

未経験者やお子様もチャレンジできる! 日本一やさしいトライアスロン

前橋トライアスロンフェスタ^{6th}

第6回前橋トライアスロンフェスタ 競技説明

目次

- はじめに
- コロナ対策について
- 駐車場と交通規制
- 大会スケジュール
- 注意事項
- 選手受付
- レースの準備
- 準備後の競技開始までの流れ
- スイムについて
- バイクについて
- ランについて
- フィニッシュについて
- 安全・安心のために
- 各カテゴリーのコース案内

はじめに

この度は前橋トライアスロンフェスタにご参加くださりありがとうございます。トライアスロンの魅力をより多くの方に経験していただくために「**日本一やさしいトライアスロン**」をコンセプトとしおり、年齢・性別・経験を問わず参加できる大会です。

前橋市の自然を体感しながら競技し、トライアスロンそして前橋の魅力を楽しんでください！

この競技説明をしっかりとご確認頂き、競技に臨んでください！

前橋トライアスロンフェスタは大会を支えてくださる地域の皆様、スタッフ・ボランティアの皆様、関係者の皆様のおかげで第6回大会を迎えることになりました！心より感謝申し上げます！

<重要> コロナ対策についてのお願い

- 正しいマスク着用や消毒・手洗いの徹底をお願いします。
なお、**競技中以外は原則マスクを着用**してください。
(未就学児に関しては任意となります。)
- 密集の回避や大声を出さないことの徹底してください。
- QR Check-inによるスピーディーな受付と健康チェックのご協力をお願いします。
- 体調不良の場合は参加を控えるようお願いします。
- タオル、飲料水、器具の共有禁止とさせていただきます。



選手駐車場と交通規制

- 河川敷駐車場（7：00～）

駐車場は、**原則として河川敷の駐車場**をご利用ください。

当日は当大会のほかにも多くの方が公園をご利用されることが予想されるためご協力をお願いいたします。

なお、**バラ園第1・第2駐車場、敷島公園第2、第5、第6、風呂川駐車場は関係者及び他大会関係者専用駐車場となるためご利用いただけません。**

★渋滞・事故防止のため入場及び退場はすべて左折のみとなります。



選手駐車場と交通規制

- 交通規制について
**10時30分～15時30分まで
国体道路交通規制のため車両
の入場・出場はできません**の
で、ご注意ください。
また、渋滞・事故防止のため
駐車場への入退場は**必ず左
折**をお願いいたします。

交通規制のお知らせ

**全面通行止め
前橋市国体道路
10:30～15:30**

マイカーの自粛や迂回にご協力お願い致します

第6回
前橋トライアスロン
フェスタ

令和4年(2022年)
10.23 Sun.



お問い合わせ
TEL: 080-3985-4962
公式ホームページ
<http://mae-tra.com>
高崎市土大町910-4

前橋トライアスロン

大会スケジュール

10月23日(日)

時間	内容	場所
8:00 - 9:00	選手受付(未就学児)	敷島公園補助陸上競技場
8:00 - 9:15	選手受付(小学1-3年生 / 小学4-6年生 / ビギナーチャレンジ/バラ)	敷島公園補助陸上競技場
8:00 - 9:30	トランジションエリアオープン(未就学/小学1-3年生/小学4-6年生/ビギナーチャレンジ/バラ)	敷島公園水泳場& 敷島公園補助陸上競技場
9:40 - 11:00	選手受付(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
9:30	レーススタート(未就学児) ※最終集合時間9:10	敷島公園水泳場
10:00 - 11:00	トランジションエリアオープン (ビギナーの部/一般の部/リレーの部)	敷島公園水泳場
11:00	レーススタート(小学1-3年生) ※最終集合時間10:40	敷島公園水泳場
11:20	レーススタート(小学4-6年生) ※最終集合時間11:00	敷島公園水泳場
11:30	レーススタート(ビギナーチャレンジ) ※最終集合時間11:10	敷島公園水泳場
11:40	レーススタート(バラ) ※最終集合時間11:15	敷島公園水泳場
12:30	レーススタート(ビギナー) ※最終集合時間12:10	敷島公園水泳場
12:00頃	表彰式(小学1-3年生 / 小学4-6年生 / ビギナーチャレンジ/バラ) ※順位が確定し次第順次行います。	正田醤油スタジアム群馬
13:15	レーススタート(一般/一般リレー/企業対抗リレー) ※最終集合時間12:50	敷島公園水泳場
14:30頃	表彰式(ビギナー) ※順位が確定し次第順次行います。	正田醤油スタジアム群馬
15:30頃	表彰式(一般・一般リレー・企業対抗リレー) ※順位が確定し次第順次行います。	正田醤油スタジアム群馬
16:30	トランジションエリアクローズ	敷島公園補助陸上競技場& 敷島公園水泳場前

※表彰式は感染症対策のため表彰対象者のみで行います。

全カテゴリー共通 注意事項

・これまでとはコースが変更になっていたり、感染症対策などで例年とルール等、異なる箇所がございます。プログラムや競技説明を必ずご確認ください。また、**小学生以下の参加者は保護者の方と一緒にご確認ください。**

・公園内、貸し切りではございません。公園を利用されている方へのご配慮のご協力をお願いいたします。

・応援の方、観客の方は正田醤油スタジアムの観客席を開放していますのでご自由にご利用ください。

・ゴミが出た場合は必ず適切に処理をしてください。
競技中の給水や補給の際に出たゴミも必ず持ち帰るか指定の場所で捨ててください。

選手受付の流れ

場 所：補助陸上競技場

- ①検温と消毒
- ②レースナンバー毎のテーブルの前に並ぶ
- ③QRチェックインで受付

※チェックインの時間には余裕を持ち、混雑時を避けて受付を行ってください

- ④支給物（リストバンド・スイムキャップ・ゼッケン・バイク&ヘルメットステッカー・参加賞）を受け取る



※会場内ではマスクの着用をお願いいたします。

※リストバンドはトランジションエリアチェックインからチェックアウトまで手首に巻いてください。

レースの準備 レースナンバーの取り付け

①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。

②バイクとヘルメットにレースナンバーを貼る

バイク サドル下の右側 ヘルメット 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。



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。
- ・トランジションでベルトの取り付け忘れ、ナンバーの前後入替えにご注意ください。
- ・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。
- ・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。

※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。
※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。

レースの準備 トランジションエリア(T/A)への道具の用意

※トランジションエリアとは「種目を転換する場所：自転車置場」

場所：プール前および補助陸上競技場

★未就学及び小学生の部についてはトランジションエリアを2か所設置しております。そのため、図のB-1（プール前）にバイクの用意、B-2（補助陸上競技場）にラン用意が必要になります。競技用具の用意等を間違えないよう気を付けてください。

★その他、**ビギナーチャレンジ、パラ、ビギナー、一般、リレー**はB-1（プール前）の**1か所のみ**となります。



トランジションエリア(T/A)の入場可能時間 (バイクや道具をセットする時間)

トランジションエリアオープン (1回目) 8:00~9:15

- ※この時間のバイクチェックインは未就学・小学生
・ビギナーチャレンジ・パラの参加者が優先となります。
- ※未就学の部は最終集合時間が9:10分になっている為
9:00までに準備を完了してください。

トランジションエリアオープン (2回目) 10:00~11:00

- ※ビギナーの部・一般の部・リレーの部が対象となります。

トランジションエリア(T/A)の注意事項

場 所：プール前および補助陸上競技場

★トランジションエリアに入る際はヘルメットの安全確認を行うため、**ヘルメットを着用**して入場してください。

★競技用具はバイクラックのレースナンバーに向かって右側に整理しておいてください。また、ハンドルより前に出ないように心掛けてください。

★トランジションエリア内は**選手・スタッフ以外**は立ち入りできません。

ただし、選手本人だけでの準備が難しい場合には係員にご相談ください。状況により同伴者の入場を認めます。

準備後の競技開始までの流れ

①時間までに着替えを済ませスイム会場へ入場する。
入場後、アンクルバンド（計測バンド）を配布するので左右どちらかの足に装着してください。

※未就学の部は計測しませんので配布はいたしません

②入水前にマスクを指定の回収箱に捨ててください。

③各自で**準備体操を行ったのち、必ずスイムウォームアップ**を行ってください。

スイムウォームアップ専用のコースを設けています。コース内は一方通行となっております。

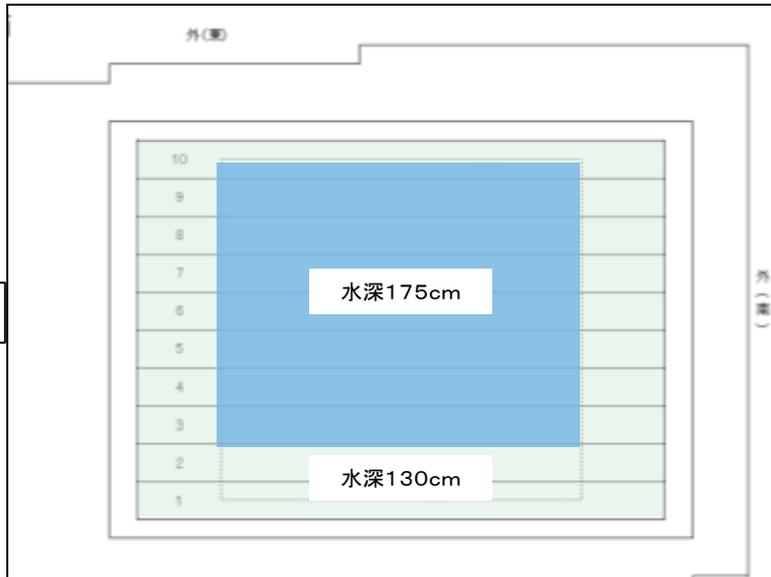
④スイムウォームアップ後はマスクを受け取り着用してスタートをお待ちください。

※未就学児のマスク着用は任意となります。

※メガネ等の小物置き用のテーブルを設置しますので、自己責任のもと利用してください。

スイムについて

・プール会場説明



注意事項

★会場のプールは中央の青い部分が水深175cmとなっています。その他、水深は130cmです。

不安や危険を感じたらコースロープにつかまって休んでも大丈夫です。（それを伝えて進むことはできません）足場があれば立ってもかまいません。無理をしないことが肝心です。救助を呼ぶ際は、片手を大きく振り、大きな声を出してレスキューを呼んでください。

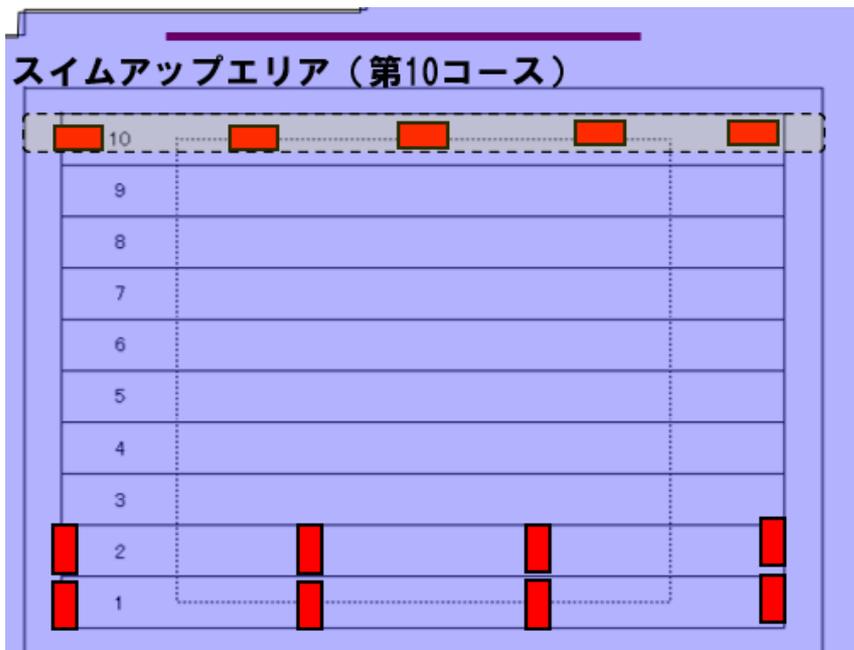
また、補助具については未就学の部のみ使用可能となっております。

ただし、安全確保に必要と感じる場合には事前に問い合わせのうえ、許可を得ることができれば使用を認めます。

スイムについて

・ 補助台設置場所

(未就学・小学生・ビギナーチャレンジ・パラ)

