

やさしい選手案内



スケジュール 10.6(日)

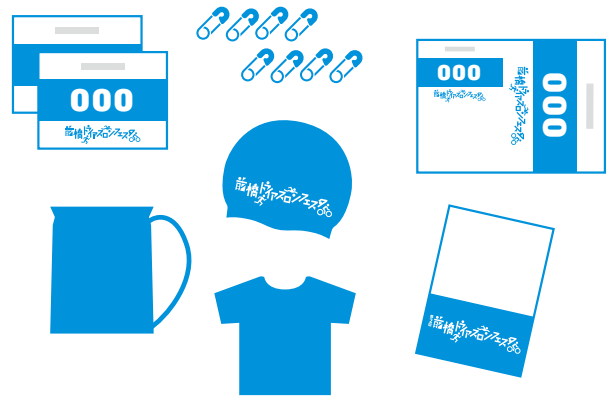
時間	内容	場所
08:30 -	トランジションエリアオープン	敷島公園水泳場前
08:30 - 09:30	選手受付(未就学児 / 小学1-3年生 / 小学4-6年生)	敷島公園補助陸上競技場
09:40 - 11:00	選手受付(中・高校生 / ビギナー / 一般 / 一般リレー / 企業対抗リレー)	敷島公園補助陸上競技場
10:00 - 10:20	開会式・競技説明会(未就学児 / 小学1-3年生 / 小学4-6年生)	敷島公園水泳場
10:30	準備体操エアロビクス	正田醤油スタジアム群馬
10:30	レーススタート(未就学児) ※最終集合時間10:15	敷島公園水泳場
11:10	レーススタート(小学1-3年生) ※最終集合時間10:55	敷島公園水泳場
11:40	レーススタート(小学4-6年生) ※最終集合時間11:25	敷島公園水泳場
10:50 - 11:05	開会式(中・高校生 / ビギナー / 一般 / 一般リレー / 企業対抗リレー)	正田醤油スタジアム群馬
11:05 - 11:20	競技説明会(中・高校生 / ビギナー / 一般 / 一般リレー / 企業対抗リレー)	正田醤油スタジアム群馬
12:20	レーススタート(ビギナー中・高校生 / ビギナー) ※最終集合時間12:00	敷島公園水泳場
12:30 - 13:00	表彰式(小学1-3年生 / 小学4-6年生)	正田醤油スタジアム群馬
13:15	レーススタート(一般高校生 / 一般) ※最終集合時間12:45	敷島公園水泳場
16:30 - 17:30	表彰式・閉会式	正田醤油スタジアム群馬
- 17:30	トランジションエリアクローズ	敷島公園水泳場前

1. 選手受付をする 会場MAP A 補助陸上競技場前

選手キットをお渡しします。確認してください。

選手キット

- ・レースナンバー(ゼッケン) × 2枚
- ・レースナンバー用安全ピン × 8本
- ・バイクナンバーとヘルメットナンバーが1つになったもの × 1枚
- ・トランジションバッグ × 1枚
- ・スイムキャップ × 1枚
- ・大会プログラム × 1部
- ・記念Tシャツ × 1枚(リレーはメンバー全員分)
- ・協賛会社支給品



※選手受付でリストバンドを付けます。レース参加中～バイク引き取り時まで絶対に外さないでください。

2. レースナンバーの準備をする

【ウェアにレースナンバー(ゼッケン)を取り付ける】

バイクウェア 背中

ランウェア 胸

※バイクとランを1枚のウェアで行う方は、背中と胸の両面に取り付けてください。

◆レースナンバーの取り付け方法

安全ピンでレースナンバーの四隅を止めてください。
レースナンバー用ベルトを使用する場合はベルトの前後につけても構いません。片側のみに取り付けてバイクでは背中、ランでは胸にレースナンバーがくるようにしても構いません。
トランジションでのベルトを取り付け忘れ、ナンバーの前後入替えにご注意ください。
また、レースナンバー用ベルトの使用時に見える位置が低くなってしまう場合があるのでお気を付けてください。

