

# 第13回 榛名湖リゾート・トライアスロンin群馬 アスリートガイド 目次

|   |    |
|---|----|
| ・ 大会参加の流れ   | 1  |
| <u>大会参加前の確認事項</u>   |    |
| 事前送付物の確認・マイページの確認・WEB競技説明動画の視聴、WEBテストの受講                      |    |
| <u>大会当日の流れ</u>  |    |
| 駐車場入場・選手受付・競技準備、トランジションセッティング・スイムウォームアップ<br>スタートライン集合・レーススタート |    |
| ・ 大会当日のタイムスケジュール  | 4  |
| ・ 大会前の持ち物確認   | 5  |
| ・ 競技規則（抜粋） 等  | 6  |
| ・ 大会当日会場図   | 9  |
| ・ トランジションエリア詳細図   | 10 |
| ・ コース図  | 11 |
| ・ アクセス  | 13 |

## 大会参加の流れ

### 大会参加前の確認事項

### 事前送付物の確認

7月11日に事前送付物をお送りします。封筒の中身をご確認ください。

事前送付物

- ・ 駐車券・参加賞（会場・榛名湖周辺のお店で使える買い物チケット1,500円分）



※駐車券は駐車場所によって紙色が異なります。ご注意ください。

### マイページの確認

本大会では、各選手へ専用ページ（マイページ）を設け、QRチェックインシステムを利用して受付を実施します。事前に専用ページ（マイページ）のご確認をお願いします。

※専用ページ（マイページ）のパスワードなどのログイン情報は、エントリーされた皆様に対し、エントリー時に登録いただいたメールアドレス宛に7月11日に送付しております。

※リレーは、チームのページを設け、代表者へメールを送付します。他の参加者へログイン情報を共有してください。

### WEB競技説明動画の視聴、WEBテストの受講

当日までに動画を視聴のうえ、WEBテストに合格してください。

大会当日チェックイン用のQRコードは、WEBテストを受講いただいて合格すると発行されます。

※必ず事前にWEBテストの受講を実施してください。

※リレーは、チーム参加者全員の合格が必要です。ご注意ください。



#### テスト受講期間

7月16日（水）～ 7月26日（土）

●大会公式ホームページ (<https://harutra.jp>) に競技説明の動画を掲載します。

動画視聴後、QRチェックインマイページの【WEBテストを受講する】からテストを行い、7月26日（土）中に合格してください。

## 大会参加の流れ

### 大会当日の流れ

#### 駐車場入場

##### 駐車場開場日時

7月27日（日）5時15分

駐車場は2カ所あります。カテゴリーによって駐車場が変わりますので、駐車券の裏面を必ずご確認ください。

駐車場は【高崎市営駐車場】をご利用ください。入場の際、事前に送付した駐車券を係員に提示し、駐車中は運転席前のダッシュボードへ置いてください。  
駐車場前の道路は、午前7時30分から交通規制が敷かれますのでご注意ください。

#### 選手受付



##### 【スプリント・スタンダード・リレー】 受付時間

5時45分～7時15分

##### 【キッズ・ジュニア】受付時間

9時～10時15分

##### 【選手受付場所】

榛名湖多目的グラウンド

- 大会当日、種目ごとにQRチェックインシステムを利用して受付します。
- レースギア（ナンバーカード・バイク&ヘルメットステッカー・スイムキャップ・リストバンド）・トランジションバック・バック用シール・プログラム・参加賞を受け取ってください。

#### 受付時注意点

なお、受付の際は、以下の点に注意してください。

- 受付時、スマートフォン等でQRチェックインマイページのQRコードを提示してください。QRコードは、【WEBテスト】に合格すると表示されます。QRコードが表示されていないと受付をすることができません。※リレーは、参加者全員の合格が必要です。ご注意ください。
- WEBテストの受講はPCでも行えます。スマートフォン等をお持ちでない方は、マイページのQRコードをプリントしてお持ちください。
- キッズ・ジュニアの参加者は、保護者または引率責任者が同伴し受付を行ってください。

