

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^{7th}

第8回前橋トライアスロンフェスタ 選手案内

目次

- はじめに
- 駐車場について
- 交通規制について
- 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
- メダル授与・表彰・着替えなど
- 安全・安心のために
- 各カテゴリーコース説明

はじめに

この度は前橋トライアスロンフェスタにエントリーしていただき、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**」をコンセプトとして、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8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！

選手駐車場と交通規制

■河川敷駐車場

(入庫時間：7時00分～10時30分)

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1～第6、風呂川駐車場は一般利用者、他大会関係者が優先して利用するため、参加選手はご利用いただけません。

(敷島公園第2駐車場は、一部当大会関係者も駐車)

★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(補足)

交通規制中（10:30～15:30）は、河川敷の駐車場からは、出庫は出来ません。

この時間帯に出庫を希望する方は（未就学、小学生、ビギナーチャレンジの参加者等）は、グリーンドーム第6駐車場を利用してください。

※シャトルバス等はありませんので、敷島公園までの移動は徒歩になります。

※なお、当日は群馬県主催イベントと共用となるため、混雑が予想されます。



交通規制について

● 交通規制について

10時30分～15時30分まで国体道路は交通規制となり車輛の通行は出来ません。

そのため国体道路に面する駐車場の車輛の入場・出場はできませんので、ご注意ください。

また、渋滞・事故防止のため河川敷駐車場への入退場は**必ず左折**でお願いいたします。

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8回
前橋トライアスロン
フェスタ**

令和6年(2024年)