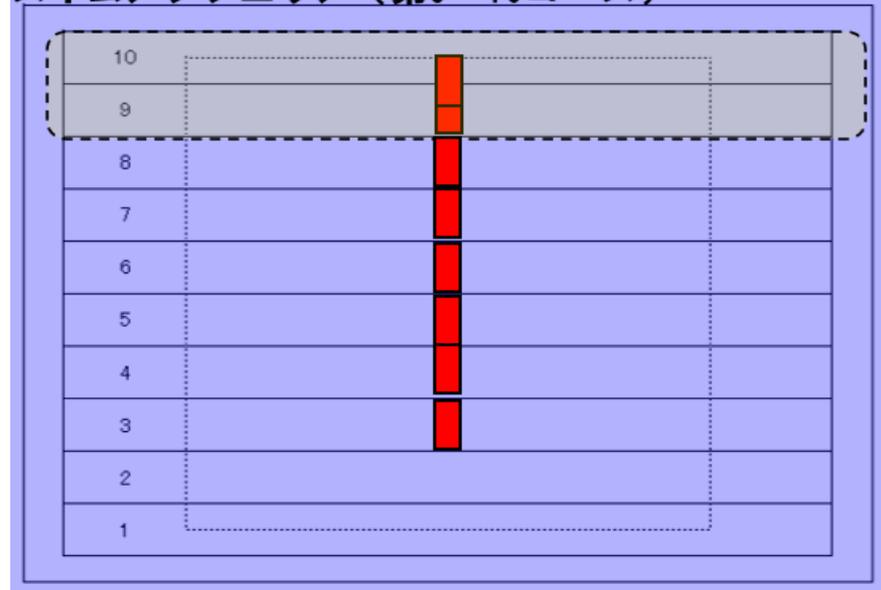


水深130 cmの箇所に補助台を置きます。
補助台の上は水深90 cmです。

・ 補助台設置場所

(ビギナー・一般・各リレー)

スイムアップエリア (第9・10コース)



水深175 cmの箇所に補助台を置きます。
補助台の上は水深135 cmです。

スイムについて

- ・スイム会場の観客席につきましては屋内ということもあり感染症対策のため観客及び応援の方の入場はできません。また、プールサイド内の混雑緩和のため選手待機場所とさせていただきます。
- ・スイム会場に入場する際は、**場内にゴミや汚れを持ち込まない**よう、ご協力をお願いいたします。
- ・レース後にスイム会場の更衣室及びシャワーはご利用できませんのでご注意ください。更衣室及びシャワーは正田醤油スタジアムの更衣室及びシャワーをお使いください。
- ・レース後のスイム会場内の忘れ物は大会本部にて保管いたします。大会本部までご連絡ください。

バイクについて

- ・ スイム終了後、T/Aに移動し、バイクへ種目を切り替えるための準備をします。荷物は他の選手の邪魔にならないよう小さくまとめてください。
- ・ ヘルメットは、バイクを取り出す前にストラップをとめ、乗車ラインを越えてから乗りましょう。
- ・ 給水には専用のボトルを用意してください。乗車中のペットボトルでの給水は禁止です。
- ・ T/Aエリア内はバイク乗車禁止です。乗車ラインを越えてから乗車してください。

バイクの注意点

・走行は**キープレフト**（道路の左側を走ること）です。追い越しは一声かけてから右側から抜きます。故意に後ろに着いたり、併走する行為は禁止です。

★必ず車線は守って走行してください。いかなる場合にも、車線を越えたり、はみ出さないよう走行してください。正面衝突などの大きな事故に繋がります。

絶対に越えない、はみ出さない



絶対に越えない、はみ出さない

ランについて

- ・バイク終了後、降車ライン手前で足を地面に付け降りてください。バイクから降りる際は十分に減速をして安全に降りてください。
- ・バイクを自分のラックに掛けるまでヘルメットのストラップは外してはいけません。
- ・ラン走行もキープレフトです。
- ・ランコースは公園内となっており、公園利用の方も多くいらっしゃいます。スタッフによる誘導もしておりますが、万が一に備え無理な走行はお控えください。

フィニッシュについて

- ・チーム、家族での同伴フィニッシュは禁止しません。ただし、競技者以外のマスクの着用など感染症対策は必ず必要となります。
- ・フィニッシュ後は速やかにアンクルバンドを返却してください。写真撮影等は返却後行ってください。



安全・安心のために

- ①ケガ・事故防止のため、大会に向けてコンディションを整え、会場にお越しく下さい。
当日調子がすぐれない場合には決して無理な出場はおやめください。感染防止に緩みがないようにしましょう。
- ②盗難防止のため、バイクをはじめ、持ち物の管理には十分注意しましょう。また、トランジションエリア内は選手・スタッフ以外は立ち入りできません。ただし、選手本人だけの準備が難しい場合には係員にご相談ください。
- ③不審な行為、不審なものを見つけた場合には、最寄りのスタッフまでお声掛けください。
スタッフ・ボランティアはスタッフキャップを被っております。