## 競技準備

■ナンバーカードを、選手受付時にお渡しします。表示方法の通りに準備をしてください。

表示方法

【ヘルメット】



正面・右側面に  
貼り付け

【バイク】



サドル下部フレーム両面を  
はさむように貼り付け

【バイクパート】



背面

【ランパート】



前面

■ナンバーカードはナンバーベルトを使用することを推奨します。バイク競技では後方から見えるように、ラン競技では正面から見えるようにしてください。

## トランジションセッティング

■ナンバーカードを貼ったヘルメットの装着・バイクを準備し、レースに必要なものをトランジションバックに準備して入場してください（P10トランジションエリア詳細図参照）



トランジションエリア  
バイクラック

【注意事項】

- 自分のレースナンバーに向かい、手前側にバイク前輪を向けてサドルをラックにかけてください。サイクルコンピューターの距離モードは「0」設定してください。
- 競技用具は、バイクラックのレースナンバーに向かってバイクの右下に整理して置いてください。
- レースに必要な物以外は、荷物預かり所に預けてください。

## スイムウォームアップ・スタートライン集合・レーススタート

■スイムウォームアップ前に計測用アンクルバンド（タイム計測チップ内蔵）を受取り、足首に装着してください。

■足元に注意しながらスイムウォームアップ用ブイを時計回りに泳いでください。体を慣らすために最低1周（約100m）してください。

■ウォームアップ後は、スイムスタートラインに並んでください。



【注意事項】

- ラン競技でフィニッシュするまで、外さないでください。
- 計測用アンクルバンドは、競技終了時に回収しますので必ず返却してください。返却されなかった場合は、実費4,000円（税込み）を請求いたします。
- 本大会よりキッズ・ジュニアのアンクルバンド配布場所が変更になります。（P9会場図参照）

## 大会当日のスケジュール

|       |   |
|-------|---|
| 5:15  | 駐車場オープン   |
| 5:45  | 【スプリント・スタンダード・リレー】<br>選手受付                              |
| 5:45  | 【スプリント・スタンダード・リレー】<br>トランジションエリアオープン【セッティング】<br>ヘルメット点検 |
| 7:10  | 【スプリント・スタンダード・リレー】<br>アンクルバンド配付・試泳                      |
| 7:30  | スタートセレモニー   |
| 7:40  | 【リレー・スタンダード】 スタート（第1～第5ウェーブ）                            |
| 8:05  | 【スプリント】                      スタート（第6ウェーブ）               |
| 9:00  | 【キッズ・ジュニア】<br>選手受付                                      |
| 9:00  | 【キッズ・ジュニア】<br>トランジションエリアオープン【セッティング】<br>ヘルメット点検         |
| 10:00 | 【キッズ低学年】      アンクルバンド配付・試泳                              |
| 10:20 | 【キッズ低学年】      スタート                                      |
| 10:20 | 【キッズ高学年】      アンクルバンド配付・試泳                              |
| 10:40 | 【キッズ高学年】      スタート                                      |
| 10:40 | 【ジュニア】              アンクルバンド配付・試泳                        |
| 11:00 | 【ジュニア】              スタート                                |
| 11:10 | 【全カテゴリー】<br>トランジションエリアオープン（バイクピックアップ）                   |
| 12:30 | 全競技終了   |
| 随 時   | 表              彰  |

## 大会前の持ち物確認

### 全般

- 事前送付物  
(駐車券・金券・キッズジュニア注意文)
- 健康保険証
- レースウェア
- サプリメント・補給食・飲料
- タオル (トランジション用)
- サンドル (会場内移動やレース終了後用)
- レジャーシート
- 消毒液・ばんそうこう
- 朝食・レース前の補給やサプリメント
- 軍手
- 現金
- レース後の着替え・下着
- レース後のウェアを入れるビニール袋
- ウインドブレーカー (雨具)

### スイム用

- トライアスロン用ウェットスーツ【必須】
- ラッシュガード  
(キッズ・ジュニアのみ使用可)
- 耳栓
- ゴーグル (ガラス製禁止)
- くもり止め

## 出発前最終確認

- WEBテスト受講
- QRコード準備
- ※受付時に必要です。必ずご確認ください。

### ラン・バイク用

- バイク・ホイール
- ヘルメット【必須】
- バイクシューズ
- バイクグローブ
- 空気入れ (フロアポンプ・レース携帯用ポンプ)
- 自転車工具
- パンク修理キット
- スペアタイヤ・チューブ
- サイクルコンピューター【必須】
- GPSウォッチ  
※スイム・バイク・ラン毎の計測が出来るもの
- バイクケース・輪行袋
- ワイヤロック
- ソックス
- アイウェア
- ドリンクボトル
- フラスク (ジェルを携帯する容器)
- ランシューズ
- ランキャップまたはバイザー

