

参加案内



ビギナーの部
一般の部・リレーの部

日本一やさしいトライアスロン

みんなで楽しめるトライアスロン大会をつくりたい
そんな思いから前橋トライアスロンフェスタは生まれました
自分のペースで、自分の自転車で、思いのままに楽しんでください
子どもたちも、お父さんもお母さんも、おじいちゃんもおばあちゃんもみんなで楽しめるトライアスロン
それが前橋トライアスロンフェスタです

はじめに

前橋トライアスロンフェスタにエントリーして頂き、ありがとうございます。

前橋トライアスロンフェスタは「日本一やさしいトライアスロン」として第9回目の開催となります。

これまでスイム会場として利用していた敷島公園水泳場が、2029年の国民スポーツ大会の会場として生まれ変わるため、建て替え工事に入りました。そのため、今回の大会からしばらくの間、会場を変更しての開催となります。

受付など行うメイン会場は、利根川河川敷の敷島緑地ラグビー場駐車場です。この場所はランのスタート（TA2）やフィニッシュ会場にもなります。

最初の種目となるスイムは群馬大学荒牧キャンパスの水泳場（屋外プール）、バイクスタート（TA1）は、群馬大学の第5駐車場、バイクコースは前橋市川原町の住宅街を抜けて、これまで走っていた利根川に沿った国体道路です。ランは日陰が多く脚にやさしい敷島公園ばら園の松林（子どもの広場）を走ります。

メイン会場の敷島緑地ラグビー場駐車場と群馬大学荒牧キャンパスは約3km離れており、選手の皆さんは受付やランの準備を済ませた後、自走で群馬大学荒牧キャンパスに移動します（リレーの部はバイク担当者）

今回、この移動を「競技前移動」と呼びます。競技前移動はあまり他では例がありません。また二つの会場には距離がありますので、忘れ物をすると大変です。取りに戻る余裕はないと思っておきましょう。

この参加案内をよく読んで、よく理解をして、大会に臨んでください。さあ、大会が始まります！

■大切な用語

トランジション：種目を変えること、その場所のこと

TA1（ていーえーわん）：スイムからバイクへの種目転換。今回は群馬大学荒牧キャンパスの第5駐車場です。

TA2（ていーえーつー）：バイクからランへの種目転換。今回は敷島緑地ラグビー場駐車場です。



スケジュール【ビギナー・一般・リレー】

9月7日(日)

時 間	内 容	場 所
07:20-09:00	選手受付(ビギナー、一般、リレー)	敷島緑地ラグビー場 駐車場 特設会場
07:20-09:15	TA2オープン(バイク⇒ラン)	敷島緑地ラグビー場 駐車場 特設会場
08:00-09:45	群馬大学へ移動開始(先導自転車による、グループでの移動)	敷島緑地ラグビー場 駐車場 特設会場
08:00-10:00	TA1オープン(スイム⇒バイク)	群馬大学 教育学部 駐車場P5
09:45-10:00	開会式	群馬大学第一体育館
10:10	レーススタート(ビギナー) ※最終集合時間 10:00	群馬大学水泳場
10:55	レーススタート(一般、リレー) ※最終集合時間10:45	群馬大学水泳場
13:20分頃	表彰式(ビギナー、一般、リレー) ※順位が確定次第、順次行います。	敷島緑地ラグビー場 駐車場 特設会場

ビギナーの部、一般の部、リレーの部 共通編

リレーの部の特記事項は、後半にまとめます

●大会前にやっておくこと

- ・この「参加案内」をよく読み、内容を十分に理解の上、web上で参加テストを受けましょう。
※リレーの部は参加者全員がそれぞれテストを受ける必要があります。
- ・テストに合格したら配信されるQRコードをスマートフォンに保存したり、プリントアウトして大会の受付で提示できるように準備しておきましょう。

●自動車で来場される方

・利根川河川敷の駐車場に入庫しましょう。駐車場案内は次のページに掲載しています。参照し、ルールを守って駐車してください。当日は、隣接する敷島公園の各施設でもいくつかの大会が行われます。渋滞が予想されることや、敷島公園（運動施設）の駐車場は今回利用できません。ご注意ください。

・10時～14時の間は、河川敷の駐車場の出入口となる国道が大会のため交通規制になります。その間は入庫・出庫は出来ません。この時間帯に出庫が必要な方は、グリーンドーム第6駐車場に駐車してください（詳細は次のページを参照してください）。

交通規制のお知らせ

**全面通行止
国道道路**
10:00～14:00

川原町内市道から
国道道路川原町1まで
10:00～12:00

マイカーの自粛や迂回に
ご協力お願い致します

第9回
前橋トライアスロン
フェスタ
令和7年(2025年)
9.7 Sun.