コース案内 ～未就学児の部～

スイム



15m

バイク



400m

ラン



100m

スイムアップ

9 : 00～9 : 20

競技スタート

9 : 30～

※未就学児の保護者の方はプールに入る必要があります。

※スイムアップ後にスタートセレモニーを行います。

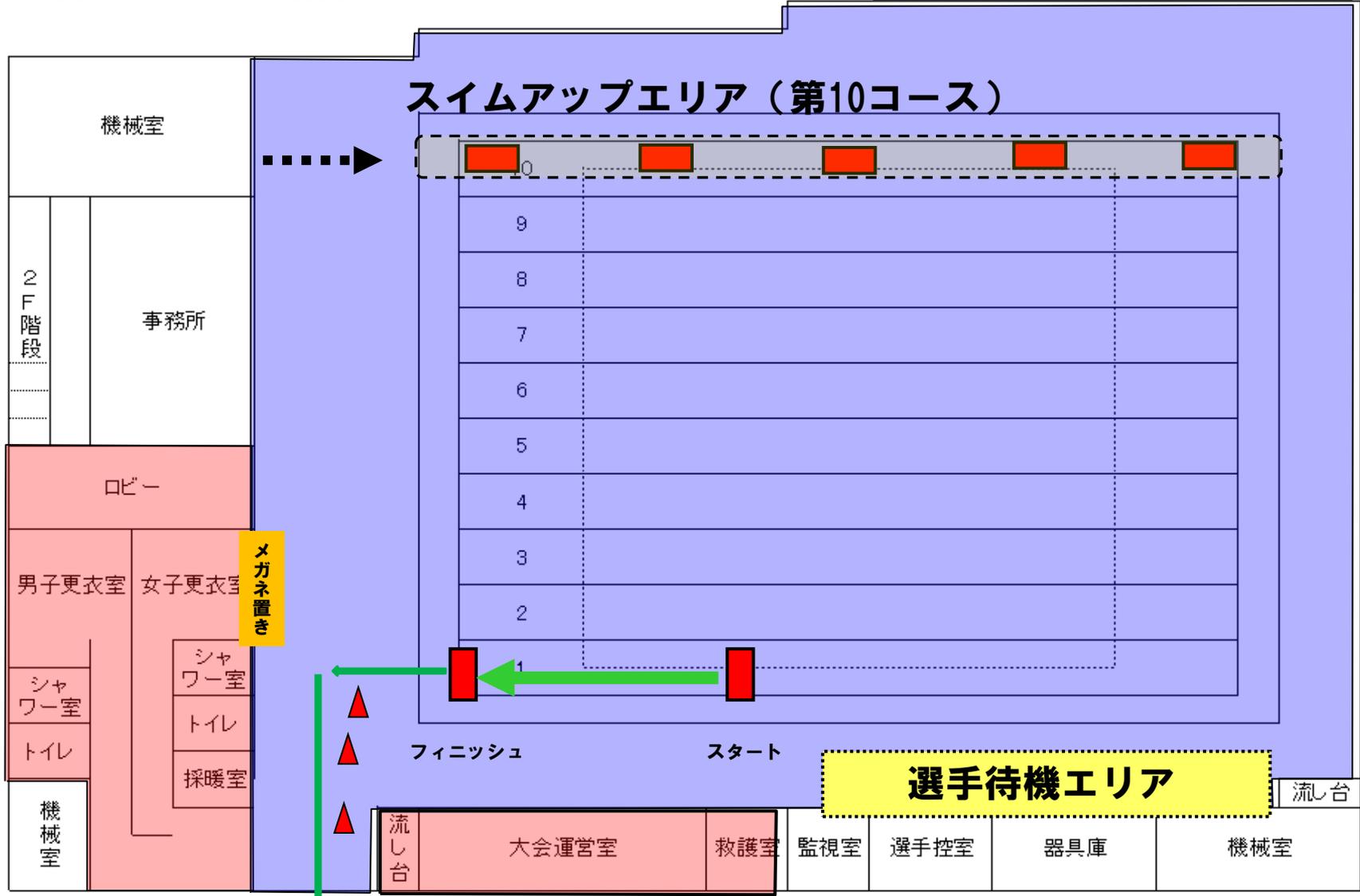
●未就学児の部 スイムコースレイアウト

1名ずつ、12間隔でスタート

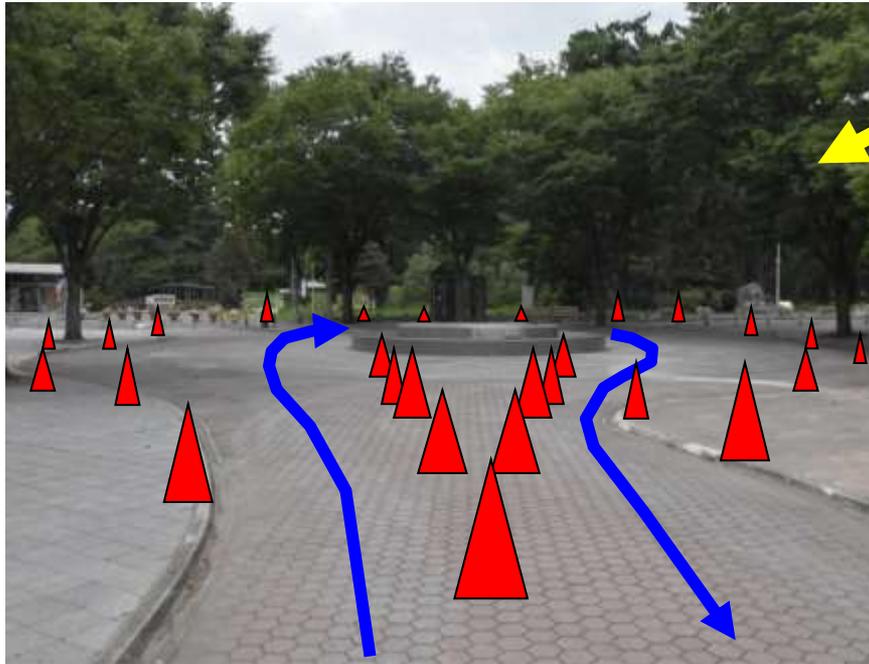
■凡例

■ 補助台

▲ コース誘導コーン



■未就学児の部 バイク・ランコースレイアウト



■凡例

- バイクコース
- ランコース

コース案内 ～小1－3年生の部～

スイム



50m

バイク



1.5km

ラン



700m

スイムアップ
競技スタート

10 : 40～10 : 55
11 : 00～

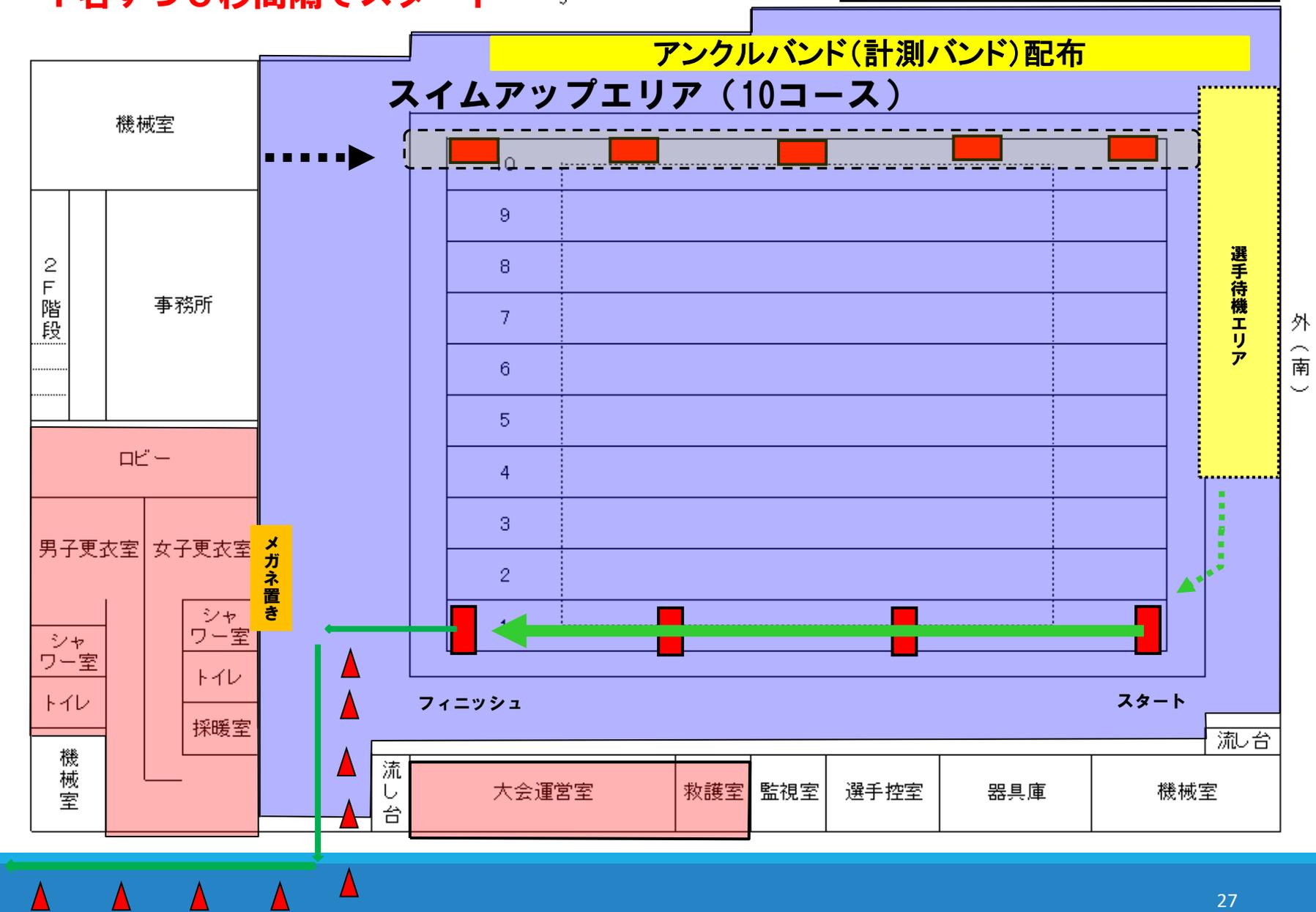
●小1-3年生の部 スイムコースレイアウト

・1名ずつ6秒間隔でスタート

■凡例

■ 補助台

▲ コース誘導コーン



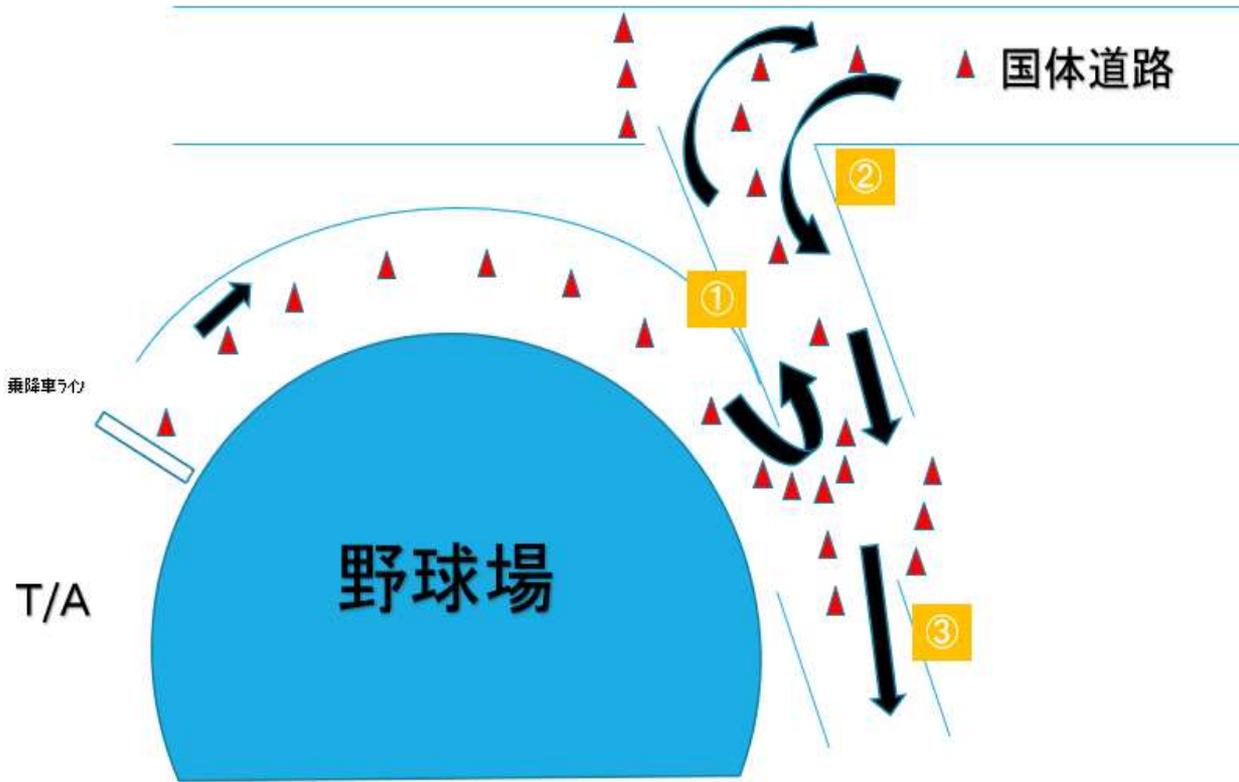
バイクコース レイアウト	T/A～国体道路	国体道路～ 折り返し地点	片道距離	TOTAL(往復)
小1ー3	0.20km	0.55km	0.75km	1.5km