### 【参考】過去3大会の天気

| 年     | 時刻     | 天気  | 気温  |
|-------|--------|-----|-----|
| 2024年 | 8時30分  | くもり | 24℃ |
|       | 12時00分 |     | 26℃ |
| 2023年 | 8時30分  | 晴   | 24℃ |
|       | 12時00分 |     | 28℃ |
| 2022年 | 8時30分  | 晴/雨 | 25℃ |
|       | 12時00分 |     | 27℃ |

## 競技規則（抜粋）

本大会はJ T U競技規則ならびに第13回榛名湖リゾート・トライアスロンin群馬競技規則・特別ルールを適用します

### スイム

- ①主催者側から支給されるスイムキャップを着用してください。
- ②トライアスロン用ウェットスーツ着用が必要です。  
パドル・フィン・シュノーケルの使用は禁止します。
- ③スタートは6秒間隔で2名ずつのローリングスタートで行います。
- ④スイム競技を行わずバイク・ラン競技に参加するスイムスキップが可能です。  
・申請は、アンクルバンド配布場所またはスイム1周回終了時にT O（審判）に申し出てください。  
・T Oよりスタートの指示が出たらトランジションエリアに向かい、バイク競技に入ってください。  
・スイムスキップをした選手の記録は、DNF（未完走）となります。

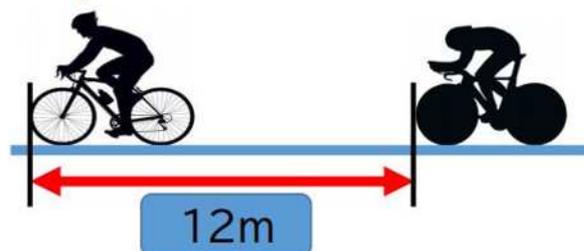
### バイク

- ①バイク競技中は自転車競技用硬質ヘルメットを着用してください。
- ②スタンダード・リレー・スプリントの使用バイクはロードレーサー・T Tバイクとします。  
なお、スプリントは、整備されたスポーツバイクも使用可能とします。
- ③ドラフティング（※）を禁止します。いかなる場合もドラフティング（※）・ブロッキング（※）をしてはいけません。
- ④走行時はキープレフト（※）を遵守してください。

#### ドラフティング禁止

- キープレフトを守って走行する
- 併走は禁止
- ドラフトゾーンに入っているか入っていないかでも集団走行はNG
- ブロッキング(追い越しを妨害する行為)の禁止

25秒以内に追い抜く



※ドラフティング：他の競技者のドラフトゾーンに入って走行すること。バイクの前輪最先端部を起点に、後方12m、幅はコース幅全体をドラフトゾーンという。

※ブロッキング：他の競技者を追い越したとき、ドラフトゾーンの12m以上開けずにキープレフト走行に入ることを言う。また、他の競技者の右側を同一速度で併走すること。

※キープレフト：路肩または競技コース左端から1m以内を基準に走行すること。交通規制等でコース幅が広い場合は、その左側1/3を基準して走ること。

## キッズ・ジュニア特別ルール

### ■競技全般

1. キッズ・ジュニアの参加者は、保護者または引率責任者が同伴し受付を行ってください。

### ■スイム

1. 主催者側から支給されるスイムキャップを着用してください。  
トリアスロン用ウェットスーツの着用は任意とし、浮き輪・パドル等の使用は禁止します。
2. スイムゴーグルは競泳用のものを使用してください。（ガラス製は禁止）
3. スタートは6秒間隔で2名ずつのローリングスタートで行います。
4. 競技中、コースロープやブイ、ライフセイバーが乗るレスキューボードに掴まり、休むことが出来ます。

### ■バイク

1. 競技用の自転車は、電動アシスト自転車や三輪車の使用は禁止します。
2. バイク競技中は、硬質のヘルメットを着用してください。ロードタイプの自転車を使用するものはバイク専用ヘルメットを着用してください。（ヘルメットの紐の長さを適正にする）
3. バイクで追い越すときは右側から行き、その際「右、抜きます」と合図してください。
4. バイクの故障で乗車ができないときは、他の競技者の邪魔にならぬよう左隅を押して歩くことが出来ます。

