

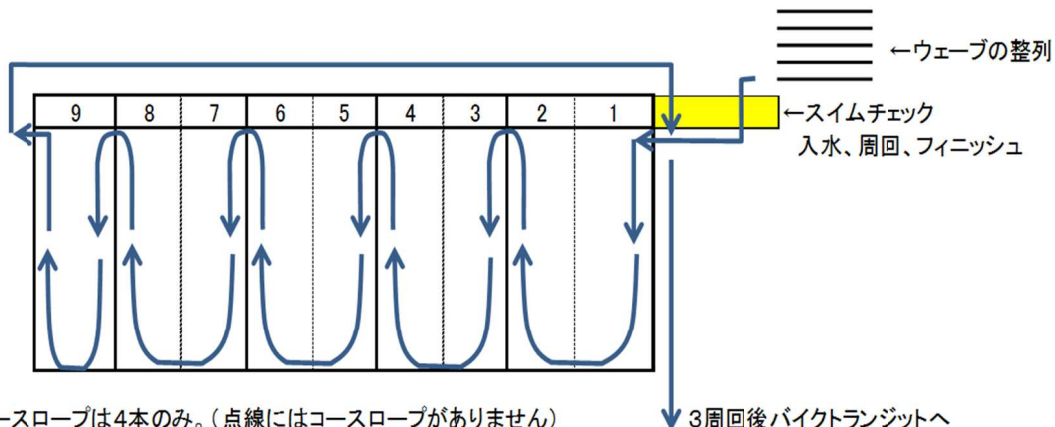
## 【阿武隈川トライアスロン大会 ローカルルール】

### 共通規則

- ① 本大会の競技規則は、日本トライアスロン連合競技規則に準ずる。但し本ローカルルールに定められた事項についてはローカルルールが優先される。
- ② 選手はスポーツマンシップをもって競技しなければならない。競技中は交通ルールの順守と安全第一に徹し、第3者及び他の競技者に迷惑をかけてはならない。
- ③ 選手は競技をリタイアする場合は直ちに競技役員にその旨申し出ること。
- ④ エイドステーションの飲食物のごみは道路に捨てず指定の場所で処理すること。
- ⑤ 競技は当日の天候により中止およびコースの変更・距離の短縮・種目の変更がある。大会当日の午前8時に決定し大会本部で発表する。

### スイム競技

1周回 500m を 3 周回する。15名(予定)ごとのウェーブスタートとする。



コースロープは4本のみ。(点線にはコースロープがありません)  
左側通行。追い抜きは右側。追抜き時対面注意のこと。  
1周500m、3周回。

- ① 選手はスイムキャップを必ず着用する。大会では支給しないので、各自用意のこと。
- ② 選手はコースの左側を泳ぎ、追い越しは前の人の右側を追い越す。
- ③ ターン時は、必ず壁にタッチすること。
- ④ 平泳ぎは後方選手に対し危険である。泳法はなるべくクロール等他の選手に危険・迷惑をかけない泳法で泳ぐこと。またクイックターンは禁止する。
- ⑤ 時間内に競技を終了していない選手は競技を継続できない。
- ⑥ 使用した水泳用品はトランジションエリアの自分のバスケットに収納する。
- ⑦ ウェットスーツの着用は義務付けないが推奨する。ただし、ワセリン使用は禁止とする。

## バイク競技

- ① 登録終了後、ナンバーの記されたシールをトップチューブに貼り自転車をバイクラックにセットする。預託から引取りまで審判の許可がない限り自転車を搬出できない。
- ② レースナンバーは背中下部にはっきり付けること。(ゼッケンベルト使用可)
- ③ 全コース道幅が狭く交通規制がされておらず、かつ一般市民との交錯するコースが多いので十分に注意して走行すること。競技中はヘルメットを着用のこと。
- ④ サイクリングロードから月の輪大橋の歩道に入る所は鋭角カーブがあり危険なので必ず徐行すること。
- ⑤ 左側通行を順守し、選手を追い越すときは後方確認後、必ず声をかけ右側から追い越す。
- ⑥ 一般歩行者を追い越すときは、必ず声をかけ徐行すること。
- ⑦ ドラフティングは禁止とする。橋の歩道はすべて追い越し禁止とする。
- ⑧ トラブルは自己の責任で処理すること。
- ⑨ フィニッシュ後、バイク用品は収納バスケットに入れラン競技に移る。
- ⑩ 周回チェックは各自の責任で行う。サイクルメーターの着用を推奨する。

## ラン競技

- ① レースナンバーは胸にはっきり付けること。(ゼッケンベルト使用可)
  - ② コースは一般道路・サイクリングロードを走る。日陰がないので給水所で十分水分の補給すること。
- 一般道路はコーンで仕切られたコースを走ること。