9.28 Sat.

10:30 START



お問い合わせ

前橋トライアスロンフェスタ実行委員会事務局

TEL: 080-3985-4962

前橋市大友町1-3-14

公式ホームページ
<http://mae-tra.com>

前橋トライアスロン

前橋トライアスロンフェスタ

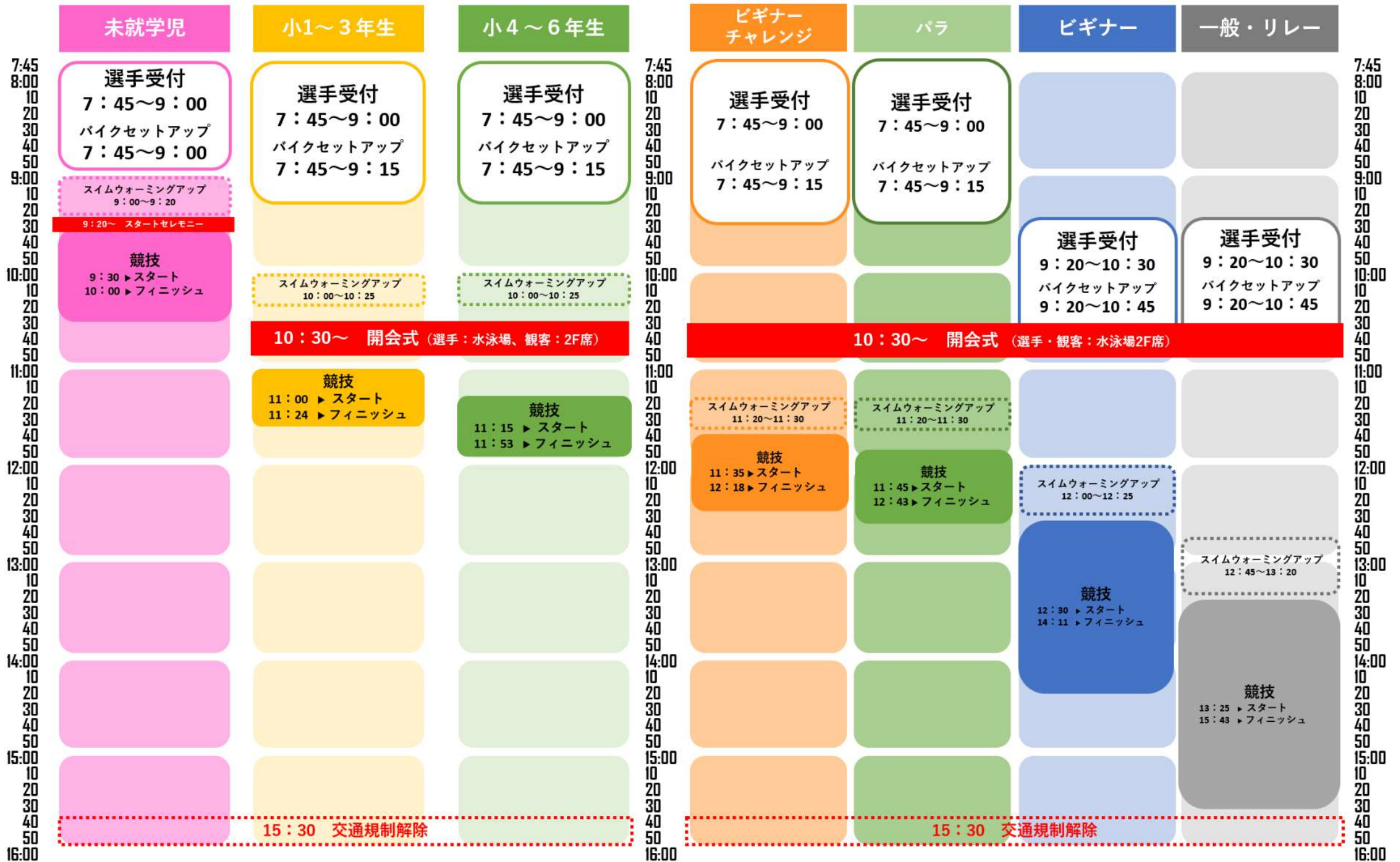
大会全体のスケジュール

スケジュール

9月28日(土)

時間	内容	場所
07:45 - 09:00	選手受付 (未就学児)	敷島公園補助陸上競技場
07:45 - 09:15	選手受付 (小1-3年生 / 小4-6年生 / ビギナーチャレンジ / パラ) TAオープン (未就学児 / 小1-3年生 / 小4-6年生 / ビギナーチャレンジ / パラ)	敷島公園補助陸上競技場 敷島公園補助陸上競技場 & 水泳場
09:20 - 10:30	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
09:20	スタートセレモニー (小学生以下)	敷島公園水泳場
09:30	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
10:30 - 11:00	開会式	敷島公園水泳場
09:20 - 10:45	TAオープン (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
11:00	レーススタート (小1-3年生) ※最終集合時間10:40	敷島公園水泳場
11:15	レーススタート (小4-6年生) ※最終集合時間10:55	敷島公園水泳場
11:35	レーススタート (ビギナーチャレンジ) ※最終集合時間11:15	敷島公園水泳場
11:45	レーススタート (パラ) ※最終集合時間11:25	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1-3 / 小4-6 / ビギナーチャレンジ / パラ) ※順位が確定次第、順次行います	正田醤油スタジアム群馬
13:25	レーススタート (一般) ※最終集合時間13:05	敷島公園水泳場
13:40	レーススタート (一般リレー / 企業対抗リレー) ※最終集合時間13:20	敷島公園水泳場
14:30頃	表彰式 (ビギナー) ※順位が確定次第、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) ※順位が確定次第、順次行います	正田醤油スタジアム群馬

大会全体のスケジュール(カテゴリ毎の流れ)



※表彰式について※

部門ごとに準備が整い次第、正田醤油スタジアム群馬にて行います(未就学児の部を除く)

