スワコエイトピークスミドルトライアスロン大会2022
2022JTUトライアスロンエイジグループ
ナショナルチャンピオンシップシリーズ

【アスリートガイド】

2022年6月25日(土)

6/15更新版　追記・変更事項

以下について、追記、変更があります。該当項目の本文中は　　で表記しています。

●変更

＜1＞スタート時刻の一部変更　3G、4Gについて、スタート時刻が変更となります。 P10 スケジュール
3G：10:00→9：50
4G：10:10→10:05

＜2＞スタート方法、制限時刻　10秒10人毎との表記がありましたが、 P14 スイム
6秒5人毎となります。

（注意）関門は時間でなく、時刻により設定されています。
（スイムの申告タイムをもとにスタート時刻が違います。）

G	スタート	申告タイム	スイム制限時刻
1G	9:30	55分～	10:45
2G	9:40	40分～55分	
3G	9:50	31～40分	
4G	10:05	～30分	

55分は1，2G、40分は2G、3Gで一部分散します。

バイク制限時刻	4時間（P14　誤記）→4時間30分	14:00
ラン制限時刻	7時間30分	17:00

＜3＞QRチェックイン　1週間前、2週間前と情報がでておりましたが 6/13からの体温等の確認をお願いします。
P1　コロナ対策
P10,11 スケジュール
P18　受付
競技説明動画

●追記　P24，P25　に記載されています。
＜追記1＞バイクコースでの対応　安全対策をご理解いただき、走行ください。
＜追記2＞エイドステーションの内容
＜追記3＞メカニックサービスの利用についてのお願い
＜追記4＞T1．T2配置図

SUWAKO PEAKS MIDDLE TRIATHLON 2022
Technical support by Epson

JAPAN TRIATHLON
AGE GROUP NATIONAL CHAMPIONSHIP SERIES

～新型コロナウイルス感染予防対策～
＜選手全員にPCR検査を実施します。必ずお読みください。＞

本大会は、新型コロナウィルスを『感染しない・させない』ために、感染症対策を施した安心安全な大会を目指しています。その施策として、2週間の健康チェック、PCR検、検温等を実施します。

ここで陽性もしくは発熱ありと判定された場合は、受付できず参加はできません。何卒、ご了承ください。

また **検査確認があるため、できるだけ前日受付をしていただくよう、お願いいたします。**

当日余裕をもって、レースに臨みましょう。

＜1＞QRチェックインシステム

・QRチェックインシステムにより、6/13からの健康・行動チェックリストに入力していただきます。
6月上旬に、エントリー時のメールアドレスにURLを配信します。インターネット環境が整わない方は大会事務局にお問い合わせください。

＜2＞PCR検査

・大会2週間前前後に、全選手（リレーは代表者）宛にPCR検査キットを、その他支給物と一緒に送ります。大会開催日の72時間前（6月22日）の検体を採取し、6月22日(水)に大会指定の方法（キット送付時の説明書を確認）で郵便局窓口（ポスト投函はできません）から発送してください。

＜3＞前日もしくは当日受付

・検温・・・37.5℃以上の場合は、再度腋下による検温をします。発熱がある場合参加できません。
・QRチェックをすべてクリアし、PCR検査結果が陰性と確認できた選手は、受付をしていただきます。
※発熱あり、もしくは陽性と判定された選手は、スタッフの指示に従ってお帰りいただきます。
リレーチームの場合は、メンバーが陰性と確認された選手のみで競技することはできます。
具体的な方法はスタッフにお問い合わせください。

＜基本的な予防対策をしましょう＞

開催にあたっては、選手の皆さまにも、多くのご協力をお願いすることとなります。予防対策が緩和されつつありますが、地域の皆様にも安心、安全と思ってもらえる大会開催を目指します。