バイク折り返し地点



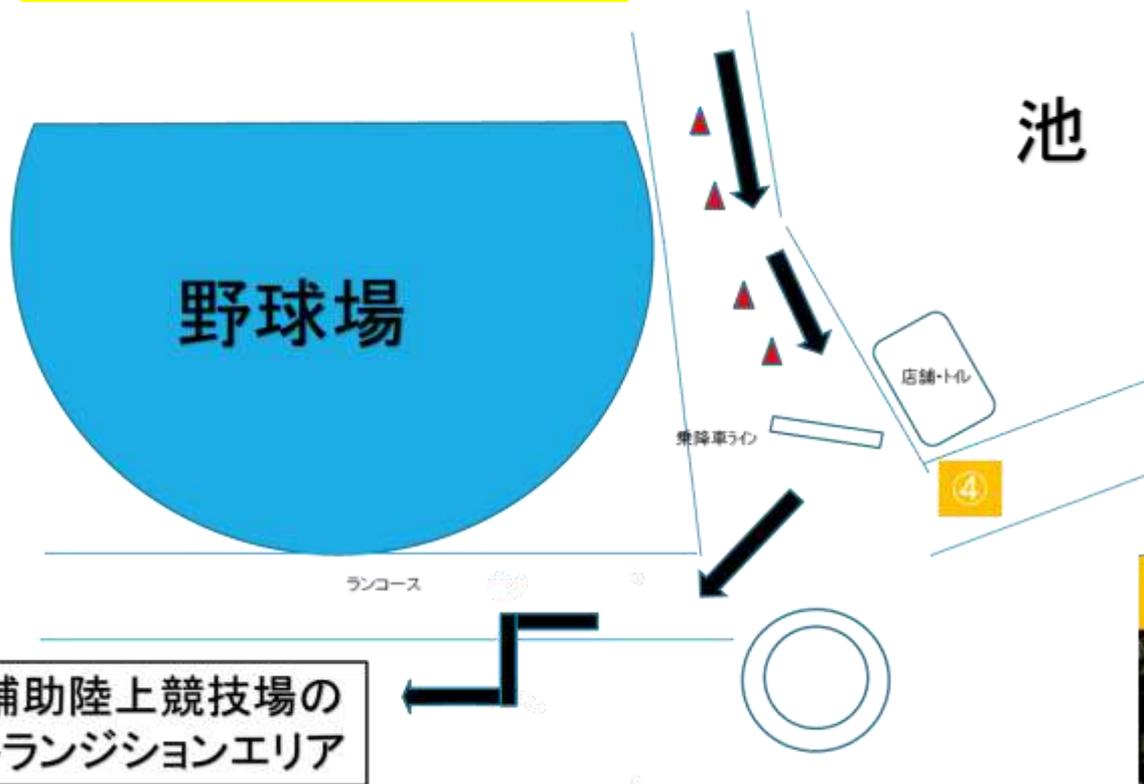
バイクコース 小1-3 国体道路への出入り



バイクコース 要注意箇所



バイクコース 小1-3 国体道路への出入り



補助陸上競技場の
トランジションエリア

バイクコース 要注意箇所



■小1-3年生の部 ランコースレイアウト



■凡例	
	バイクコース
	ランコース

コース案内 ～小4－6年生の部～

スイム



100m

バイク



3.0km

ラン



1.0km

スイムアップ
競技スタート

11:00～11:15
11:20～

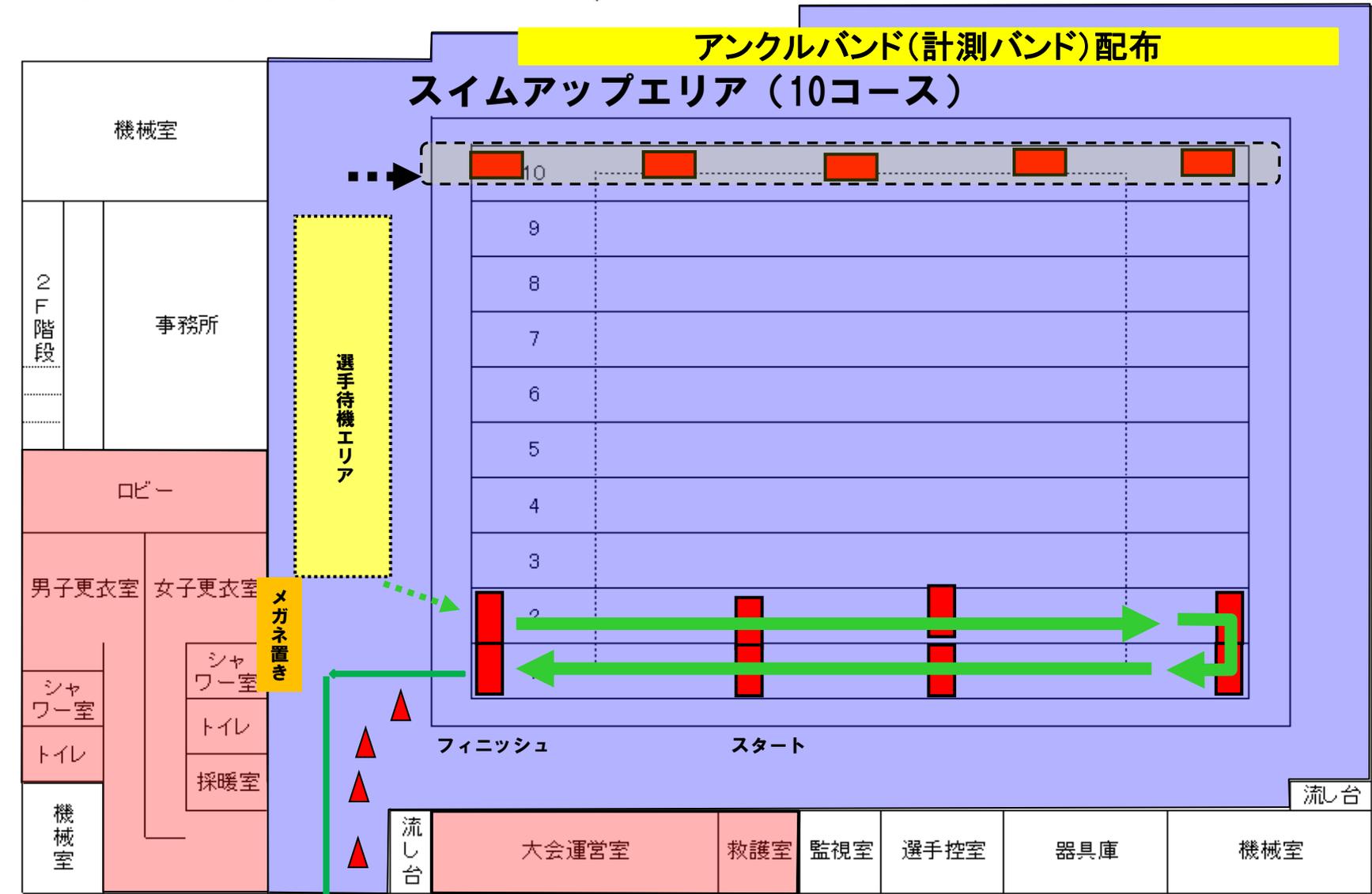
●小学4-6年生の部 スイムコースレイアウト

・1名ずつ6秒間隔でスタート

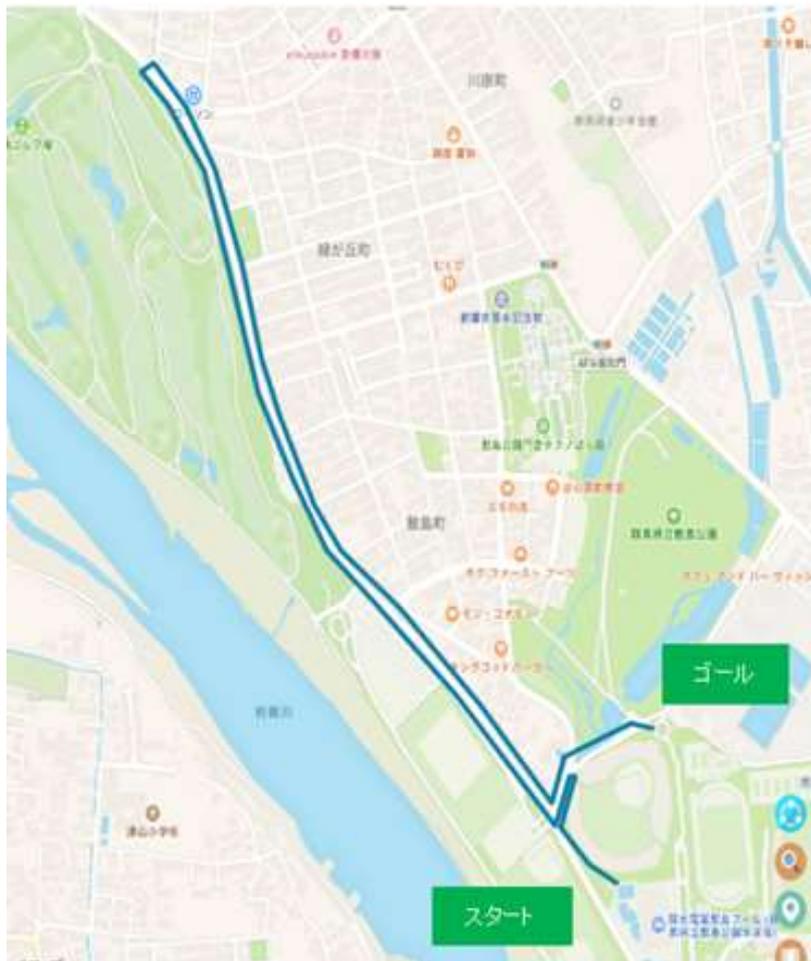
■凡例

■ 補助台

▲ コース誘導コーン



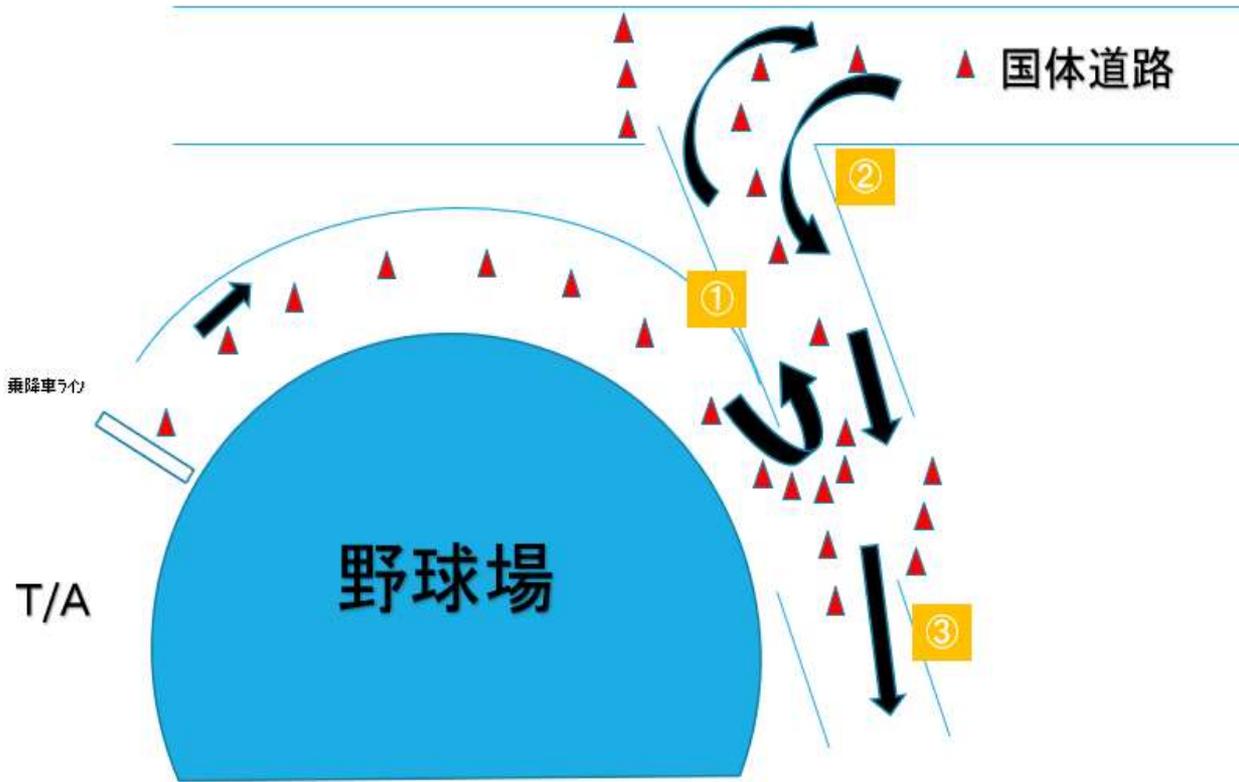
コース レイアウト	T/A～国体道路	国体道路合流～前橋ゴ ルフ場in看板前	片道距離	TOTAL(往復)
小4～6年	0.20km	1.30km	1.50km	3.00km



