主催者の競技説明を必ず読む・聞くとともに十分理解したうえで出場するものとしコースミスや事故の責任は選手個人が負うものとする。

■必ず守る注意事項

1. 大会当日及び前日の試走時間以外ではコース走行は絶対におこなわないこと。
（地域の方との約束です。守らない人がいると今後大会ができなくなります。）
2. コーステープ、注意看板がある箇所には絶対に立ち入らないこと。
3. 交通ルール、信号の厳守。信号の監視員、スタッフの誘導に必ず従うこと。
4. 地元住民の通行を優先し、すれ違いの際は必ず歩く程度のスピードで徐行し挨拶をすること。
5. コース上で排便行為は絶対におこなわないこと。

■BASIC RULES（基本ルール）

1. 自然を大切にし尊重すること。
2. トレーニング、レース中においてもハイカー等のオフトラ参加者以外に注意し、迷惑をかけぬこと。
3. あくまでも「大会のために公共の一部を間借りさせてもらっている」ということを忘れぬこと。
4. レースではマーキングを自分でしっかり確認して進むこと。（ミスコースも自己責任）
5. 体調不良、怪我やメカトラの場合は無理して進まぬこと。チャレンジの機会はまた訪れます。
6. どんな時も楽しむこと！理不尽さを楽しむのが自然の中のオフロード。

■SWIM（スイム競技）

1. ウェットスーツ、ライフジャケット（膨張式は不可）、バッグ型救命補助浮き具のいずれか着用義務。
2. 泳ぐ、浮く以外で進んではいけない、コースロープや浮き輪につかまって休むことは許されるが、ロープを伝って進んではいけない。
3. 手首、足首から先には何も装着してはいけない。フィンやパドル等。

■BIKE（バイク競技）

- 1.電動アシスト付きバイクの使用は認めない。人力のみ。（電動コンボは OK）
- 2.こぐ、押す、担ぐ以外の方法で進んではいけない。
- 3.バイクをラックから出す前にヘルメットのストラップを装着し、バイクをラックに置いてからストラップを外す。
- 4.危険箇所が無理な追い越しを行わない。
- 5.シングルトラック（1人が通れるだけの細い道）では速い選手に後ろから声を掛けられたら必ず譲ること。
- 6.ドラフティングはペナルティになりません。
- 7.レースゼッケンに加工を施さないこと。
- 8.レースゼッケンを必ず前面に装着すること。
- 9.メカトラは自分で対応すること。選手間でのアシストは OK。観客等からのアシストは NG。
- 10.コース上では警察、スタッフの指示に必ず従うこと。

■RUN（ラン競技）

- 1.レースゼッケンを必ず体の前面に装着すること。
- 2.走る、歩く、這う、転がる以外の方法で進んではいけない。
- 3.危険箇所が無理な追い越しを行わない。
- 4.コース上では警察、スタッフの指示に必ず従うこと。

■TRANSITION（乗換え）

- 1.エリアを示すラインを越えるまでバイクに乗らないこと。
- 2.エリアを示すラインの手前でバイクから降りること。
- 3.他人のスペースを侵略したり、置いてある物を動かさないこと。

■禁止行為

- 1.他の選手を妨害したり、スポーツマンらしくない振る舞いや、下品、汚い言葉を発した選手は警告、降格、失格の対象となる。
- 2.会場でゴミの投棄や自然破壊、コース破壊などの行為があった場合は失格の対象となる。
- 3.イヤホン等による音楽を聴きながらのレースは禁止する。

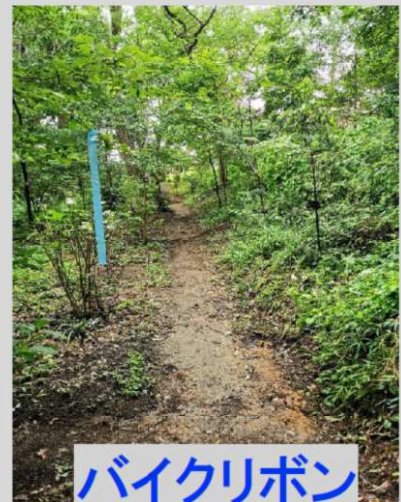
■抗議

- 1.いかなる抗議もフィニッシュから 1 時間以内に文書で大会運営者に提出しなければならない。抗議者は抗議内容をできるだけ詳細に書き、証明をして提出する。
- 2.口頭での抗議は一切受け付けない。

『コースマーキングについての説明』

※写真は実際のコースではなくイメージとなります

- バイクは青色の矢印、リボンにて掲示
- ランは赤色の矢印、リボンにて掲示
- 矢印で示された方向に曲がって進んでください
- 直進が続く場合には要所要所にリボンがあります