★ご参加にあたってのお願い
・3回以上のワクチン接種を推奨します。
・体調が優れない場合は、参加を見合わせてください。
・ご自身でできる感染予防対策をしてください。
・競技中以外は、常にマスクをしてください。
・痰やつばなどを吐かないようにしましょう。
・飲み残し飲料などは、お持ち帰りください。
・ゴミは各自すべてお持ち帰りください。
・タオル等の共用は避けましょう。
・忘れ物、落し物は、原則廃棄させていただきます。
お帰りの際は、各自の荷物をご確認ください。
・応援のための来場は選手1名につき、
1名程度までにてお願いします。
・応援は、マスク着用の上、大声を出さず、
拍手等での応援をお願いします。
・大会終了後2週間以内に新型コロナウイルスに
陽性と診断された場合は、速やかに大会事務局にご連絡ください。

★厚生労働省の新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）のご登録をお勧めします。
App StoreまたはGoogle Playで「接触確認アプリ」で検索してインストールしてください。

Google Play　　App Store

＜目次＞

P1 新型コロナウイルス感染予防対策
P2 目次
参加における注意事項、お願い
P3 【1】概要
P4 気象情報
P5 【2】コースマップ、詳細図
P8 【3】入場制限エリア
P9 【4】メイン会場（受付・フィニッシュ）詳細図
P10 【5】スケジュール
P12 【6】競技規則
1、競技規則総則
2、競技の中止・棄権
3、招集、制限時間
4、ウェア
5、計測用アンクルバンド
P13 6、GPS
7、トランジション
P14 8、スイム
P15 9、バイク
P16 10、ラン
11、エイドステーション
P17 12、フィニッシュ
13、リレー
P17 14、ペナルティ
15、競技内容変更
16、計測区間
P18 【7】注意事項
1.受付
P19 2、メンバー変更
3、レースナンバー
4、タトゥー
5、リタイア
6、結果発表、完走証
P20 7、試走
8、試泳
9、メカニックサービス
10、荷物発送
11、荷物預託
12、レスチューブの受け取り
13、パラトライアスリート等の参加
P21 14、表彰式、抽選会
15、その他
16、競技内容の変更・中止、及び中断
17、緊急時の対応
18、その他
P22 【8】アクセス・駐車場
P24 追記事項

～参加における注意事項、お願い～

安全・安心で住民にも愛される大会を、皆さんとともに創りあげましょう！

☆万全な体調で臨みましょう。

・事故につながる主な要因：　**睡眠不足　過労　水分不足　飲酒**

思い当たる方はいませんか？当日の朝、体調を確認しましょう。

☆十分なウォーミングアップで、急激に心拍数が増加しないようにしましょう。

・ウォーミングアップ時に一度心拍数を上げておくことが重要です。
・当日の試泳は、義務とします。

☆競技中はもちろん、移動時もヘルメット着用が義務です。

・未着用の場合は、失格となります。十分ご注意ください。

☆バイク移動時の交通ルール、マナーを守り、サイクリングロードをご活用ください。

・当日、バイクで諏訪湖周を移動する際は、サイクリング専用ロードをご利用ください。
・バイク移動時は、信号等のルール厳守はもちろん、荷物の手持ち走行などがないよう安全に配慮してください。

☆試走も含め、バイクでの注意を

・バイクコースは、テクニカルな部分が含まれます。十分な練習を積んでからご参加ください。
・公道を使用するコースですが、試走を禁止する部分があります。厳守してください。

☆受付で本人確認をします。写真付き身分証明書をご持参ください。

・本人以外が出場すると、緊急時などで大きなトラブルとなる場合があります。ルール上でも出場停止などの厳しい処分となり、近年では1年間の出場停止となった例もあります。

【1】概要

● 大会名称　スワコエイトピークスミドルトライアスロン大会2022
2022JTUトライアスロンエイジグループ・ナショナルチャンピオンシップシリーズ対象大会

● 開 催 日　2022年6月25日(土)

● 主　　催　諏訪湖周・八ヶ岳山麓トライアスロン大会実行委員会
（構成団体）
長野県、岡谷市、諏訪市、茅野市、下諏訪町、富士見町、原村、岡谷商工会議所
諏訪商工会議所、茅野商工会議所、下諏訪商工会議所、富士見町商工会
原村商工会、長野日報社、公益社団法人日本トライアスロン連合