バイク折り返し地点

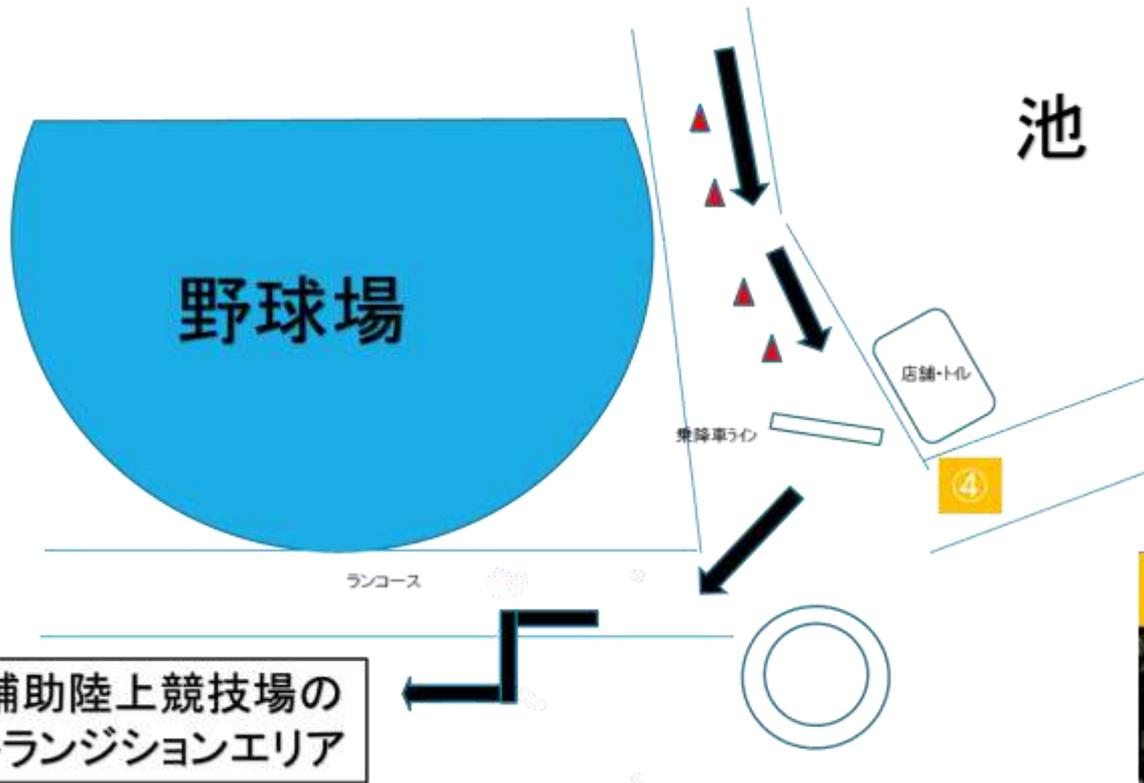


バイクコース 小4-6 国体道路への出入り



バイクコース 要注意箇所

バイクコース 小4-6 国体道路への出入り



バイクコース 要注意箇所



■小4-6年生の部
ランコースレイアウト



■凡例



バイクコース



ランコース

コース案内 ～ビギナーチャレンジの部～

スイム



50m

バイク



3.0km

ラン



1.5km

スイムアップ

競技スタート

11:15～11:25

11:30～

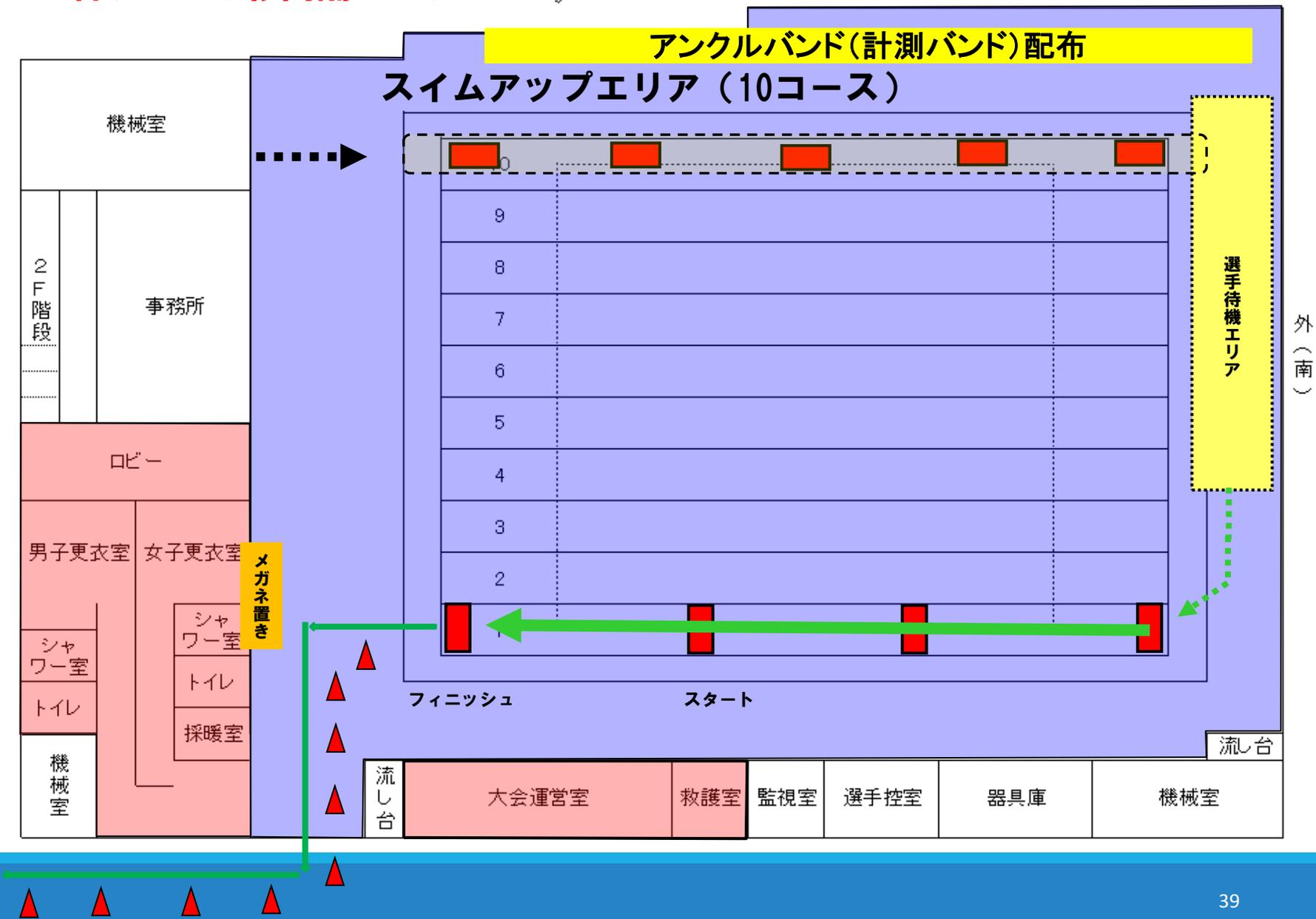
●ビギナーチャレンジ部 スイムコースレイアウト

・1名ずつ12秒間隔でスタート

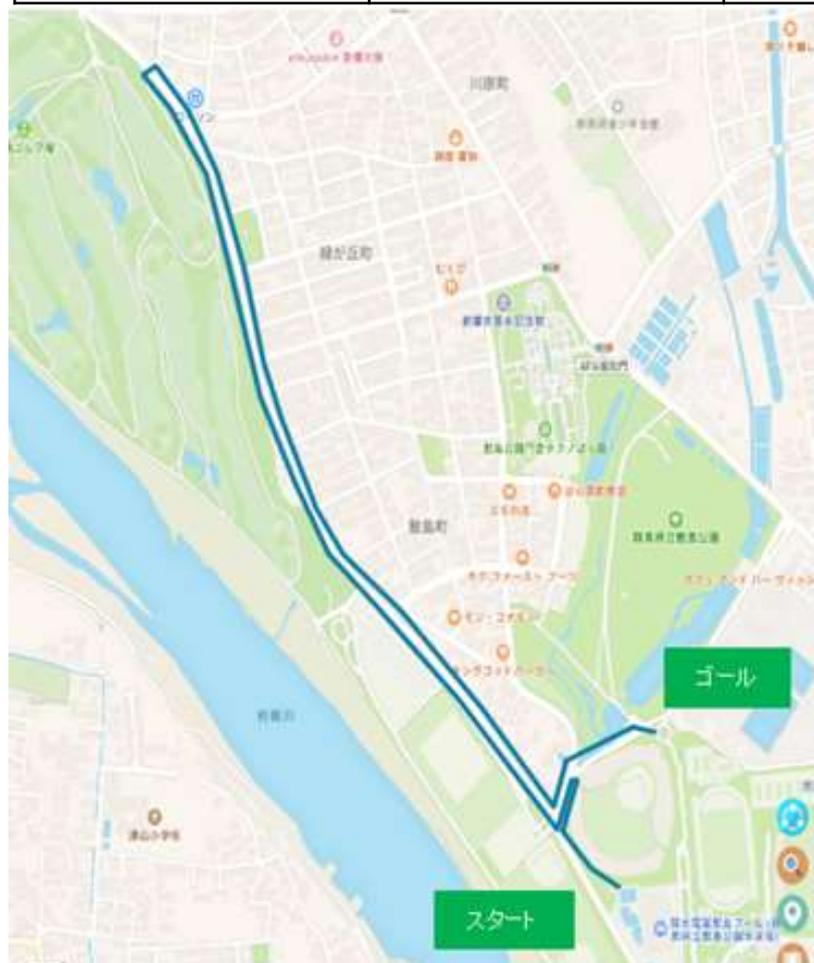
■凡例

■ 補助台

▲ コース誘導コーン



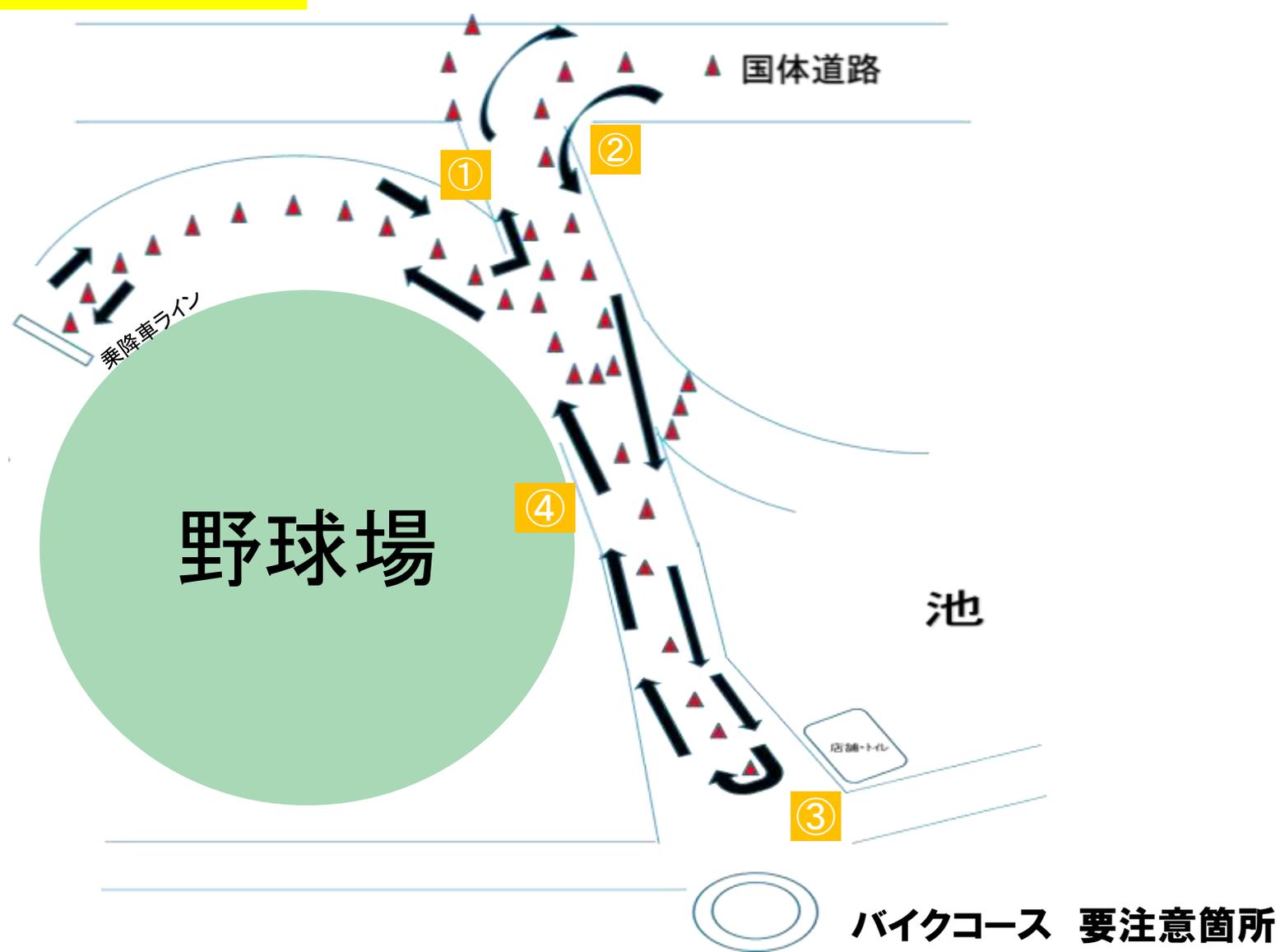
バイクコース レイアウト	T/A～国体道路	国体道路～ 前橋ゴルフIN 看板前	片道距離	TOTAL(往復)
ビギナーチャレンジ	0.20km	1.3km	1.5km	3.0km