お問い合わせ
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

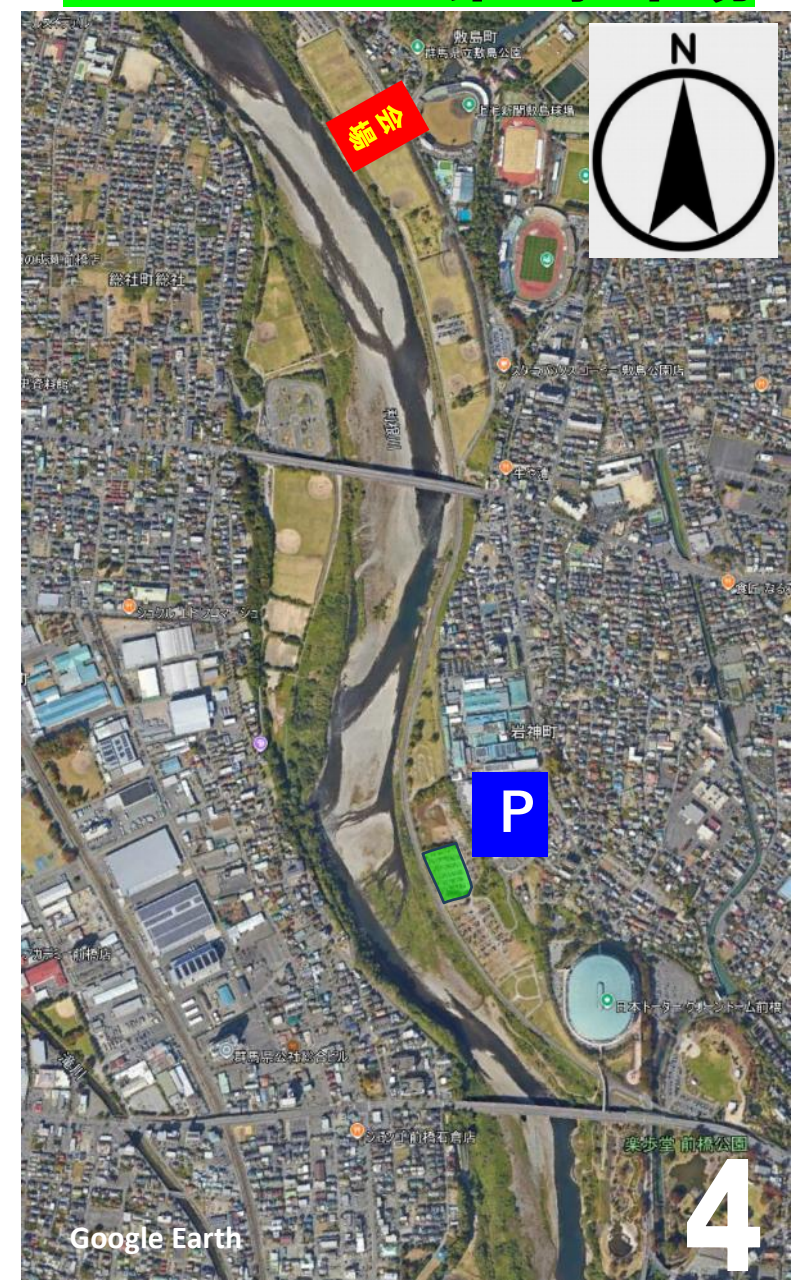
選手駐車場について（ビギナー、一般、リレー）

河川敷駐車場の利用（入場時間：7時00分～10時00分）

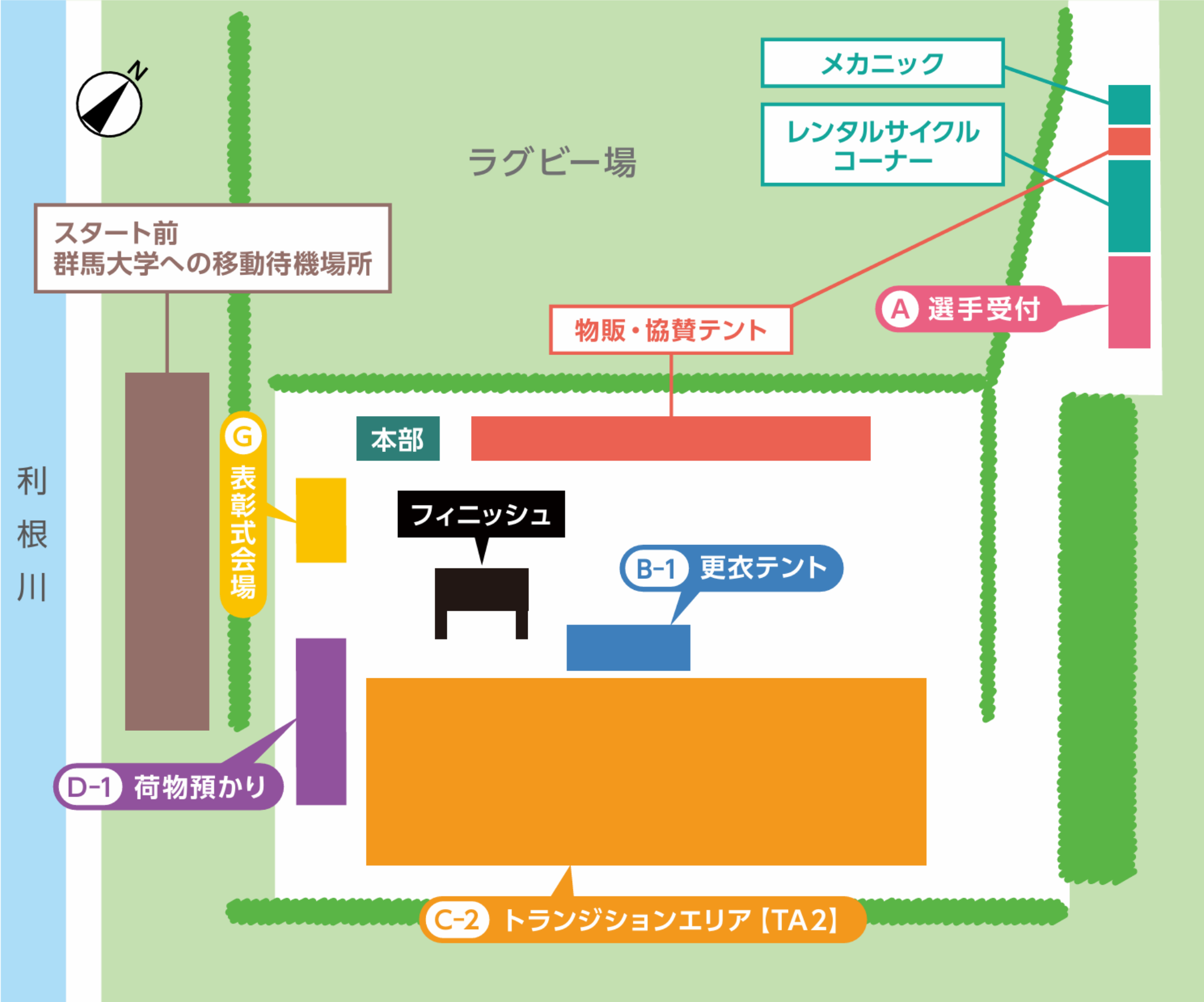
- 選手駐車場は、原則として利根川河川敷の敷島緑地の各駐車場をご利用ください。ただし交通規制中（10時00分～14時00分）は車両の出入りは出来ません。
- 規制時間中に車両の出入りが必要な方は、グリーンドーム第6駐車場をご利用下さい（会場まで約1.8km）。
- 今回の大会では敷島公園運動施設は利用しませんので、バラ園第1・第2駐車場はもとより、敷島公園第1～第6、風呂川駐車場は、トライアスロン関係者は利用しないようにご協力下さい。