● 共　　催　岡谷市民新聞社　エルシーブイ

● 主　　管　長野県トライアスロン協会（NTA）

● 後　　援　長野県スポーツコミション、諏訪広域連合、長野県教育委員会、岡谷市教育委員会
（順不同）　諏訪市教育委員会、茅野市教育委員会、下諏訪町教育委員会、富士見町教育委員会
原村教育委員会、諏訪地方観光連盟、JA 信州諏訪諏訪湖漁業協同組合
諏訪地方スポーツ協会連絡協議会、長野県ボート協会、岡谷ライオンズクラブ
諏訪湖ライオンズクラブ、諏訪湖ライオンズクラブ和支部、茅野ライオンズクラブ
下諏訪ライオンズクラブ岡谷ロータリークラブ、岡谷エコーロータリークラブ、諏訪ロータリークラブ
諏訪湖ロータリークラブ諏訪大社ロータリークラブ、茅野ロータリークラブ、富士見ロータリークラブ
公益社団法人諏訪圏青年会議所、公立諏訪東京理科大学、長野放送、信越放送、長野朝日放送
テレビ信州、FM 長野、信濃毎日新聞、朝日新聞、毎日新聞、読売新聞、中日新聞、産経新聞
日本経済新聞、SUWASUN

● 協　　賛　スペシャルパートナー
EPSON
（順不同）　ゴールドパートナー
株式会社ミクロ発條、カジュッタ、株式会社ヤマト、株式会社キッツ
ブロンズパートナー
諏訪信用金庫、株式会社ライト光機製作所、株式会社三公商事 アサヒグループ
野村ユニソン株式会社
レギュラーパートナー
八十二銀行、株式会社小松精機工作所、富士ネオン株式会社、諏訪湖リゾート株式会社
株式会社髙山製粉、明治安田生命保険相互会社、株式会社エス・イー・エム
株式会社山崎商店、松本電気工事有限会社、株式会社創和、株式会社アイ・コーポレーション
中部電力パワーグリッド株式会社、新産工業株式会社、シントク株式会社、株式会社春間工務店
有限会社スワコ精密工業、株式会社六協、税理士法人三澤会計、株式会社かのや
株式会社トーエネック、飯田昭雄税理士事務所、株式会社イズミ、カクショウ工業株式会社
ミクナスホールディングス株式会社、株式会社ミゾグチ、太陽工業グループ
株式会社オーク製作所、喫茶　蓼科アイス、焼肉楽園、NTPトヨタ信州、株式会社豊島屋
杉村設備株式会社、株式会社デジタル・スパイス、スワテック建設株式会社、株式会社エンドウ
株式会社テンホウ・フーズ、株式会社電管エンジニアリング、有限会社吉沢製作所、
株式会社イマージ、株式会社やまびこスケートの森、ロマネット、有限会社グラン工業
信州諏訪農業協同組合、株式会社ピーエムオフィスエー、高島産業株式会社、株式会社エージー
有限会社ヌーベル梅林堂、株式会社萩野鉄筋加工センター、有限会社シスコア
株式会社メガネのナガタ、株式会社伊藤損保事務所、宮坂ゴム株式会社、マルゴ工業株式会社
アルティメイトプロジェクト株式会社、アスリートFA株式会社、株式会社イズミテクノ
株式会社セリオテック、山岸建設株式会社、大和証券株式会社、東洋精機工業株式会社
医療法人 研成会　諏訪湖畔病院、マルヤス機械株式会社、理化電子株式会社
株式会社ニシムラ、株式会社ケントク、株式会社明工精機、ゴコー電工株式会社
日本精機工業株式会社、株式会社日本ピスコ、ベクトル合同会社、平野鋼線株式会社
,株式会社ナカムラ機械彫刻研究所、茨城プレイティング工業株式会社、株式会社井桁屋
武蔵野通工株式会社、株式会社アサダ、株式会社まるしんホールディングス株式会社メック
株式会社八幡屋礒五郎、伊那食品工業株式会社、株式会社サンクゼール、株式会社竹屋
味の素、NASスポーツクラブ、ROKA、株式会社ジェイキッズ

● 大会事務局　〒392-0012 長野県諏訪市四賀赤沼1540-1
スワコエイトピークス ミドルトライアスロン大会 大会事務局
TEL　0266-58-3609　（平日9:00～17:45）
Mail　info@suwako8peaks.jp　URL　https://suwako8peaks.jp/