※表彰式について※

部門ごとに準備が整い次第、正田醤油スタジアム群馬にて行います。

競技スケジュール①

7:45～ 9:00 選手受付（未就学・小学生・ビギナーチャレンジ・パラ）
トランジションエリアオープン（1回目）

※未就学の部の受付は8:45までになります。

※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です。

9:00～ 9:20 未就学の部 スイムウォームアップ

9:20～ 9:30 スタートセレモニー

9:30～ 未就学の部、競技スタート ※1名ずつ12秒ごとにスタート

9:20～10:30 選手受付（ビギナー・一般・リレー）

9:20～10:45 トランジションエリアオープン（2回目） **ビギナーの部・一般の部・リレーの部**

10:00～10:25 小1-3年生の部/小4-6年生の部、スイムウォームアップ

※小1-3年生、小4-6年生は同時にウォーミングアップを行います

10:30～11:00 開会式・競技説明（水泳場）

11:00～ 小学生1-3年の部、競技スタート ※2名ずつ6秒ごとにスタート

11:15～ 小学生4-6年の部、競技スタート ※2名ずつ6秒ごとにスタート

競技スケジュール②

- 11 : 20~11 : 30 ビギナーチャレンジの部・パラの部、スイムウォームアップ
- 11 : 35~ ビギナーチャレンジの部、競技スタート ※1名ずつ6秒ごとにスタート
- 11 : 45~ パラの部、競技スタート ※1名ずつ30秒ごとにスタート
- 12 : 00~12 : 25 ビギナーの部、スイムウォームアップ
- 12 : 30~ ビギナーの部、競技スタート ※2名ずつ6秒ごとにスタート
- 12 : 45~13 : 20 一般の部・リレーの部、スイムウォームアップ
- 13 : 25~ 一般の部、競技スタート ※2名ずつ6秒ごとにスタート
- 13 : 40~ リレーの部、競技スタート ※1名ずつ6秒ごとにスタート
- ※リレーの部のスタートは、一般の部のスタートが終わり次第始めるので、早まる場合があります。
- 15 : 30~16 : 00 全競技終了
- 16 : 30 荷物預かり・トランジションエリア撤収

全カテゴリー共通 注意事項

- ・ **小学生以下の参加者は保護者の方と一緒に確認**してください。
- ・ 敷島公園は貸し切りではありません。公園・他の競技施設を利用されるみなさまへのご配慮をお願いいたします。
- ・ 応援の方、観客の方には、敷島公園水泳場、正田醤油スタジアム群馬の観客席を開放しています。自由にご利用ください。
- ・ **ただし、ご家族や友人など関係ある参加者以外の撮影はご遠慮ください。不審な撮影を行っている方にはお声がけいたします。**
- ・ 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レースナンバー毎のテーブルの前に並ぶ
- ②QRチェックインで受付（事前にメールでお送りする「QRコード」の画面表示もしくはプリントアウトした用紙を提示してください）
- ③支給物（リストバンド・スイムキャップ・レースナンバー・バイク&ヘルメットステッカー・参加賞）を受け取る



※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（左右どちらでもOK）に巻いてください（貼り合わせて固定します）。



一旦貼り合わせると外れないので、キツく巻きすぎないように注意しましょう

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。

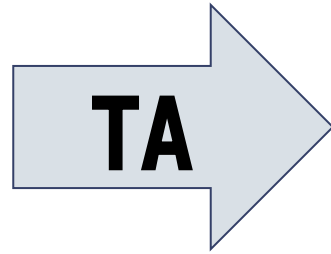
※レースナンバーをカットして小さくするなどの加工は禁止です。小さなお子様のウェアでも加工は禁止です。そのまま取り付けてください。

※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。

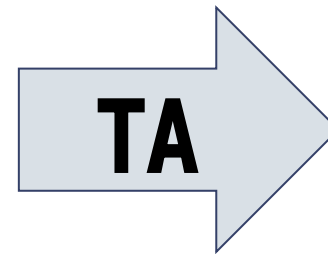
バイクの準備が終わったらトランジションエリアにバイクをセットしましょう！

トランジション(TA)って？

スイム



バイク



ラン



トライアスロンは、スイム（水泳）、バイク（自転車）、ラン（持久走）を連続して行います。

そのため、競技ごとの道具を置いておく繋ぎの場所を「トランジションエリア」といいます。トランジション（種目の転換）でかかった時間もタイムに含まれます。

レースの準備 トランジションエリア(TA)への道具の用意

★未就学、小1-3年生、小4-6年生の部

トランジションエリアを2か所設置しています。そのため、図のB-1（プール前）にスイムからバイクに切り替える用意、B-2（補助陸上競技場）にバイクからランに切り替える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。

★**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。

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(TA)オープン (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) 7:45~9:00

※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) 9:20~10:45

※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(TA)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、審判員が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当日スタッフにご相談**ください。状況により同伴者の入場を認めます。