グリーンドーム第6駐車場



会場マップ【敷島緑地ラグビー場 駐車場 特設会場】



●敷島緑地ラグビー場駐車場（受付/TA2/フィニッシュ）でやること①

◎受付（敷島緑地ラグビー場駐車場特設テント）

- ・参加テストに合格したら配信されるQRコードを受付で提示してください。
- ・レースキットを受け取りましょう。
 - *レースキット
 - レースナンバー
 - バイク&ヘルメットステッカー
 - スイムキャップ
 - トランジションバッグ2枚（競技で使用する装備品を入れるなどを入れる袋）
 - ※1枚はTA1で競技中スイムで使い終えた装備品を収納しそのまま置いてバイクスタートします。
 - ・主催者が回収し、競技が終わった後、敷島緑地の荷物預かりで返却します。

◎TA2準備（ランの競技が出来るように準備をする）

- ・トランジションエリアには、レースナンバーのマーキングされたバイクラックが用意されています。ランシューズやキャップなどを自分のエリアに置きます（他の選手の邪魔にならないように注意）
- ・レースナンバーの表示は、バイクが背面、ランが前面です。レースナンバーベルトを使う場合はバイクとランでベルトを回して兼用することになります。その場合バイクスタートで必要になるので、TA1（群馬大学）に持参しましょう。

バイクウェア

背中

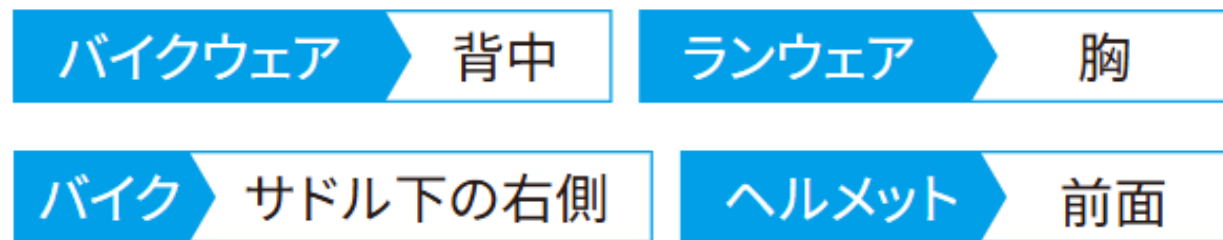
ランウェア

胸

●敷島緑地ラグビー場駐車場（受付/TA2/フィニッシュ）でやること②

◎バイク競技の準備

- ・各自のバイクとヘルメットにレースナンバーステッカーを貼りましょう。
- ・レースナンバー（ゼッケン）をウェアに取り付けましょう。ランでは前面に取り付けます。ベルトに付けてランと兼用する事も出来ます。小さく切るなど加工してはいけません。



◎TA1（群馬大学第5駐車場）への移動の準備をしましょう。

- ・スイムが出来る様に水着を着用しましょう。バイク競技で着用するウェアを水着の上に着用しましょう。更衣テントを使ってください。
- ・スイムとバイクが出来る準備をして、TA1（群馬大学）への移動の集合場所に、バイクを持って集まってください。
- ・ヘルメット、バイクシューズを履くなど、そのままバイク競技に参加できる状態で移動の準備をします。群馬大学構内を移動するための履き物も持って行きましょう（推奨）
- ・ゴーグル、スイムキャップなどスイムで使用する装備、そのスイム装備を使用後バイクスタート時にTA1に置いておくためのトランジションバッグを必ず携帯し、忘れないようにしましょう。
- ・トランジションバッグに、履き物やスイム装備を入れて、紐を「袈裟懸け」に肩にかけて移動するとより安全に移動が出来ます。
- ・荷物を入れたトランジションバッグをハンドルに下げて移動するのはやめましょう。荷物が前輪に巻き込まれると転倒の恐れがあります。