● 競技部門/距離/制限時間

部門	距離		※制限時間
エイジ リレー	スイム	2km	1時間10分
	バイク	78km	4時間30分
	ラン	20km	7時間30分

スイムからの累計時間
詳細 【6】競技規則 3、招集・制限時刻参照
（関門その他）
※ただし、関門は時間でなく、時刻により設定されています。（スイムの申告タイムをもとにスタート時刻が違います。）

● 表彰

部門	区分		表彰
エイジ	総合	男子・女子	1～3位
	年代別	29歳以下男子・女子	1～3位
		30～39歳男子・女子	1～3位
		40～49歳男子・女子	1～3位
		50～59歳男子・女子	1～3位
		60～69歳男子・女子	1～3位
		70歳以上男子・女子	1～3位
リレー	総合		1～3位

＊年代別表彰は、総合での表彰対象者を除いた、各年代上位が対象です。
＊JTUエイジランキングの年齢区分は5歳刻みですが、本大会での年齢区分は10歳刻みとなり、29歳以下と70歳以上とした6部門となります。

● 参加資格

・18歳以上（2022年12月31日現在）の健康な方
・1年以内に健康診断を受け、競技を行う上で、問題のない方
・大会規則、交通規則、マナーを遵守でき、承諾書の内容を守ることができる方
・国内在住の2022年度のJTU（公益社団法人日本トライアスロン連合）会員である方
リレーは、1名以上がJTU会員であること。
・制限時間内に余裕を持って完走できる能力（体力、気力）を有し、参加申込の段階で以下の条件を満たす方
1. 過去6年以内に51.5km以上のトライアスロン大会完走実績がある方 ※1
2. スイム：2,000mを70分以内で完泳出来る方
3. バイク：アップダウンやテクニカルなコーナーなどを安全に走行できる技術を持ち、パンクなどのトラブルにも自分で問題なく対処できる方
4. リレー部門のスイム担当選手：以下のいずれかの条件をクリアできる方
（2021大会エントリーチームは、2021年と同じ担当者か以下の条件をクリアできる方）
①過去6年以内に51.5km以上のトライアスロン大会完走実績がある方
②オープンウォータースイミング大会（1,500m以上）の完泳実績がある方
③大会公式記録会で、泳力証明を受けた方 ※2
5. リレー部門のバイク・ラン担当選手：以下の条件をクリアできる方
①競技距離を制限時間内に完走する能力がある方
②個人部門（エイジ）と同等の技術を持つ方（特にバイクは十分な練習が必要です）
※リレーは、2人以上でお申込みください。参加費は変わりません

● 競技役員

大会実行委員長	岩波 寿亮	諏訪市商工会議所会頭
技術代表	山田 修	長野県トライアスロン協会（NTA）
審判長	斉藤 崇典	長野県トライアスロン協会（NTA）
審議委員	島津 寿江	公益社団法人日本トライアスロン連合（JTU）（理事）
	岩波 寿亮	諏訪市商工会議所会頭
	山田 修	長野県トライアスロン協会（技術代表）