未就学児の部は9:20～ 水泳場でスタートセレモニーを行います。

また、10:30～水泳場で、開会式を行います。

小1-3年生の部、小4-6年生の部は、ウォーミングアップ後の待機時間に参加する形になります。

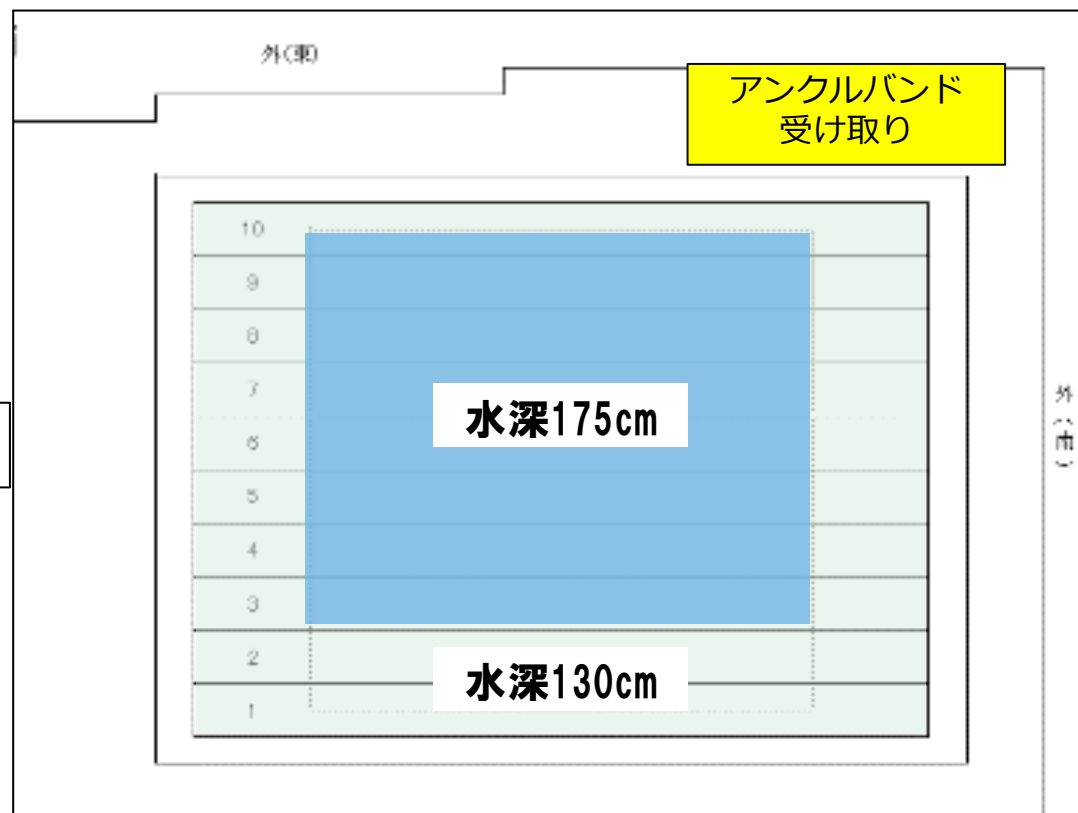
それ以外のカテゴリの方は早めにバイクをセットアップし、水泳場2階観覧席にお越しください。

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、スイム会場へ向かいましょう。スイム会場（水泳場）に入場の際は、**ゴミや汚れが入らないようご協力**ください。
2. 水泳場の南側（プールに入って左の奥）でアンクルバンド（計測バンド）を配布します。**スイムウォームアップ前に受け取り**、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ありません。
3. 各自で準備体操を行ったのち、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。**コース内はカテゴリにより細かく分かれていますが、原則一方通行**となっています。審判員やボランティアスタッフの指示に従って泳ぎましょう。
4. スイムウォームアップ後は待機位置にてスタートをお待ちください。
※計測機器に近づくと誤作動の可能性がありますので、スタッフの指示に従い、機器から距離を取るようになしてください。
※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

・プールについて



注意事項

★会場のプール（敷島公園水泳場）は、中央の青い部分が水深175cmとなっています。その他の水深は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（ただしコースロープを伝って進むことはできません）。数力所、赤い台（補助台）が沈めてあるので、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。