### ■ラン

1. 上半身を露出したり、素足での走行は失格となります。
2. 水分補給をしっかりと行ってください。
3. 気分が悪くなったら、近くの係員に申し出てください。

### ■制限時間・ルール

1. 同伴の保護者は、競技者の安全な大会運営と競技規則遵守に協力してください。

### ■写真撮影について

受付時に保護者証明兼撮影許可証（首から下げる名札タイプ）を選手1人につき1枚配付します。許可証が無い方の撮影は出来ませんので、ご注意ください。

## コース

| カテゴリー         | スイム           | バイク                    | ラン                              |
|---------------|---------------|------------------------|---------------------------------|
| スプリント         | 榛名湖750mコース×1周 | 榛名湖外廻り周回コース×2周         | 榛名湖周回5kmコース×1周                  |
| スタンダード<br>リレー | 榛名湖750mコース×2周 | 榛名湖外廻り周回コース×5周         | 榛名湖周回5kmコース×2周                  |
| キッズ低学年        | 榛名湖50mコース×1周  | ロープウェイ前<br>1.7kmコース×1周 | 多目的グラウンド前折り返し<br>600mコース×1周     |
| キッズ高学年        | 榛名湖50mコース×2周  | ロープウェイ前<br>1.7kmコース×2周 | 多目的グラウンド前左折-33号線<br>1.5kmコース×1周 |
| ジュニア          | 榛名湖100mコース×2周 | 榛名湖外廻り周回コース×1周         | 多目的グラウンド前左折-33号線<br>2.5kmコース×1周 |

## 記録計測

全カテゴリー、ローリングスタートを採用します。これにより、各選手が計測開始地点を通過した時刻からフィニッシュ地点までの時間を計測します。そのため、フィニッシュ地点を通過した目視の順番と実際の順位が異なる場合があります。

## 制限時間

全カテゴリーとも各選手の競技開始からの時間になります。  
ローリングスタートを採用しているため、各カテゴリーの制限時間前に次の競技に移行した場合でも個人での制限時間をクリアしていない場合はタイムオーバー（TOV）とします。