●敷島緑地ラグビー場駐車場（受付/T2/フィニッシュ）でやること③

◎競技前移動集合場所に集まりましょう

・TA2付近の敷島緑地ラグビー場駐車場西側（利根川寄り）の集合場所に8時00分～9時15分の間に集合しましょう。

・TA2（敷島緑地）から、TA1（群馬大学第5駐車場）までリーダー先導で自走して移動します。

（距離：約3km/信号機：2箇所/所要時間：約15分）。

・集合したら小さなグループに分かれて、スタッフから安全に移動するためのアドバイスを行います。しっかりと聞きましょう。

※道路交通法を遵守して移動します。基本的な自転車の走行ルールです。しっかりと守りましょう。

①交通規制されていませんので、一般車両の通行があります。

左側端をゆっくりと進みます。

②信号機の標示に従います。

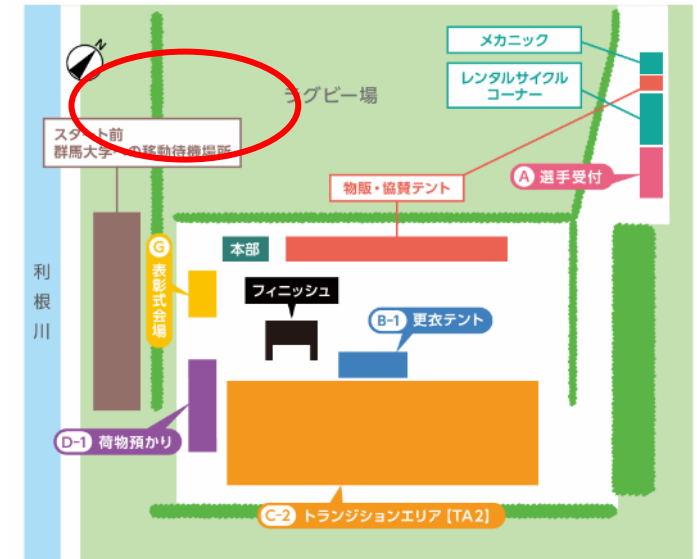
③横に並んで走行してはいけません。縦1列で走りましょう。

④止まったり減速するときには、声を出すなどして後ろを走っている人に合図を送りましょう。

⑤右折時は、徐行、または停止して安全確認の上、右折します。（右折時には警備員が安全確認の補助をします）

・1グループ50名程度、6グループで移動します。

・8時00分から9時20分まで、概ね10分間隔で出発します。



●群馬大学の利用について

- * 群馬大学構内は、全面禁煙です。
- * ゴミは持ち帰りを原則としています。主催者側でもゴミ箱を用意しますが、利用は最小限でお願いします。
- * 群馬大学の既設のゴミ箱は利用できません。
- * 大会で利用できるのは次の施設のみです。下記以外の施設への立ち入りは出来ません。
 - ・ トランジションエリア（TA1）：第5駐車場
 - ・ 待機場所：第一体育館（体育館内トイレは使用可能）
 - ・ スイム競技：水泳場（屋外プール）
 - ・ 各施設間を移動するための構内通路

会場マップ【群馬大学 荒牧キャンパス】



●T1（群馬大学第5駐車場）でやること

◎群馬大学に到着したらTA1（スイム→バイクの種目転換）の準備をします。

- ・ここまで着用してきたバイクで着用するウェア、ヘルメット、シューズを各自のレースナンバーの表示されたバイクラックに設置しましょう。
- ・ここまで着用してきたバイクウェアを脱ぎ、バイクスタートの時に素早く着用できるようにトランジションバッグに入れて路面に置くなど準備をします。