★補助具は未就学の部のみ使用可能です。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が認められます。

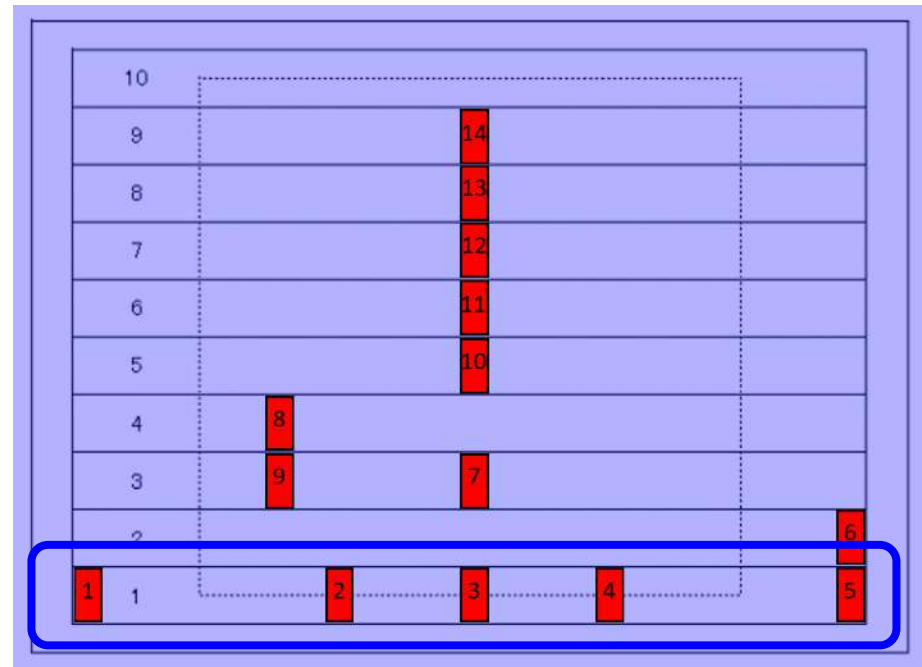
スイムについて 補助台設置場所

(未就学の部・小1-3年生の部・小4-6年生の)



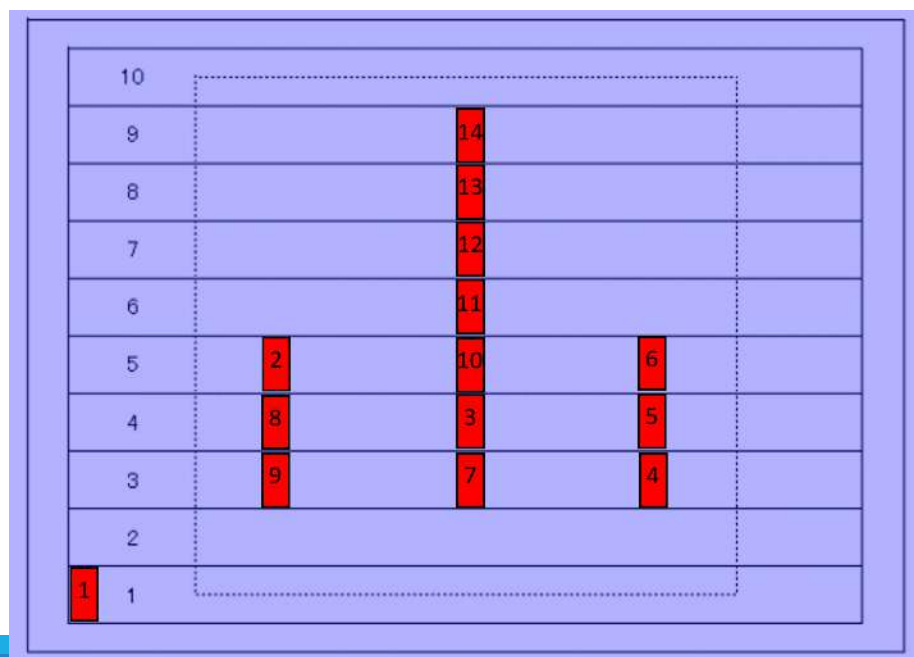
水深130cmの箇所に補助台を置きます
補助台の上は水深90cmです

(ビギナーチャレンジの部・パラの部)



水深130cmの箇所に補助台を置きます
補助台の上は水深90cmです

(ビギナーの部・一般の部・リレーの部)



主に水深175cmの箇所に補助台を置きます
補助台の上は水深135cmです

スイムについて

★レース後は、スイム会場の更衣室及びシャワーはご利用できません。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群馬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（正田醤油スタジアム群馬内）にて保管します。大会本部までご連絡ください。