● 気象情報 ＜6月25日 諏訪市、原村気象情報＞

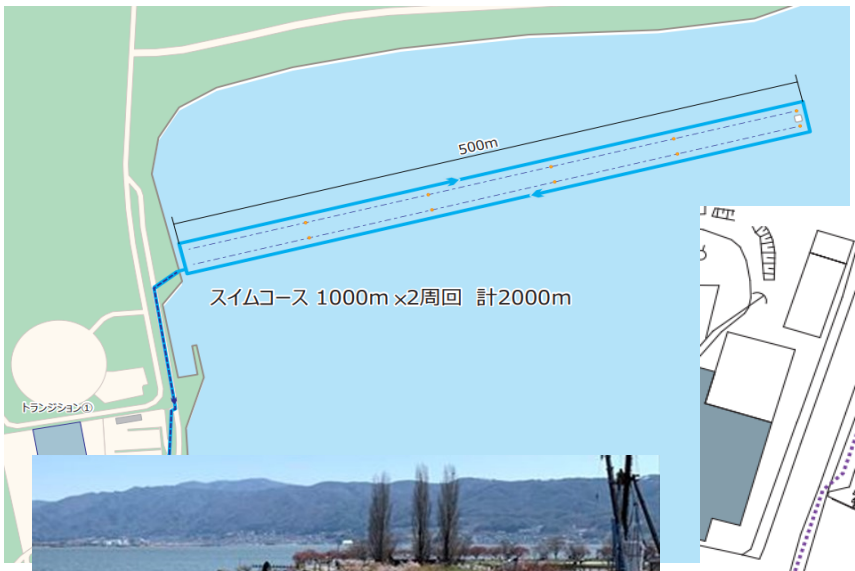
項目	単位	最近5年平均値		最近5年最大値		平年値		備考
		諏訪	原	諏訪	原	諏訪	原	
最高気温	℃	26.6	25.2	30.9	29.9	25.4	24.0	
最低気温	℃	16.0	13.3	12.6	8.7	17.0	14.6	過去5年は最低値
湿度	%	74.6		83.0		74.0		平年値は6月平年
降水量	mm	1.7	2.1	4.5	6.5	7.3	6.8	