### 【スプリント】

2時間（スイム30分、バイク終了時点で1時間20分）

### 【スタンダード・リレー】

4時間20分（スイム1時間、バイク終了時点で3時間20分）

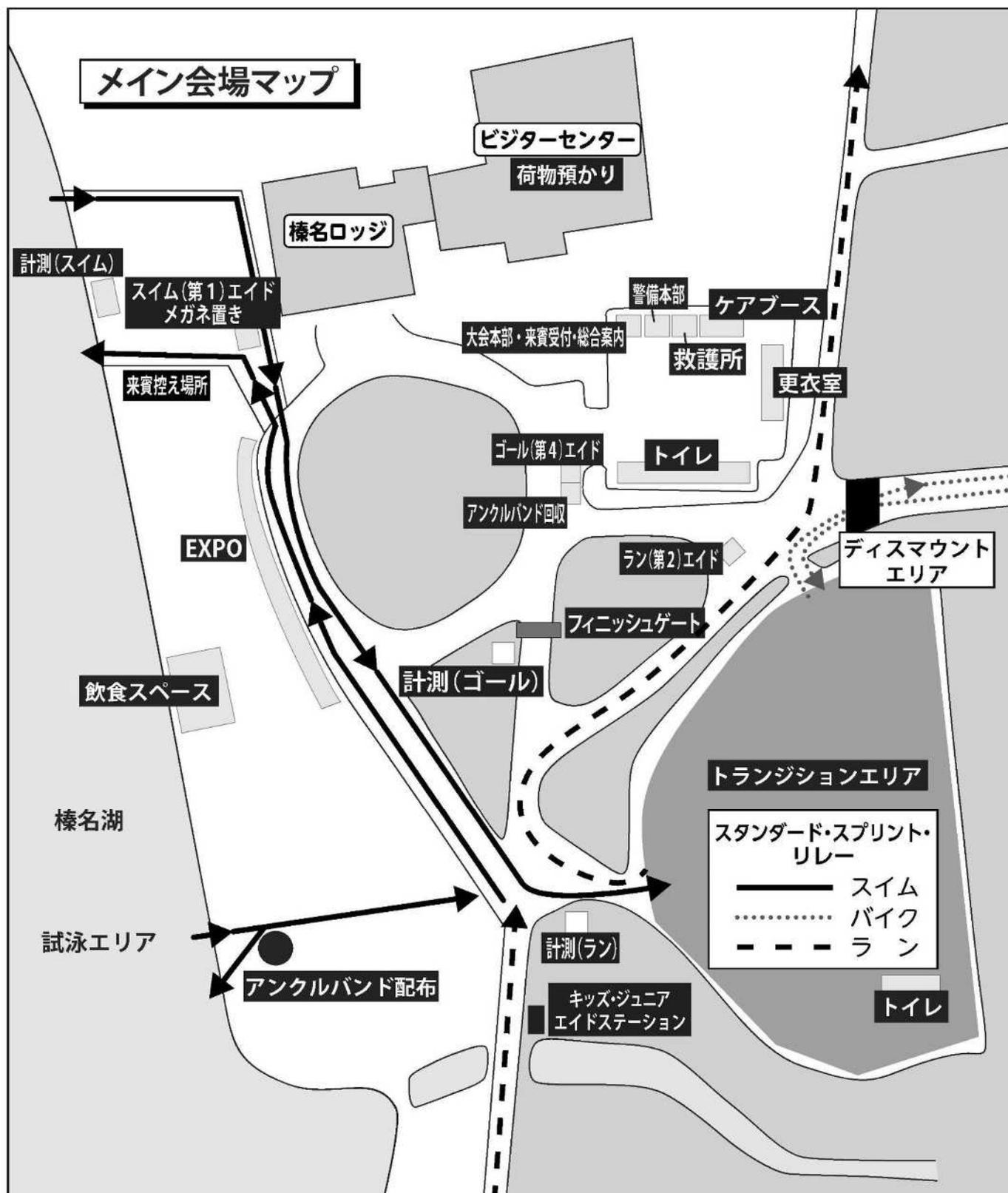
【キッズ低学年】25分 【キッズ高学年】40分 【ジュニア】60分

各カテゴリーの制限時間は予定時間であり、天候や参加状況等により変更になる場合があります。

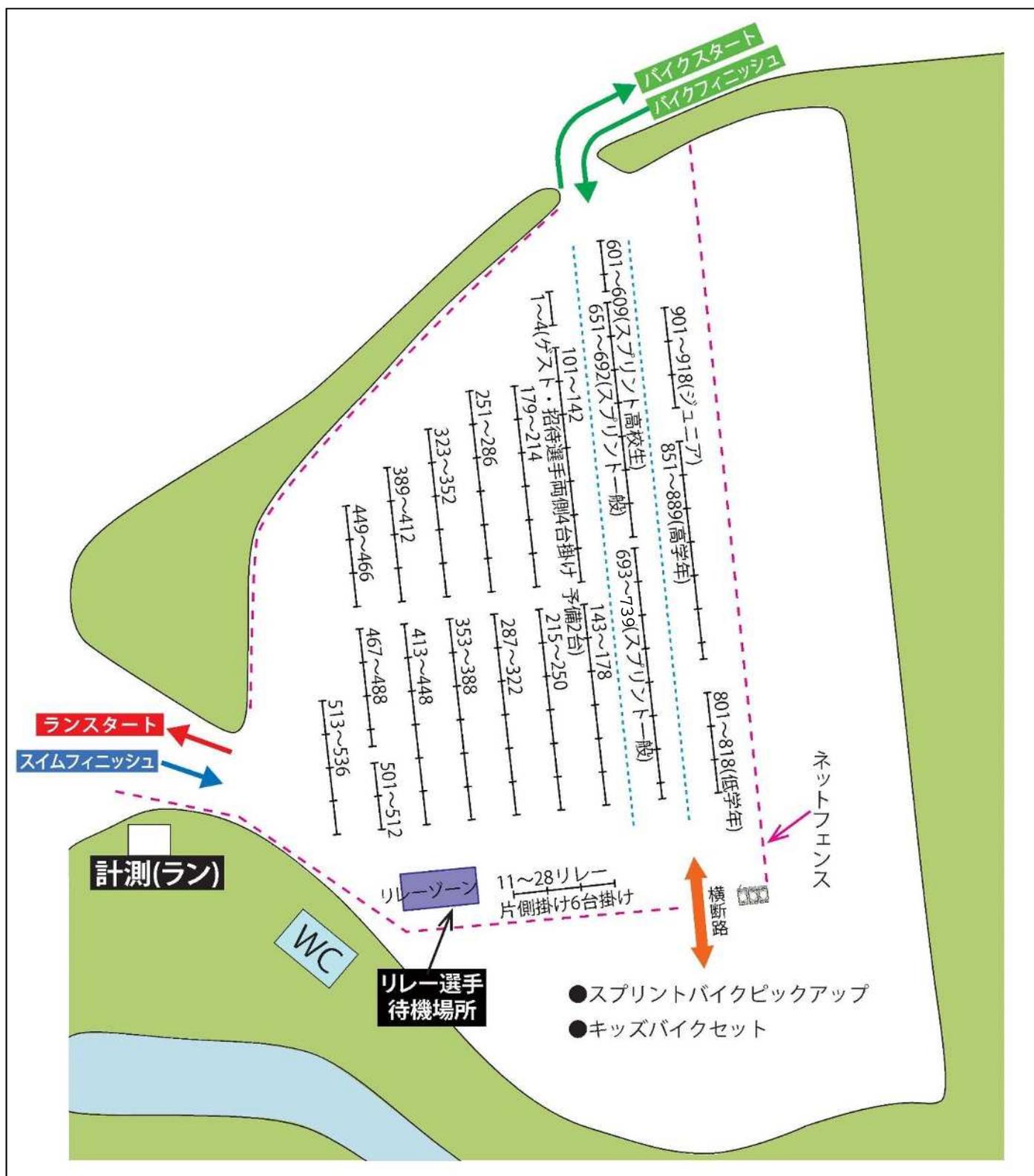
## リザルト・完走証

リザルトは確定次第、大会ホームページに掲載します。また、完走証はご自身でホームページより入手してください。

大会当日会場図



トランジションエリア詳細図



コース図

スタンダード・リレー  
スプリントコース図

**スタンダード・リレー**

|                                |       |           |
|--------------------------------|-------|-----------|
| SWIM                           | 1.5km | 750m×2周   |
| ※1周回後に一旦上陸し、計測地点を通過して次の周回に向かう。 |       |           |
| BIKE                           | 40km  | 榛名湖外廻り×5周 |
| ※追い越し禁止エリアあり                   |       |           |
| RUN                            | 10km  | 5km×2周    |

**スプリント**

|      |            |           |
|------|------------|-----------|
| SWIM | 0.75km     | 750m×1周   |
| BIKE | 18km       | 榛名湖外廻り×2周 |
| RUN  | 5km        | 5km×1周    |
| TA   | トランジションエリア |           |



キッズ低学年コース図

**キッズ (低学年)**

|      |            |                       |
|------|------------|-----------------------|
| SWIM | 50m        | 1周                    |