トランジション(スイム→バイク)・バイクについて

★スイム終了後、トランジションエリア（TA）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おきましょう。

★ヘルメットは、バイクを取り出す前にストラップをとめましょう。

★TA出口に設けられる「乗車ライン」を越えてから乗りましょう。それまでは、バイクを押して移動します。

★バイク乗車中の給水には専用の「バイクボトル」を用意してください。ボトルは専用のボトルケージ（ボトル専用の取付け用のアタッチメント）をバイクフレームに装着の上、取りつけます。ボトルケージには、ペットボトルは合いませんので、乗車中のペットボトルでの給水は禁止です。

バイクの注意点

- ★バイクでの走行中は、**キープレフト（左側 1m以内）を守りましょう。**
- ★**追い越しは、一声かけてから、対向車線の中で右側から抜きます。**故意に後ろに着いたり、併走する行為は禁止です。

絶対に越えない、はみ出さない



★必ず車線を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。

トランジション(バイク→ラン)・ランの注意点について

- ★バイク終了後、TA入口にも受ける「降車ライン」手前で足を地面に付けバイクから降りてください。**十分に減速をして**安全に降りましょう。
- ★TAの中は、バイクを押して自分のラックまで移動します。
- ★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。
- ★自分のラック付近で、予め準備したランシューズに履き替えて、TA出口に向かいます。
- ★ランコースは、カラーコーンなど示されています。
- ★ランコースでも、**キープレフトを守り、できるだけコースの左側を走りましょう。**
- ★ランコースは公園内となっており、一般の方が**公園を利用しています。**スタッフによる整理、誘導もしていますが、万が一に備え、余裕を持って周囲の状況をよく確認しながら走りましょう。

フィニッシュについて

- ★ご家族やチーム、友人と一緒にフィニッシュする「同伴フィニッシュ」も可能です。他の選手の邪魔にならないように周囲をよく確認しましょう。
- ★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。足首から外して、所定の入れ物に返却してください（未就学児の部は除く）
- ★一般の部・リレーの部は周回確認用のリストバンドも返却）。
- ★後続の選手のフィニッシュの邪魔にならないように、フィニッシュ付近に滞留せず、記念写真などはバンドを返却後、エリア外に出てから行いましょう。



メダル授与と表彰式について

【未就学児】 完走者全員にメダル授与

※未就学の部はフィニッシュ後すぐに補助陸上競技場にてメダルを授与します。

【小1-3年生/小4-6年】 男・女 各1～6位

【ビギナーチャレンジ】 男・女 各1～3位

【パラ】 完走者全員

【ビギナー（中高生）・ビギナー】 男・女 各1～6位

【一般（中高生）・一般】 男・女 各1～6位

【リレー】 男・女・男女混合 各1～3位

【企業対抗リレー】 男・女・男女混合 各1位～3位

【小1-3年生/小4-6年生/ビギナーチャレンジ/パラ】 -----12:00分頃

【ビギナー（中高生）/ビギナー】 -----14:30分頃

【一般（中高生）/一般/リレー/企業対抗リレー】 -----15:30分頃

正田醤油スタジアム群馬のフィールドで表彰式を行います。入賞者には盾が授与されます。順位が確定し次第アナウンスをさせていただきます。

※未就学の部はスタジアムでの表彰式はありません。

荷物・バイクの引き取り、着替えについて

★荷物を引き取る【補助陸上競技場】

荷物預かりのテントで荷物を引き取ってください。荷物を引き取る際は、リストバンドを必ず提示してください。

★着替える【正田醤油スタジアム群馬】

フィニッシュエリアの正田醤油スタジアム群馬内にシャワーと更衣室がありますのでご利用ください。

※スイム会場の水泳場にもシャワーと更衣室がありますが、フィニッシュ後の時間は使用できません。ご注意ください。

★バイクとトランジションバッグを引き取る

【水泳場前、補助陸上競技場】

16:30にトランジションエリアが閉まります。それまでにバイクやトランジションバッグを引き取ってください。

バイクを引き取る際は、リストバンドを必ず提示してください。時間厳守でお願いします。

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、会場にお越しください。

当日調子がすぐれない場合には、決して無理な出場はし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、選手本人だけで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、触らずに、最寄りのスタッフまでお声掛けください。