- コース上には階段があり、「階段」のマーク手前には「注意」または「徐行」マークがあります



- 「下車」のマークでは、この先に危険箇所(大きな落差、急な落ち込み)、または車止めの柵があり、下車をしてください

- 「注意」のマークは、道幅の狭い箇所(道幅50センチ程度)や、急勾配の下り坂、滑りやすい路面といった箇所にマークされています

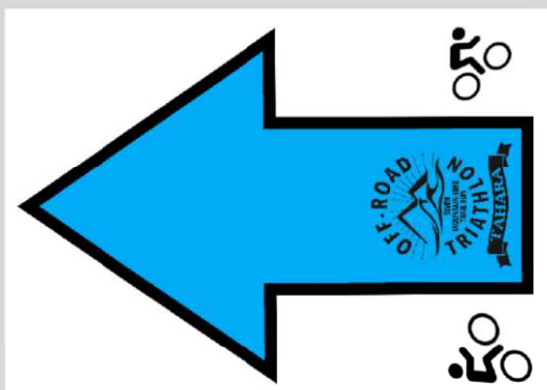


- コース全域にわたり、三河湾国定公園に指定され貴重な植物が自生しており、保護のために「**注意**」のマークがあり、テープで囲われた箇所には絶対に入らぬようお願いいたします

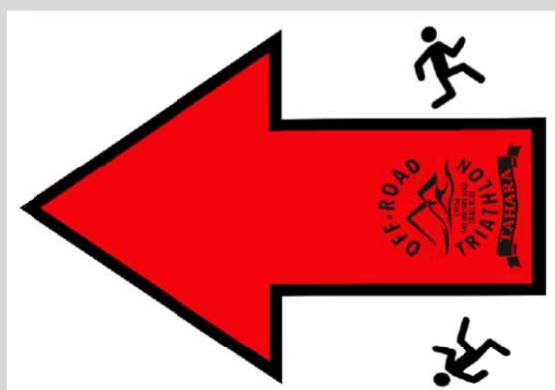


- 「**徐行**」と「**注意**」や、「**徐行**」と「**矢印**」といった組み合わせや、危険な個所では手前から「**徐行**」や「**注意**」のマークを多数掲示しますので、マークを見落とさないようにし、マークに従っての走行をお願いいたします

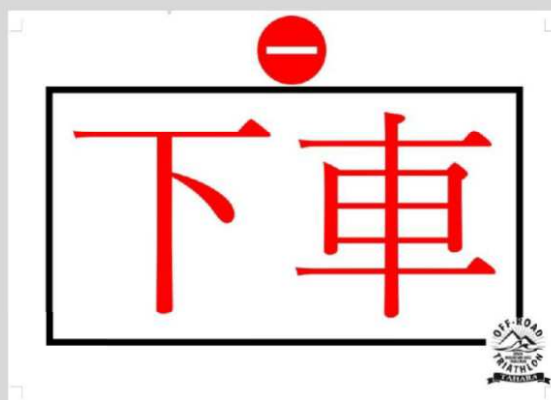




バイク



ラン



==熱中症・脱水症予防についてのお願い==

大会は9月末でまだ暑い日になる場合があります。日頃よりトレーニングを十分に積んでいる皆様はより厳しい条件を制する事によりさらに大きな達成感を得ますが、同時に熱中症・脱水症などの危険と隣り合わせである事も忘れてはいけません。

熱中症は正しい知識で対処すれば予防可能です。楽しく充実した競技を楽しむためにも以下の事項をお守りください。

■水分補給について

- 1 体調の良い状態で参加ください。
・・・風邪気味や身体がだるい、疲労を感じる場合は参加を見合わせましょう。
- 2 レース前日より喉の渇く前にこまめに水分を補給しましょう。(水分ローディングの奨励)
また塩分も普段より多めに摂取ください。(梅干しなど)
- 3 レース前夜は過度なアルコール摂取を控え早めに就寝、睡眠時間を十分に取しましょう。
- 4 レース前は可能な限り風通しの良い日陰に入りましょう。
- 5 レース中はもとより開始前から水分を補給しましょう。(15分～20分毎に50ml程度)
※ペットボトルを一気に飲みほすような飲み方ではなく、少しずつ飲む。
※水分だけではなくスポーツドリンクなどで塩分も合わせて補給する。
- 6 エイドステーションでは飲むだけではなく身体に水をかけ体温の上昇を抑えましょう。
- 7 レース中はランニングキャップなどを被り直射日光から頭部を守りましょう。
- 8 レース終了後も日陰に入り水分補給に努めましょう。

■発 症

レース中、以下のような状態が表れると熱中症が疑われます。

- ① 意識がもうろうとする。
- ② 視点が定まらない。
- ③ 真っ直ぐ走れない。
- ④ 呼びかけがわからない。
- ⑤ 会話が成り立たない。
- ⑥ 頭痛、めまい、吐き気、嘔吐、悪寒がある。

→このような場合には迷わず競技を中断し休息してください。日陰に入り水分・塩分を補給。後頭部や脇の下を冷やしましょう。状況によっては恥ずかしがらずスタッフに支援を求めてください。

→本人が気づかぬうちに上記症状に陥っている場合があります。その際、スタッフが休息や競技の中止を命じる場合があることをご理解ください。

自分の力で完走を目指すトライアスロン精神に従い、各自の身体は各自で守れるよう選手各位の自覚と協力をお願いします。

田原オフロードトライアスロン実行委員会事務局

(株)あつまるタウン田原

〒441-3421 田原市田原町萱町1番地 セントラル3F

TEL:0531-24-2345 FAX:0531-24-2346