- ・スイムを行えるスタイルになりましょう。
スイムキャップ、ゴーグルを持ち、履き物を履き（推奨）第一体育館に向かってください。
（距離：約300m/所要時間：約2分）



●群馬大学第一体育館でやること

◎スタートの最終準備＆開会式

- ・基本的にTA1の準備の最後に、スイムの出来るように水着になって、体育館に向かい、スタートまで待機します。
- ・ただし、天候などの状況により、上着を羽織ってきたなど、競技で使用しない物を持ってきた場合、体育館で荷物を預かります。お預かりした物は敷島緑地（メイン会場）でフィニッシュ後、荷物預かり所で返却します。
- ・荷物を預けるときは、第一体育館内の荷物預かりデスクで、その場でお渡しする袋にレースナンバーを記入しますので、レースナンバー（ゼッケン）を見せてください。
- ・開会式に参加しましょう（9時45分～10時00分）

●水泳場（屋外プール）でやること①

◎スタートに備える

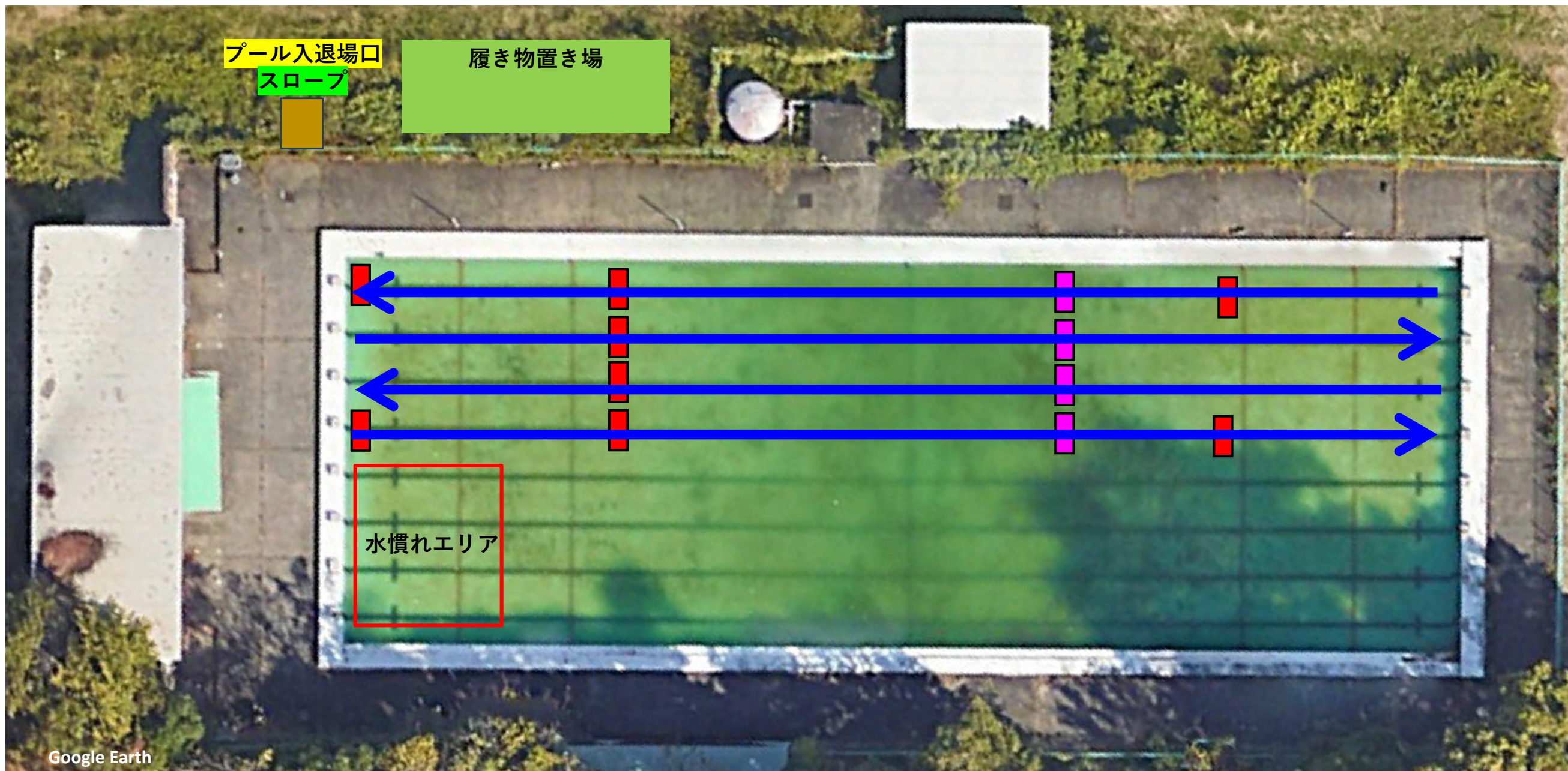
- ・開会式が終わったら、ビギナーの部の方は速やかにプールに移動してください。
- ・履き物（推奨）を履いてきた方は、プール入口近くの「履き物置き場」に履き物を置きましょう。番号は決まっていませんから、各自で目印を付けるなど、探しやすい工夫をしましょう。
- ・一般の部、リレーの部参加者は、体育館周辺でしばし待機となります。時間になりましたら、放送等でプールに案内します。
- ・プールサイドでは「計測用のアンクルバンド（足首に巻くバンド）」配布します。
- ・配布デスク上にレースナンバー順に並べてありますので、各自で選び取ってください。
- ・アンクルバンドを足首に巻きましょう。左右どちらでもかまいません。
- ・ウォーミングアップとして、水慣れを行います。スイムに自信がない方は、スタート台付近のプールの壁面に沿った場所（案内図を参照）で水慣れをしましょう（スタート台付近水深1.2m/中央部は2.4m）
- ・ウォーミングアップは短時間で終わりますので、速やかに水から上がりましょう。
- ・退水後、スタッフの指示に従い、プールサイドに整列しましょう。
- ・いよいよスタートです！ 審判員が合図しますので、2名ずつ6秒間隔でスタートします。50mを泳ぎ切ったら、コースロープをくぐり、隣のコースに移動しターンします。