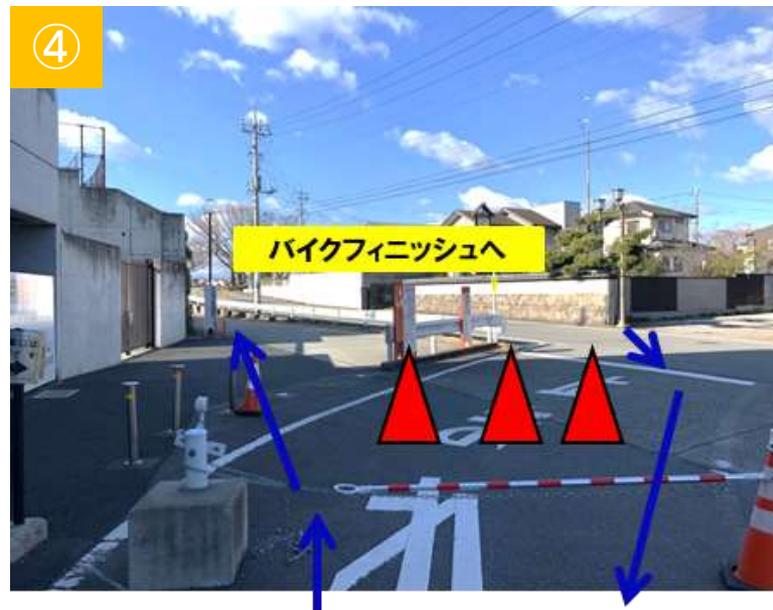
バイク折り返し地点



バイクコース ビギナーチャレンジ
T/A・国体道路への出入り



バイクコース ビギナーチャレンジ T/A・国体道路への出入り



■ビギナーチャレンジの部 コースレイアウト



■凡例

→ バイクコース

→ ランコース

コース案内 ～パラの部～

スイム



25m

バイク



3.0km

ラン



800m

スイムアップ
競技スタート

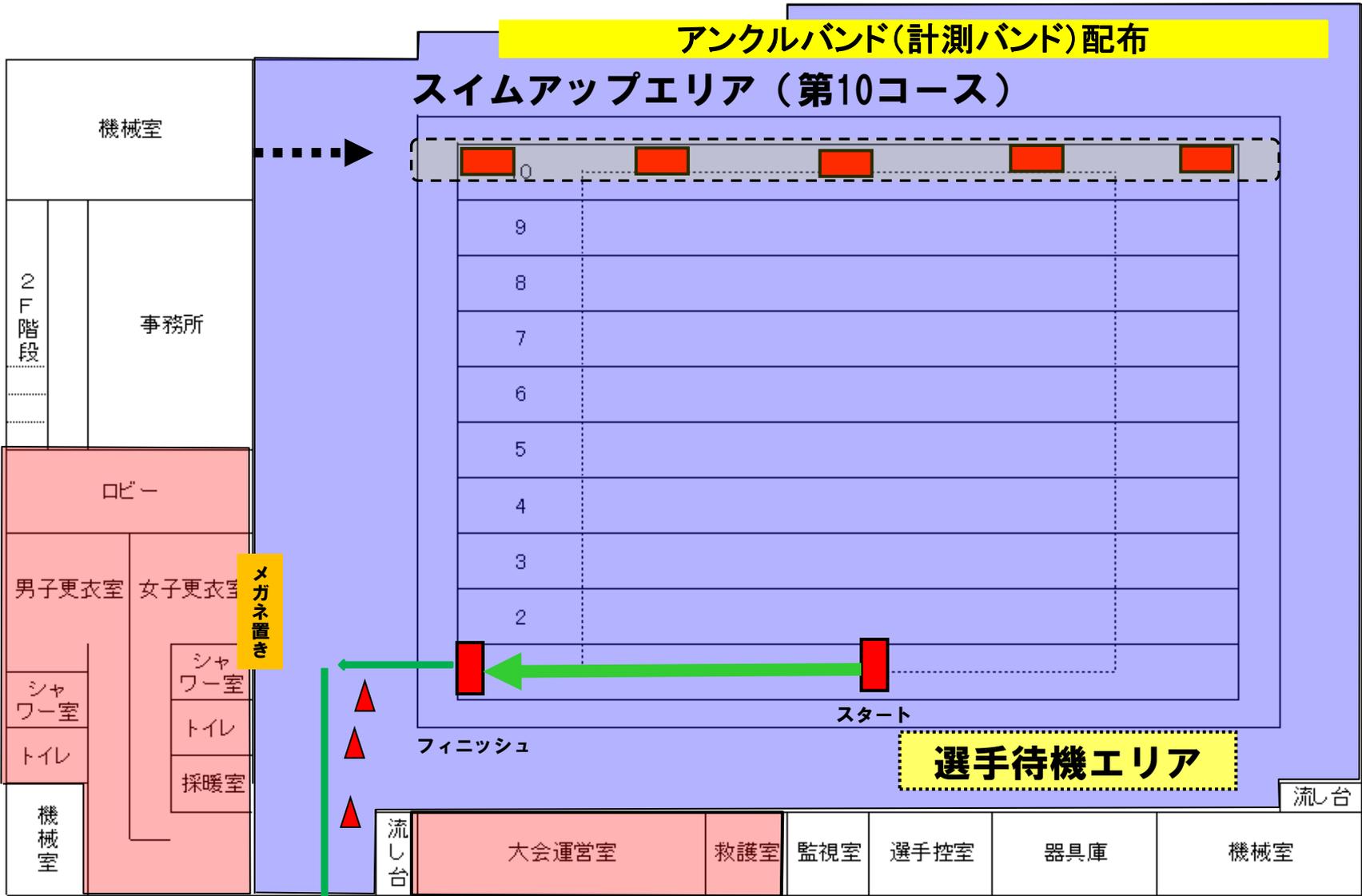
11:15～11:25
11:40～

●パラの部 スイムコースレイアウト

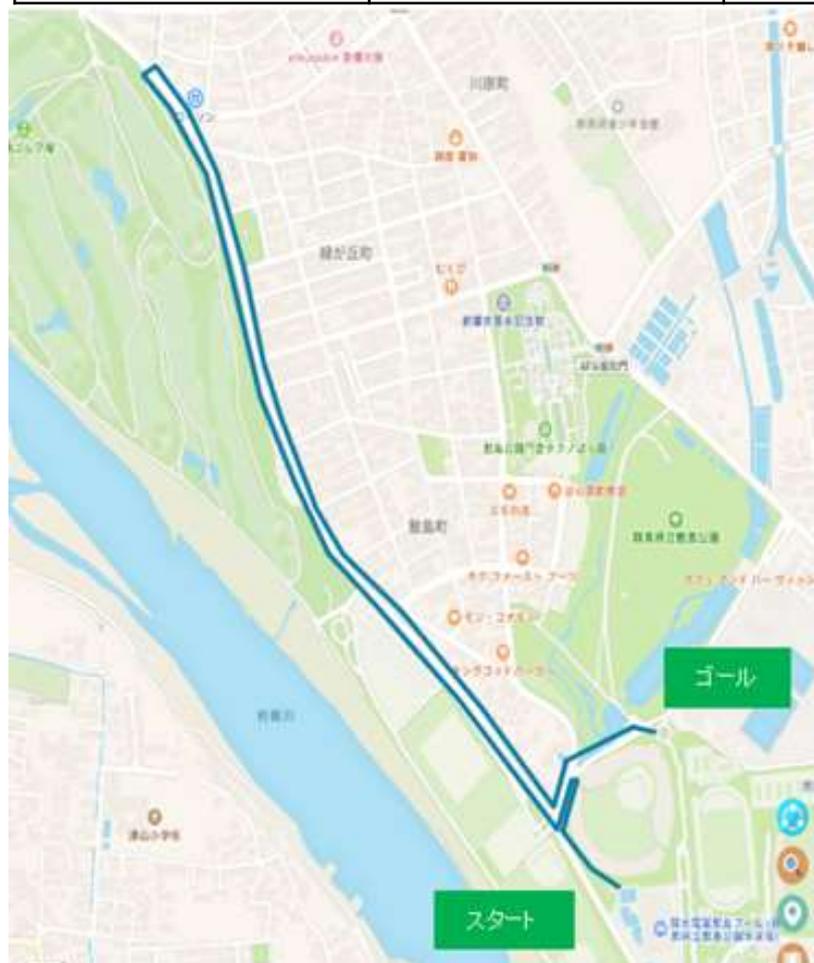
1名ずつ、30間隔でスタート

■凡例

- 補助台
- コース誘導コーン



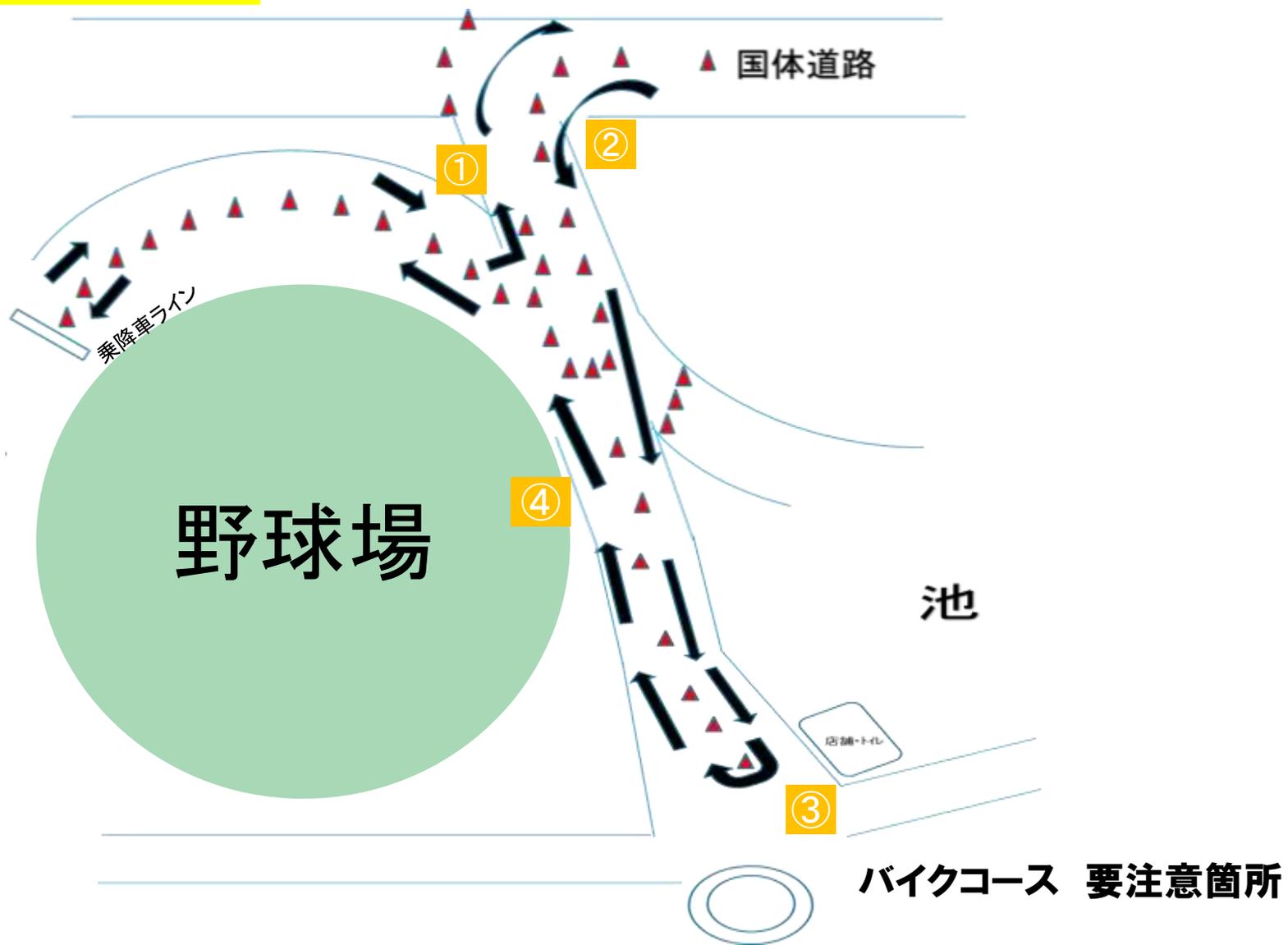
バイクコース レイアウト	T/A～国体道路	国体道路～ 前橋ゴルフIN 看板前	片道距離	TOTAL(往復)
パラ	0.20km	1.3km	1.5km	3.0km