※レースナンバーをカットして小さくするなどの加工は禁止です。
小さなお子様のウェアでも加工は禁止です。そのまま取り付けてください。

【バイクとヘルメットにレースナンバーを貼る】

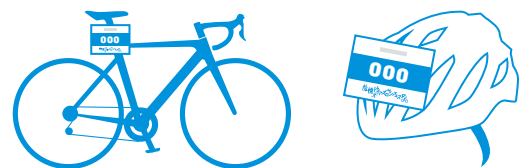
バイク サドルの下の右側

ヘルメット ヘルメットの前面

バイクとヘルメットにレースナンバーを貼ってください。

ヘルメットはストラップでしっかりと固定できなければ頭部を守ることはできません。あらかじめしっかりとかぶり、あごひもを締めて固定できるように調整しておきましょう。

※未就学児の乗る小さなバイクで、貼る場所がない場合は右側に貼ってください。

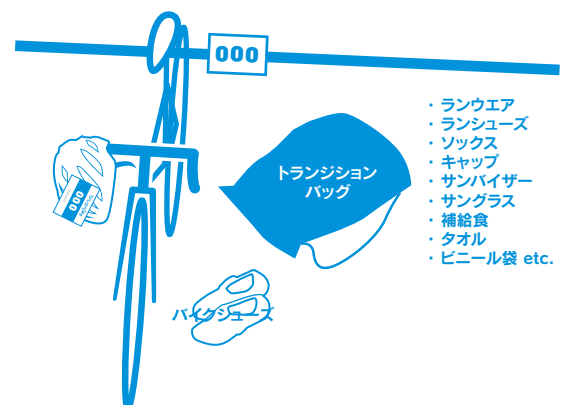


3. バイクを預ける 会場MAP B 水泳場前駐車場

トランジションエリア(種目を転換する場所:自転車置場)にバイクを設置してください。

バイクラックで自分のレースナンバーの位置にバイクを掛けてください。
ヘルメットはバイクの近くに置か、バイクラックに掛けてください。
バイク、ランウェア、ランシューズ、ソックス、キャップ、サンバイザー、サングラス、補給食、タオル、ビニール袋などのグッズは支給されたトランジションバッグに入れてください。
バイクシューズはバイクに予めセッティングするか、バイクの近くに置いてください。

※未就学児の乗る小さなバイクはスタンドの使用ができません。横に倒して置いてください。ウェアやシューズは所定の「かご」に入れてください。



4. 着替える 会場MAP C 正田醤油スタジアム群馬更衣室 / D 水泳場更衣室

ウェアに着替え、スイムレースの準備をしてください。
ウエットスーツを着用する場合は、中にバイク・ランウエアを着用しておくこともできます。
競技説明会・開会式の前に着替えておくことをオススメします。

- ※未就学児の保護者の方はプールに入る必要がありますので着替えをお願いします。
- ※スイムスタートの最終集合時間を設けています。余裕を持って準備を行い、集合時間を必ず守りましょう。

種目	最終集合時間	スタート
未就学児	10:15	10:30～
小学1-3年生	10:55	11:10～
小学4-6年生	11:25	11:40～
中・高校生/ビギナー	12:00	12:20～
一般高校生/一般/リレー	12:45	13:15～

5. 荷物を預ける 会場MAP E 補助陸上競技場前

荷物預かりのテントにスイムで必要になるもの以外を預けてください。
荷物を受け取る際は、リストバンドを提示してください。

- ※貴重品のお預けはご遠慮ください。万が一紛失した場合でも大会側は責任を負いかねます。
- ※水泳場までの移動は、使い捨てスリッパを用意しています。ご利用ください。
- ※最終集合時間までにゴーグル、スイムキャップなどスイムで必要なものを持って水泳場へ移動してください。
- ※中・高校生/ビギナー/一般/リレーの方は、開会式・競技説明会に参加後に荷物を預けても良いです。

6. 開会式・競技説明会に参加する

【未就学児/小学1-3年生/小学4-6年生】 10:00～10:20

会場MAP F 水泳場

水泳場のアリーナ内で開会式と競技説明会を行います。
競技説明会は、審判から概要を説明した後、各カテゴリーに分かれて、プール、トランジションなどをご案内し、どのように競技を進めるかを詳しく説明します。選手の方は必ず参加してください。未就学児は、保護者の方も必ず競技説明を受けてください。小学1-3年生、小学4-6年生の保護者の方の競技説明会出席を強く推奨します。

【中・高校生/ビギナー/一般/リレー】 10:50～11:20

会場MAP G 正田醤油スタジアム群馬

正田醤油スタジアム群馬のフィールドで開会式と競技説明会を行います。重要な説明がありますので、必ず出席してください。

7. スイム会場へ移動する 会場MAP F 水泳場

ゴーグル、支給されたスイムキャップを持って水泳場へ移動しましょう。
水泳場でタイム計測用のアンクルバンドを受け取ったら、足首(左右好きな方)に巻いてください。
競技中はアンクルバンドを絶対に外さないでください。
選手待機エリアでスタート時間まで待機し、スタッフや審判の指示に従いスタート地点に整列してください。
※未就学児はタイム計測をしないので、アンクルバンドの着用はしません。



8. レースを楽しむ

スイムスタート

いよいよスタートです。心の準備も忘れずに。審判の合図に従ってスタートします。
プールから出るときはステップを使ってください。トランジションに移動するときには、走らないでください。

トランジションエリアで
バイクスタートの準備をする

スイム競技終了後、着替えを行いたい方は、トランジションバッグを持って更衣テントをご利用ください。
水着やスイムキャップは濡れているので、ビニール袋などに入れてからトランジションバッグにしまうことをオススメします。

着替え終了後、トランジションバッグをバイクラックの自分のレースナンバーの位置に置きます。
レースナンバーを付けたウェアを着て、ヘルメットを装着、シューズを履いたら、バイクを持ってトランジションエリアを出てください。レース用ナンバーベルトを使用する人は、レースナンバーが背中側になるようにしてください。乗車ラインまではバイクを押し、乗車ラインからバイクに乗ってください。

★喉が渇く前に、給水することを忘れないようにしましょう。