■ビギナーの部 スイム：200m

- ・ 10:00 プールサイド集合/ウォーミングアップ
- ・ 10:05 退水・点呼開始
- ・ 10:10 スタート
- ・ 10:40 最終選手スイム終了予定→かさ上げ台移動
(※かさ上げ台は、東側から順次移動開始)

■凡例

- ← スイムコース
- 赤台 (単体：H400mm)
- 赤台 (2段：H800mm)

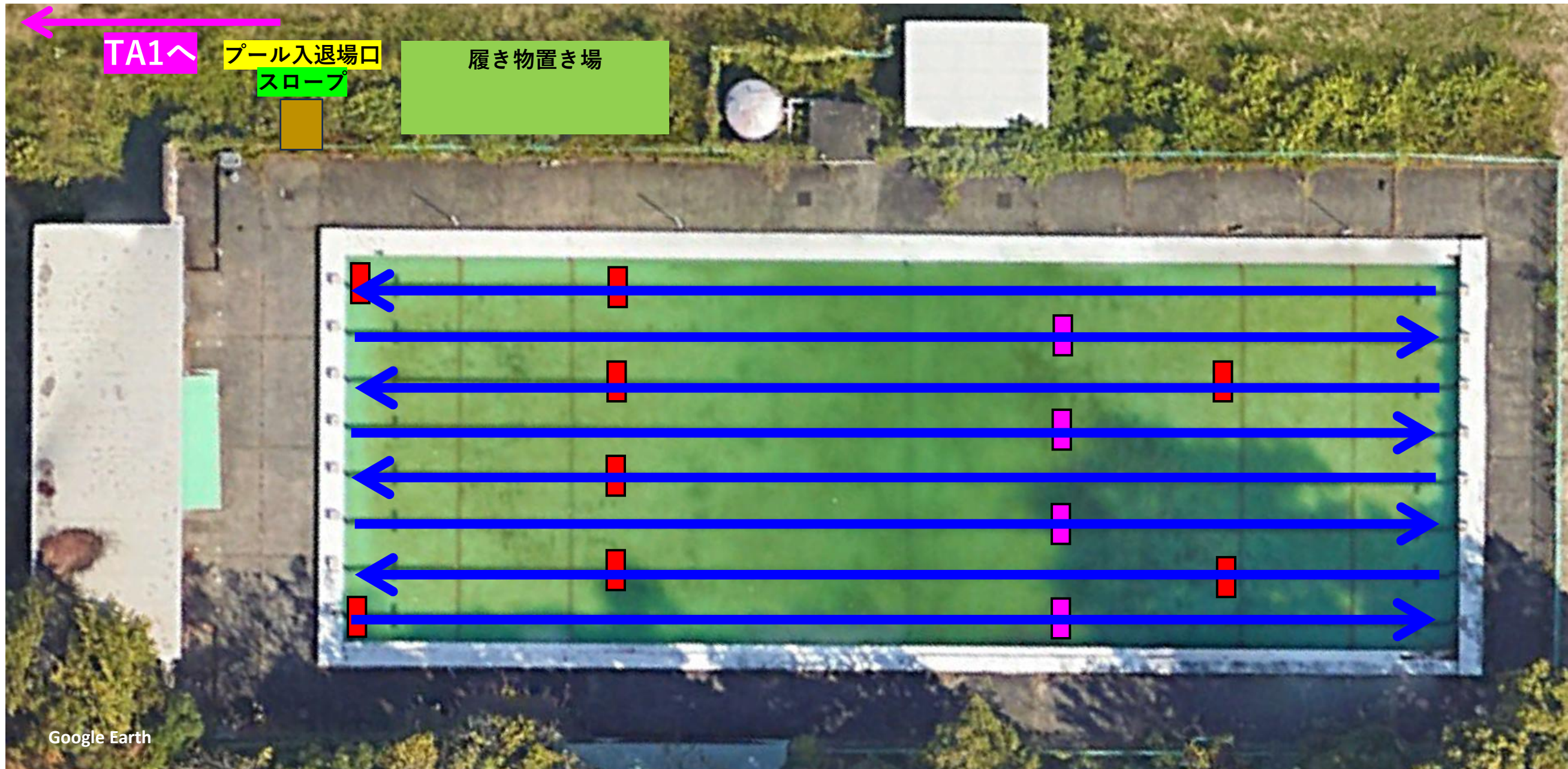


■一般&リレーの部 スイム：400m

- ・ 10:45 プールサイド集合/ウォーミングアップ
- ・ 10:50 退水・点呼開始
- ・ 10:55 一般の部スタート（6秒間隔で2名ずつ）
- ・ 11:05 リレーの部スタート（6秒間隔で1名ずつ）
- ・ 11:38 最終選手スイム終了予定→かさ上げ台移動

■凡例

- ← スイムコース
- 赤台（単体：H400mm）
- 赤台（2段：H800mm）



●水泳場（屋外プール）でやること②

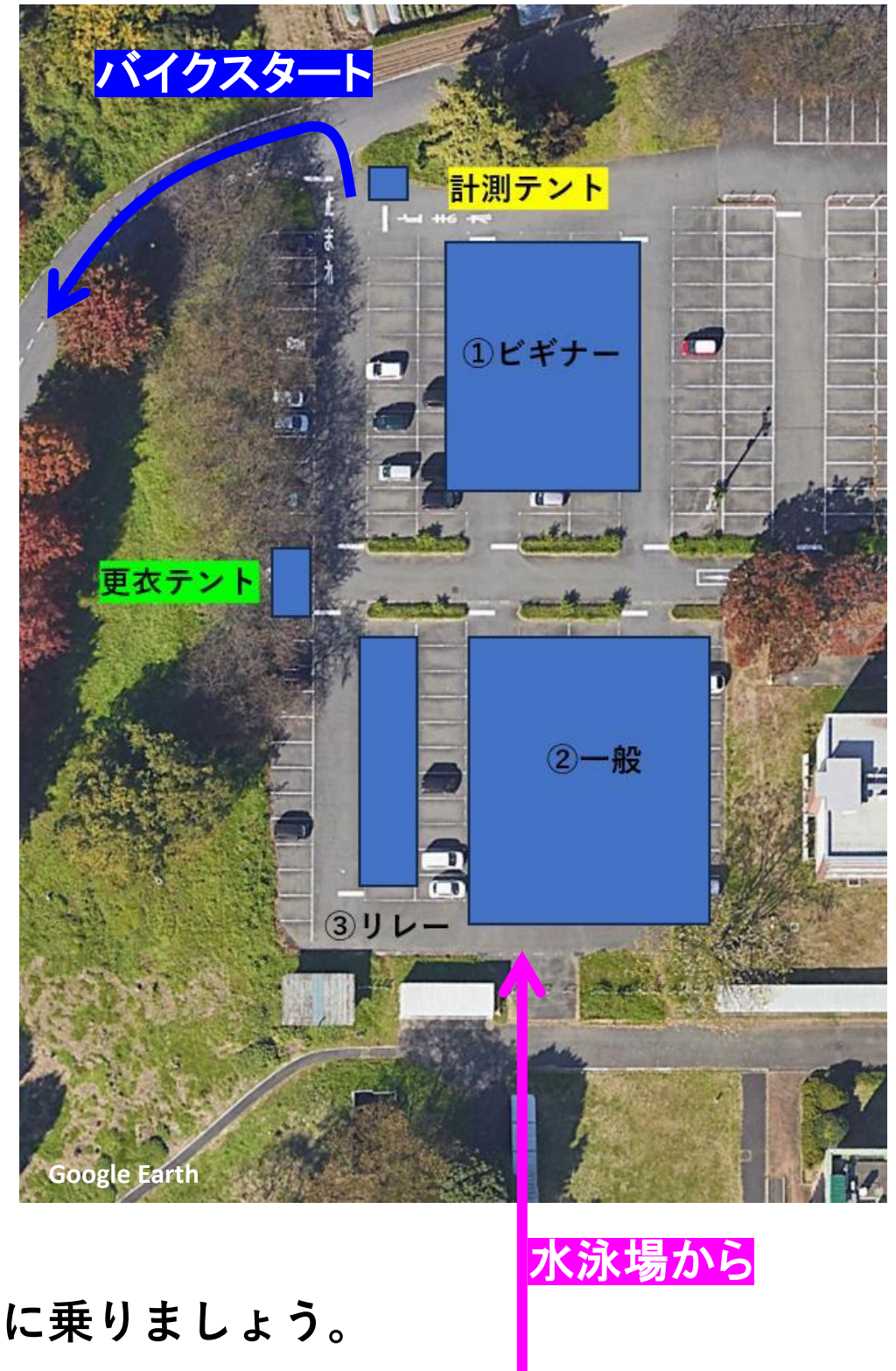
◎スイムから上がったら

- ・TA1に向かいます。プールサイドはゆっくりと移動しましょう。プールへの出入りは仮設のスロープを使います。
- ・「履き物」を置いている方は、間違えないように履き物を探し、履き物を履きましょう。
- ・TA1までは、アスファルトやコンクリートの路面を移動します。

●TA1（第5駐車場）でやること

◎バイク競技に移る

- ・TA1に入ったら、各自のナンバーのラックまで行き、ウェアを着用し、ヘルメットをかぶり、シューズを履きましょう。
- ・準備が整ったらバイクをラックから外し、バイクを押してスタートエリアまで移動します。ヘルメットのストラップはしっかりと締めましょう。
- ・TA1で、ウェアを着替える場合は、更衣テントを使いましょう。
- ・スタートエリアでは、スタートラインを超えてからバイクに乗りましょう。