バイク折り返し地点

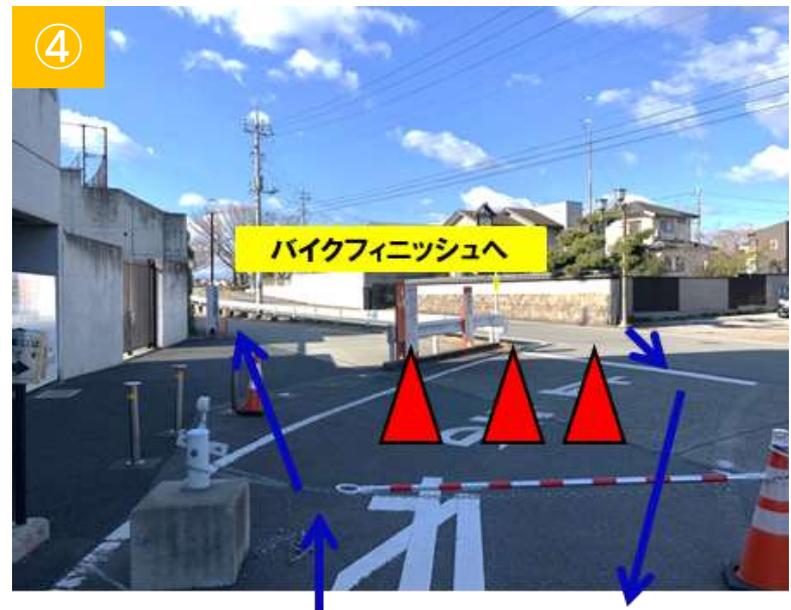


バイクコース パラ
T/A・国体道路への出入り



バイクコース 要注意箇所

バイクコース パラ T/A・国体道路への出入り



■ パラの部 コースレイアウト



■ 凡例	
	バイクコース
	ランコース

コース案内 ～ビギナーの部～ ※中高生を含む

スイム



300m

バイク



7.0km

ラン



2.3km

スイムアップ
競技スタート

11:50 ~ 12:25
12:30~

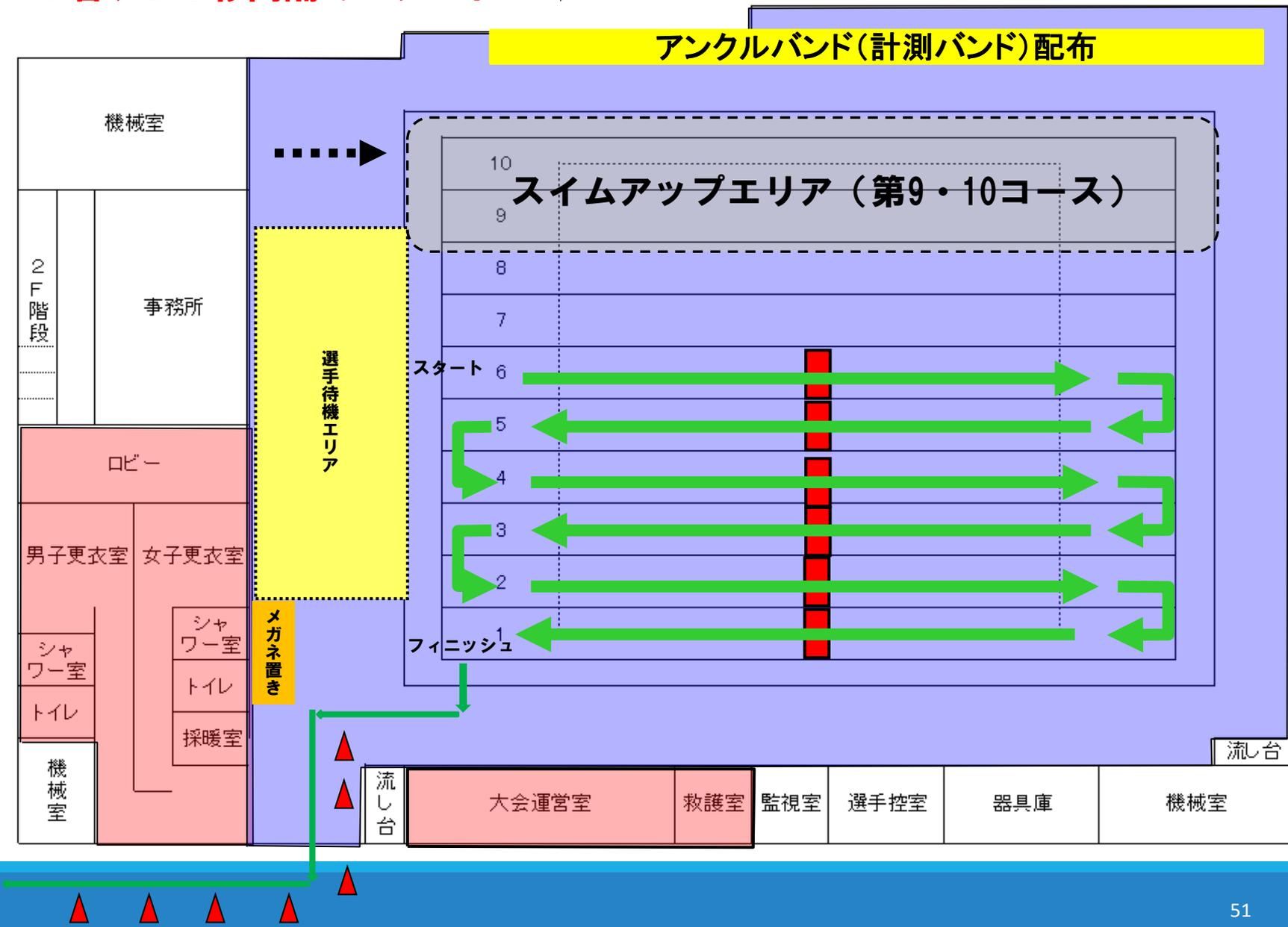
●ビギナーの部 スイムコースレイアウト

・1名ずつ6秒間隔でスタート

■凡例

■ 補助台

▲ コース誘導コーン



コース レイアウト	T/A～国体道路	国体道路合流～ グリーンドーム前 橋前	国体道路合流～ 群馬青少年会館 看板前	片道距離	TOTAL(往復)
ビギナー	0.20km	2.50km	0.80km	3.50km	7.00km