| BIKE | 1.7km      | ロープウェイ前コース1周          |
| RUN  | 0.6km      | 榛名湖多目的グラウンド前折り返しコース1周 |
| TA   | トランジションエリア |                       |



コース図

キッズ高学年コース図

|                  |                          |
|------------------|--------------------------|
| <b>キッズ (高学年)</b> |                          |
| SWIM 100m        | 50m × 2周                 |
| BIKE 3.4km       | ロープウェイ前コース2周             |
| RUN 1.5km        | 榛名湖多目的グラウンド前左折—33号線コース1周 |
| TA               | トランジションエリア               |



ジュニアコース図

|             |                               |
|-------------|-------------------------------|
| <b>ジュニア</b> |                               |
| SWIM 200m   | 100m × 2周                     |
| BIKE 9.5km  | 榛名湖外回り周回コース1周<br>※追い越し禁止エリアあり |
| RUN 2.5km   | 榛名湖多目的グラウンド前左折—33号線コース1周      |
| TA          | トランジションエリア                    |



## 会場アクセス



### 【大会メイン会場】

県立榛名公園ビジターセンター前

#### <自動車>

高崎ICから約70分、前橋ICから約70分、渋川伊香保ICから約40分

#### <お知らせ>

- 大会前日に試走に出かける等長時間駐車される方は、大会メイン会場付近にある多目的グラウンドに駐車をお願いします。
- 大会前日、当日の選手・来場者無料駐車場については、大会公式ホームページをご覧ください。
- 大会中は交通規制の影響によりバスの運行予定が変更になる場合があります。大会当日は運行情報等をご確認ください。

## 会場周辺駐車場案内図