ビギナーの部



SWIM 200m
群馬大学



BIKE 6.6km
前橋国体道路



RUN 2.5km
敷島公園



FINISH
敷島緑地ラグビー場



-  スイム (群馬大学屋内プール)
-  スイム⇒バイク動線
-  トランジション〈TA1〉
(群馬大学駐車場)
-  バイク (荒牧町内～国体道路)
-  トランジション〈TA2〉
(敷島緑地ラグビー場駐車場【河川敷】)
-  ラン (敷島公園こどもの広場)

一般の部 & リレーの部


SWIM 400m
群馬大学


BIKE 14.1km
前橋国体道路


RUN 4.6km
敷島公園


FINISH
敷島緑地ラグビー場



-  スイム (群馬大学屋内プール)
-  スイム⇒バイク動線
-  トランジション〈TA1〉
(群馬大学駐車場)
-  バイク (荒牧町内～国体道路)
-  トランジション〈TA2〉
(敷島緑地ラグビー場駐車場【河川敷】)
-  ラン (敷島公園こどもの広場)

●バイク競技

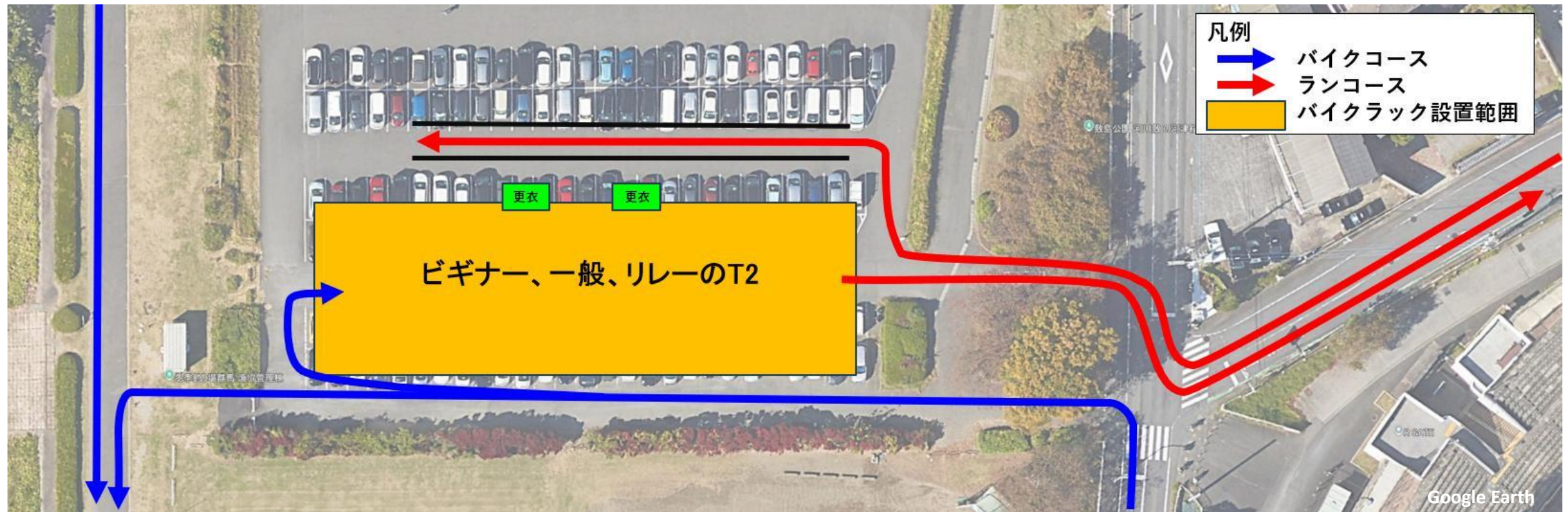
- ・バイクは、ペダルを漕ぎ移動する自転車で競技を行います。
- ・コースの多くは、通常の道路通行とはの逆の「**右側通行**」となります。コーンなどでコースが示されているので、十分に注意して走行しましょう。
- ・道路の右側を走りますが、**右車線内の左側を走るようにしましょう（キープレフトです）**
- ・車間は12m以上あけるのがトライアスロンのルールです。
- ・追い抜きをするためなら25秒間だけ車間を詰めることが出来ます。25秒以内に追い抜きが出来ない時は、一旦後ろに下がり12mの車間を確保してから、再度追越を試みるようにしましょう。
- ・追い越された選手は、すぐに反応してはいけません。一旦12mの車間を確保するようにしてください。
- ・バイク競技中は、審判員が自動2輪で巡回し、皆さんの安全な競技をサポートします。
- ・一般の部、リレーの部では、後半部分は3周回コースとなります。各自で周回を数えます。
- ・計測チップにより主催者側で周回のカウントを行いますが、その場で周回数の回答などは出来ません。あくまでも公平な記録をおこなうためのものです。各自で周回数を数えてください。周回数不足の場合、失格となります。



●TA2 (バイク→ラン)

◎バイクを終えたら

- ・規定のコース（周回）を終えたら、TA2に入ります。降車ライン手前でバイクから降ります。ヘルメットは外してはいけません。
- ・トランジションエリア内は、バイクを押して移動します。
- ・各自のナンバーの入ったバイクラックにバイクを掛けてから、ヘルメットを外してください。
- ・シューズを変える場合は、ここでシューズを履き替えます。
- ・ランスタートに向かいます。



●ラン

◎熱中症に気をつけて、水分を十分に摂りましょう。

- ・ 規定のコースを走ります。敷島公園ばら園子どもの広場（松林）と周辺道路がコースになります。
- ・ **ビギナーの部は、松林を2周回します。一般の部、リレーの部は松林を4周回します。**
- ・ 周回数は各自でカウントをしてください。カウントの補助として、周回の終点でゴムバンドを配布します。
- ・ ビギナーの部はゴムが2本になったら、周回を外れてフィニッシュに向かいます。
- ・ 一般の部、リレーの部は、ゴムが4本になったら周回を外れてフィニッシュに向かいます。
- ・ **計測チップにより主催者側で周回のカウントを行いますが、その場で周回数の回答などは出来ません。あくまでも公平な記録をおこなうためのものです。各自で周回数を数えてください。周回数不足の場合、失格となります。**