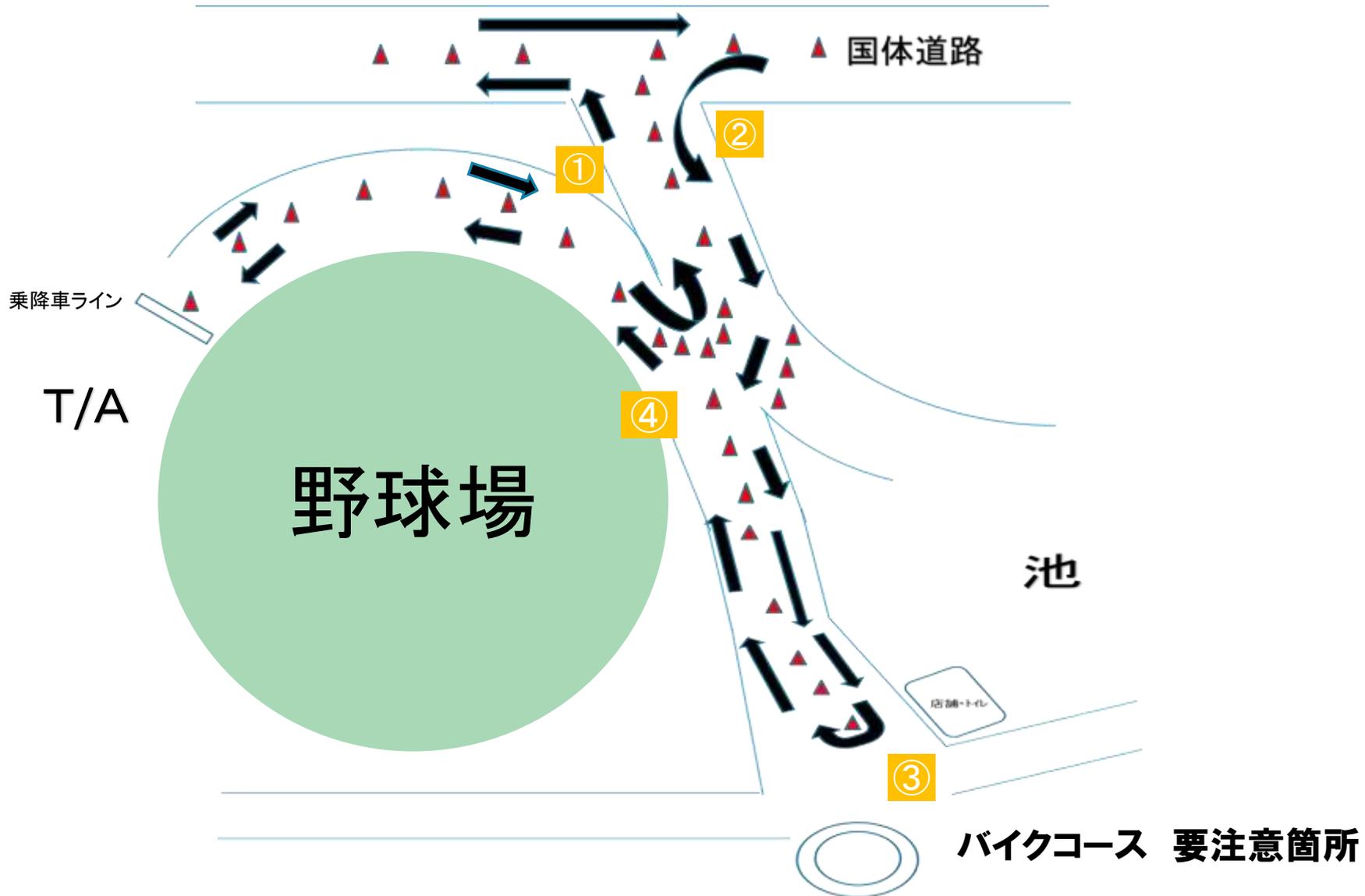
北側（前橋ゴルフ方面）折り返し地点



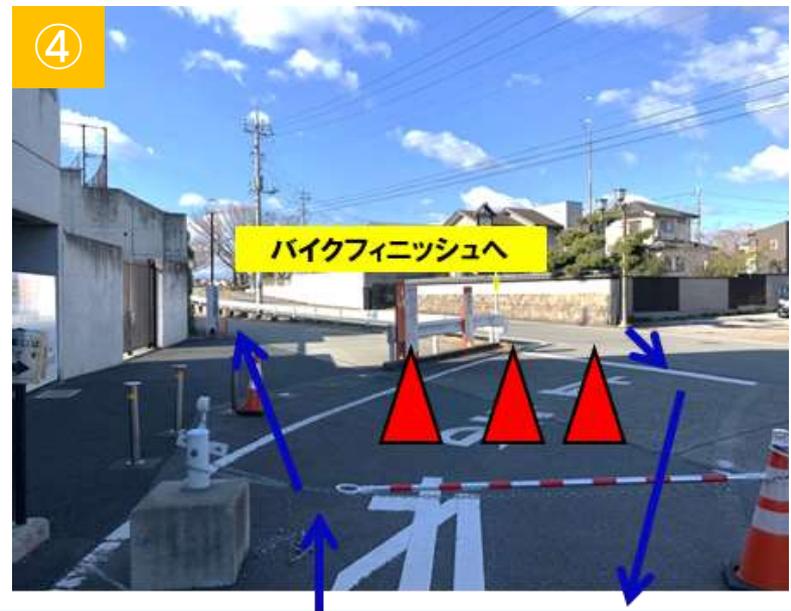
南側（グリーンドーム方面）折り返し地点



バイクコース ビギナー T/A・国体道路への出入り



バイクコース ビギナー T/A・国体道路への出入り

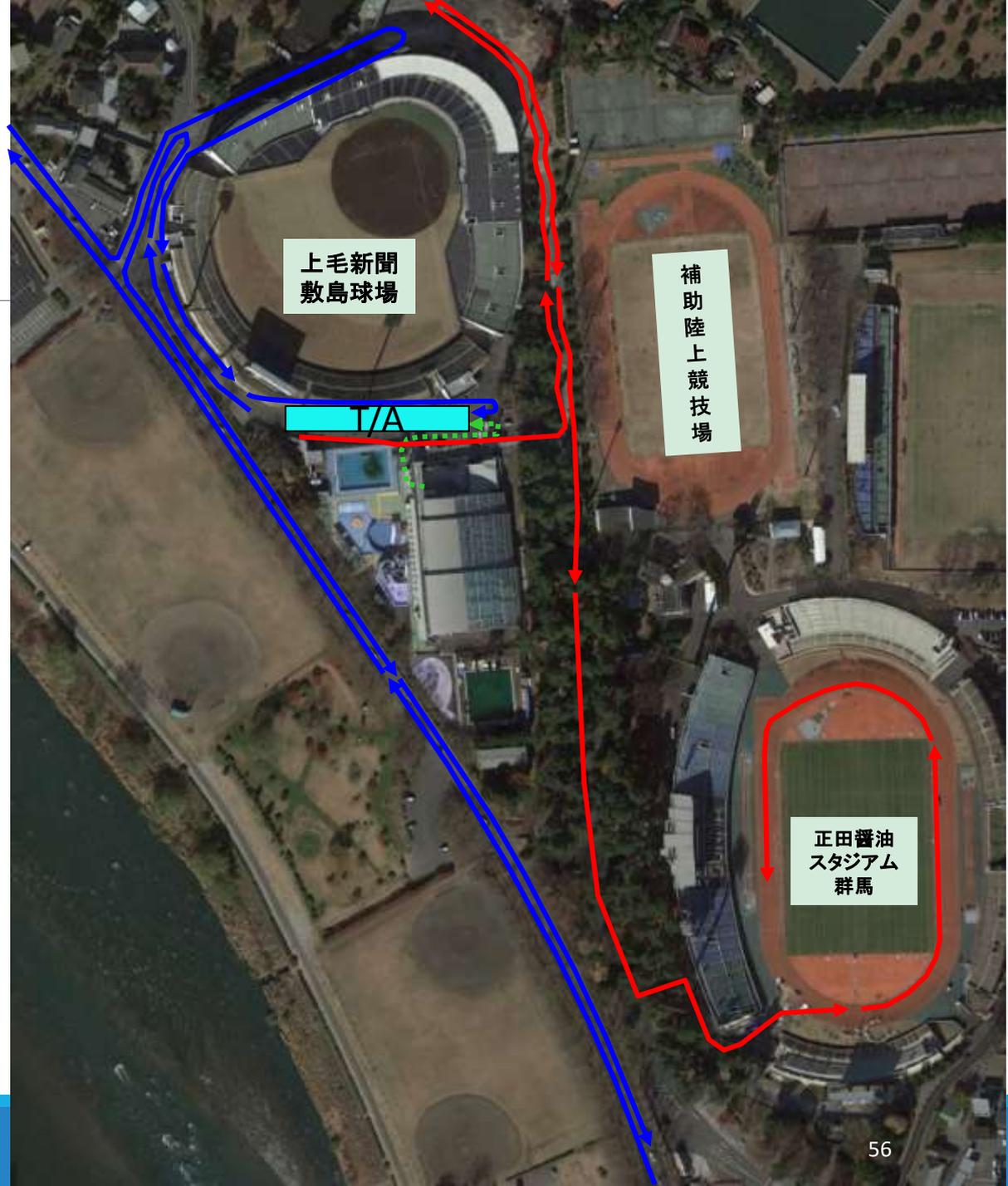


■ビギナーの部 ランコース



・ビギナー、一般、リレーのランコースは一部オフロードになっております。足元の段差や木の根などには十分お気をつけください。

■ビギナーの部 コースレイアウト



■凡例



バイクコース



ランコース

コース案内 ～一般・リレーの部※中高生を含む～

スイム



500m

バイク



16.0km

ラン



4.0km

スイムアップ
競技スタート

12 : 50～13 : 10
13 : 15～

●一般・リレーの部 スイムコースレイアウト

・1名ずつ6秒間隔でスタート

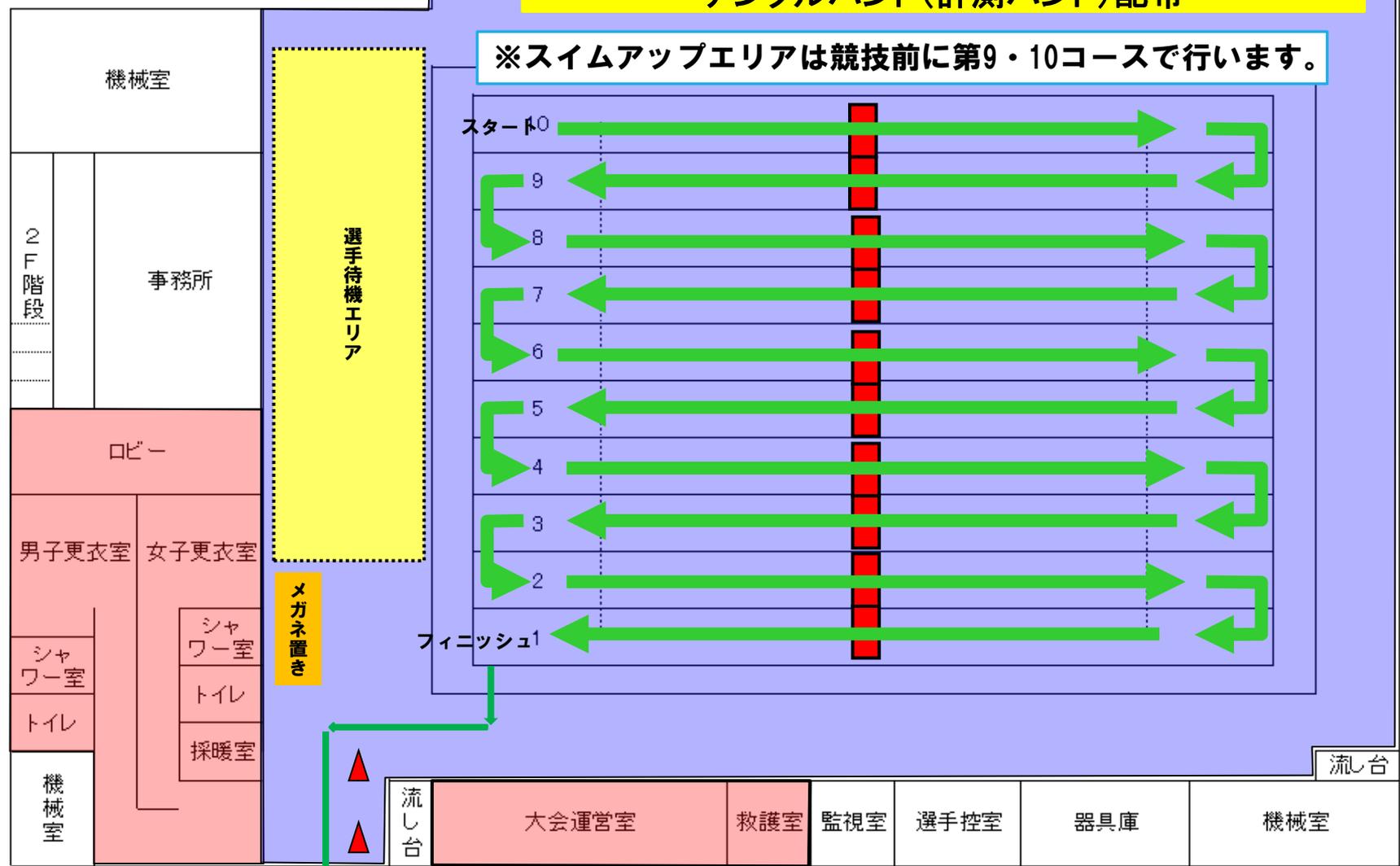
■凡例

■補助台

▲コース誘導コーン

アンクルバンド(計測バンド)配布

※スイムアップエリアは競技前に第9・10コースで行います。



一般 リレー	1周目	T/A～国体道路 合流	国体道路合流～グ リーンドーム前橋前 (往復)	国体道路合流～前橋ゴ ルフ場in看板前(往復)	国体道路合流～ 球場北折返し	1周目計	TOTAL
	距離	0.20km	5.00km	2.60km	0.17km	7.97km	
	2周目	球場北折返し～ 国体道路合流	国体道路合流～グ リーンドーム前橋前 (往復)	国体道路合流～前橋ゴ ルフ場in看板前(往復)	国体道路合流～ T/A	2周目計	15.94km
	距離	0.17km	5.00km	2.60km	0.20km	7.97km	



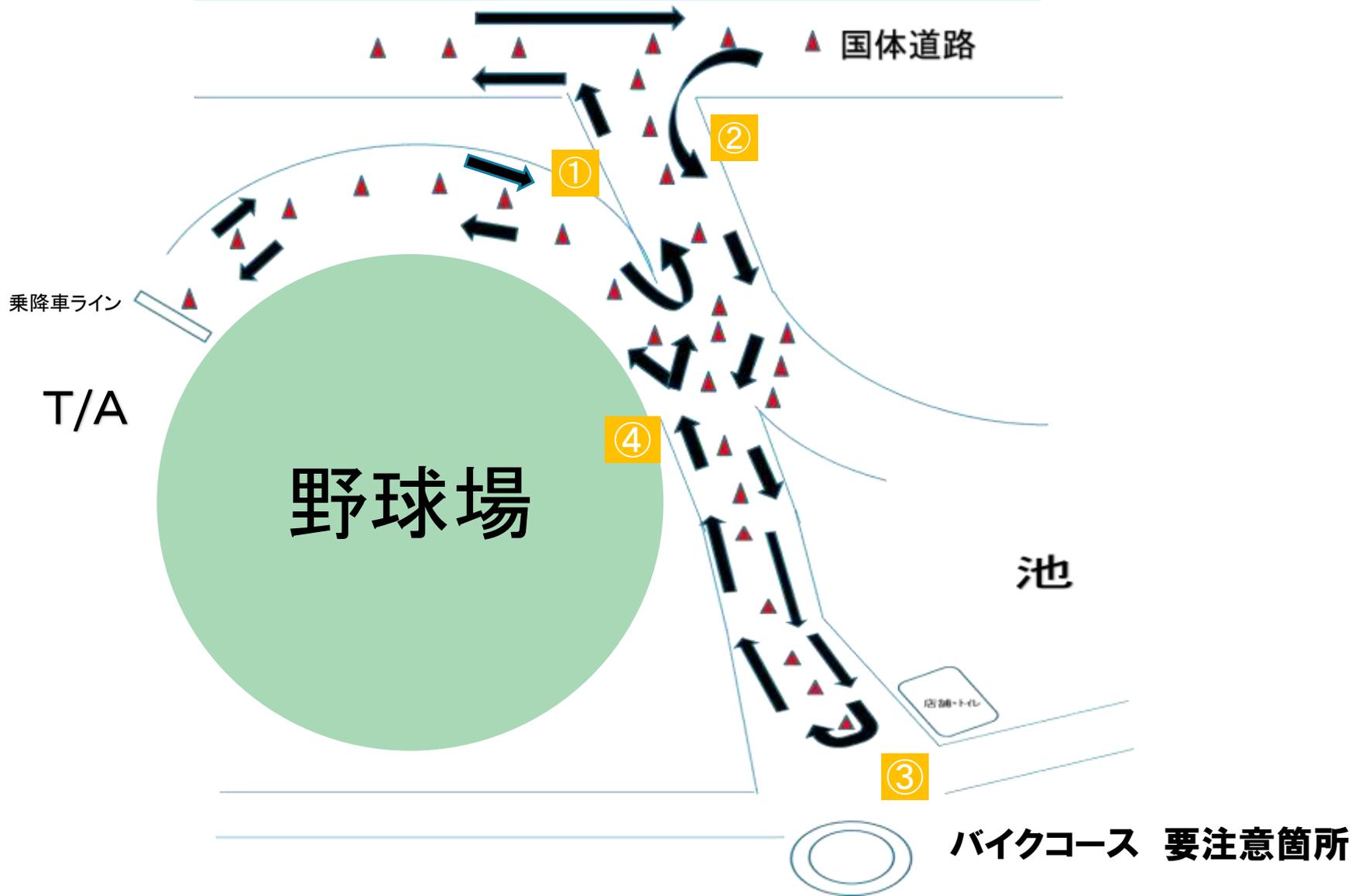
北側（前橋ゴルフ方面）折り返し地点



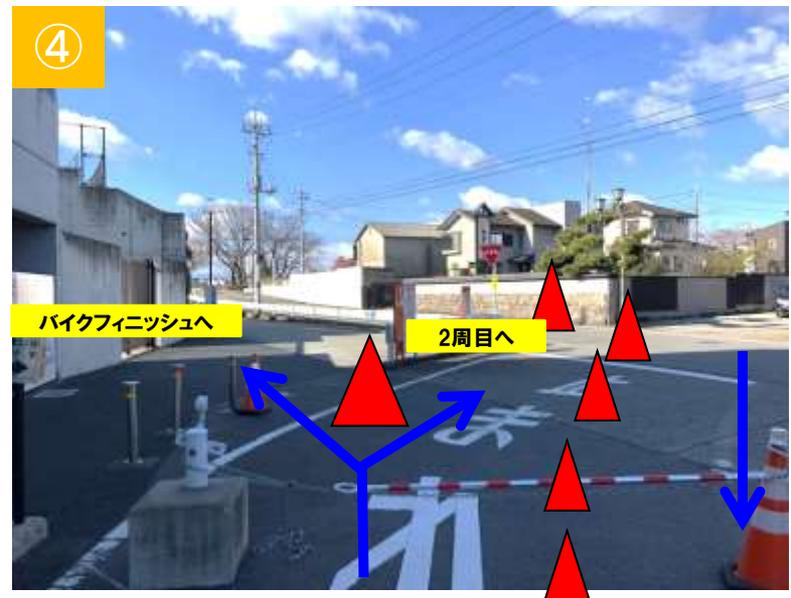
南側（グリーンドーム方面）折り返し地点



バイクコース ビギナー T/A・国体道路への出入り



バイクコース ビギナー T/A・国体道路への出入り



■一般・リレーの部 ランコース



・ビギナー、一般、リレーのランコースは一部オフロードになっております。足元の段差や木の根などには十分お気をつけください。

■一般・リレーの部 コースレイアウト



■凡例



バイクコース



ランコース