●フィニッシュ

- ・ 敷島緑地ラグビー場駐車場がフィニッシュです。
- ・ 笑顔でフィニッシュを切りましょう。
- ・ フィニッシュをしたら、計測用のチップの入ったアンクルバンドを返却しましょう。
- ・ TA1に残してきたスイム装備の入ったトランジションバッグは、荷物預かり所で返却します。
- ・ 表彰はフィニッシュ付近で行います。表彰式は準備が整い次第行いますが、13時20分～14時00分の予定です。表彰対象者だけではなく、皆さんで健闘を称え合う場です。皆さんで参加しましょう。
- ・ **トランジションエリアの物品の回収、荷物預かり所での返却は14時00分までです。スケジュールがタイトなので、早めに回収をお願いします。**

リレーの部 追加説明

◎受付

- ・参加テストに合格したら配信されるQRコードを受付で提示してください。
- ・メンバー3人全員が受付をする必要があります。できるだけ揃ってお越しください。
- ・レースキットを受け取りましょう。
 - *レースキット（3人分がひとまとめになっています）
 - レースナンバー（バイク用、ラン用）
 - バイク&ヘルメットステッカー（バイク用）
 - スイムキャップ（スイム用）
 - トランジションバッグ2枚（競技で使用する装備を入れるなどを入れる袋）

●ラン担当選手の準備

◎TA2/敷島緑地ラグビー場駐車場で準備すること

- ・競技の出来るウェアに着替える。
- ・レースナンバー（ゼッケン）をウェアに取り付けましょう。ランでは前面に取り付けます。
- ・トランジションエリア内に設ける「リレーゾーン」を確認する。
- ・バイク選手がやってくるまで待機エリアでスタンバイする。
- ・バイク選手がやってきたら、審判員がコールするので、速やかにリレーゾーンに入り、バイク担当選手からアンクルバンドを受取り、足首に装着し、スタートする。

●バイク担当選手の準備

◎TA2（敷島緑地ラグビー場駐車場）での準備

- ・トランジションエリア（TA2/敷島緑地ラグビー場駐車場）内に設ける「リレーゾーン」を確認する。バイクを終えた後、バイクラックにバイクを掛けてから、リレーゾーンに移動して、アングルバンドを受け渡すので、バイクラックの位置を確認しておきましょう。
- ・トランジションエリアには、レースナンバーのマーキングされたバイクラックがあります。
- ・バイクとヘルメットにレースナンバーステッカーを貼りましょう。レースナンバー（ゼッケン）をウエアに取り付けましょう。バイクでは前面に取り付けます。
- ・バイクが出来る準備をして、TA1（群馬大学）への移動の集合場所に、バイクを持って集まってください。ウエアを着用し、ヘルメット、バイクシューズを履くなど、そのままバイク競技に参加できる状態で移動の準備をします。
- ・敷島緑地ラグビー場駐車場西側の集合場所に8時00分～9時15分の間に集合しましょう。

※競技前移動についてはP8の記載をよく読み、理解しておいてください。

◎TA1（群馬大学）に到着したら

- ・バイクを各自のレースナンバーの表示されたバイクラックに設置します。
- ・トランジションエリア内の「リレーゾーン」を確認しましょう。
- ・バイクのスタートが出来る様に、シューズやヘルメットを持ち、トランジションエリア付近の待機エリアでスイム選手の到着を待ちましょう。
- ・スイム担当選手がプールから上がったなら、審判員がコールするので、速やかにリレーゾーンに移動し、スイム担当選手から計測用のチップの入ったアングルバンドを受け取りましょう。
- ・アングルバンドを足首に装着し、トランジションエリア内の自分のバイクラックまで移動し、バイクをピックアップして、バイクを押して、スタートゾーンに移動し、スタートラインを超えてからバイクに乗車しスタートを切ります。

◎バイクからランへのバトン

- ・トランジションエリア内は、バイクを押して移動します。
- ・各自のナンバーの入ったバイクラックにバイクを掛け、トランジションエリア内のリレーゾーンに移動し、ラン担当選手にアンクルバンドを渡します。

●スィム担当選手の準備

◎TA2（敷島緑地ラグビー場駐車場）での準備

- ・敷島緑地ラグビー場駐車場で受付が終わったら、更衣テントでスィムが出来る様に水着に着替え、スィムキャップやゴーグルを持ち、簡単な衣類を羽織りましょう。また着脱しやすい履き物を履いておいてください（プールからT1への移動で履くことになります）
- ・敷島緑地ラグビー場の北側駐車場（ばら園第3駐車場）に「移動バスのりば」を設置しますので、バスに乗って群馬大学に移動します（詳細は次のページに記載）。
- ・群馬大学に到着したら、TA1（スィム→バイクの種目転換）内のリレーゾーンを確認しましょう。
- ・第一体育館に移動します。

◎群馬大学第一体育館・水泳場でやること

- ・上着など羽織ってきた着衣は、体育館で荷物預かりデスクで預かります。お預かりした物は、同じ体育館でお返しします、バイク選手へのリレーが終わったら、体育館に戻ってください。
- ・スィム会場への移動、スタート方法は共通編をよく読んで理解しておいてください。
- ・スィムが終わったら、TA1まで移動して、リレーゾーンでアンクルバンドをバイク担当選手に受け渡します。
- ・T2/フィニッシュ会場となる、敷島緑地ラグビー場駐車場までバスに乗って戻ります。放送等でご案内します。
- ・敷島緑地に戻ったらバイク担当選手、ラン担当等選手を応援しましょう。

●スィム担当選手の移動について

主催者で準備するシャトルバス（バスもしくはワンボックス車）をご利用ください。出発は9時00分となります。遅れないようにお集まりください。