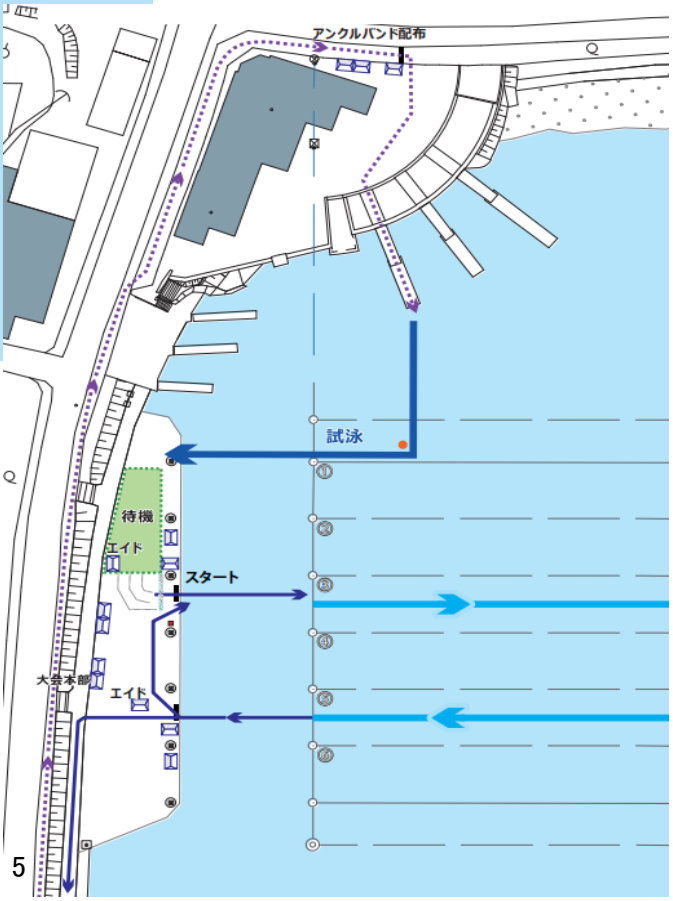
水温は、22～23℃と想定されますが、天候により大きく差があります。

【2】コースマップ、詳細図

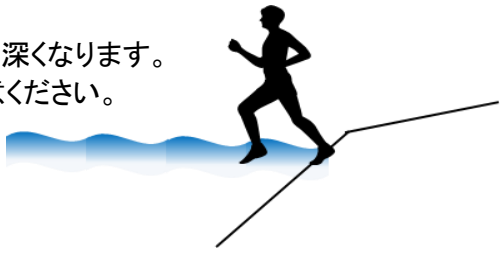
● 全体図

●スイムコース



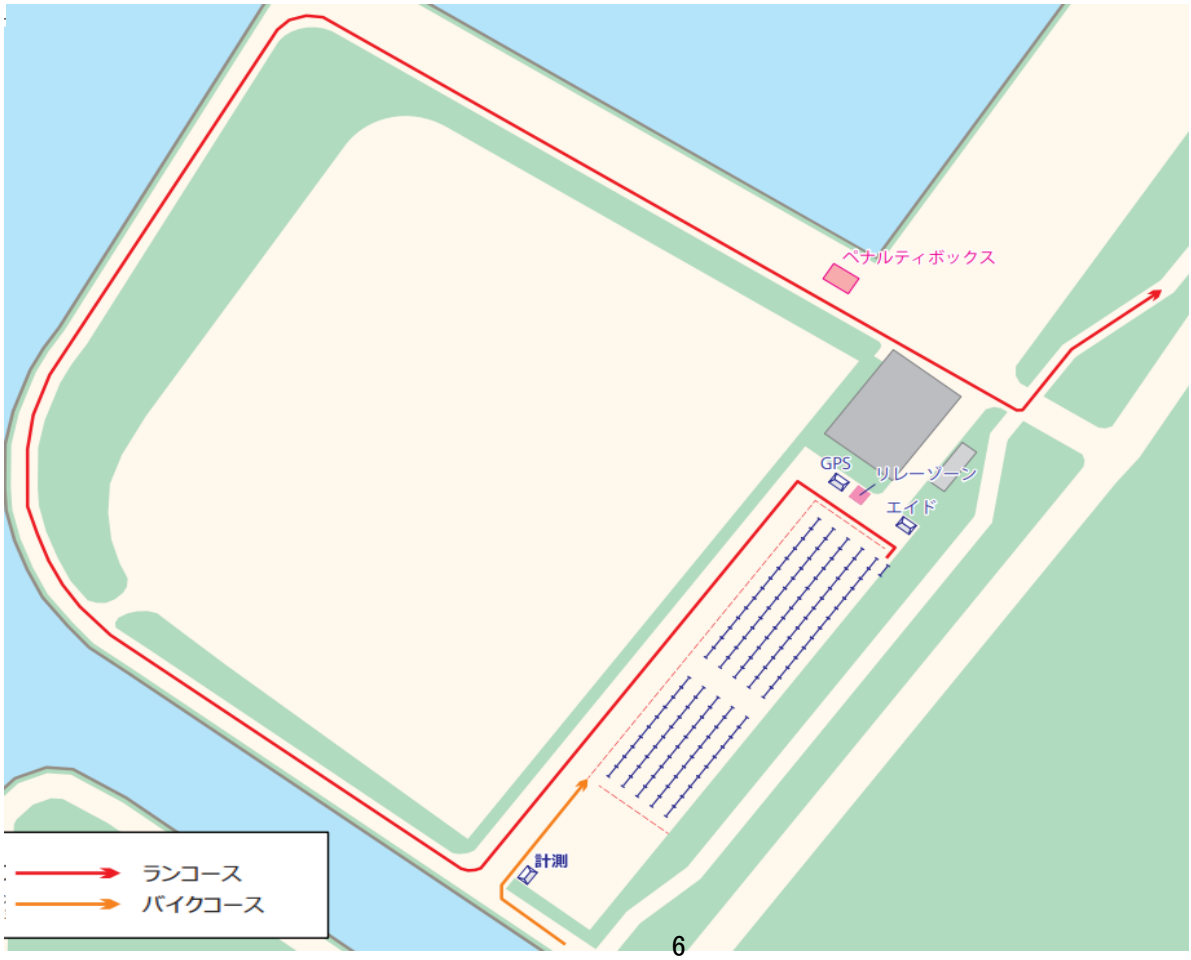


すぐに深くなります。
ご注意ください。



●トランジション1（T1）周辺図

●トランジション2（T2）周辺図



●バイクコース

※信号がある交差点、及び車両が通過する交差点が複数あります。
計測はとまりませんが、信号、警察官、警備員、スタッフの指示に従い、必ずお守りください。
※以下のポイント以外にも路面が悪い場所があります。十分ご注意ください。

14km付近
高浜折り返し

上川右岸通勤バイパス
狭い橋の下を片道8回通過
（写真は一例）

橋をくぐる際
追い越しは
やめましょう

バイクコースマップ

BIKEコース
BIKE競技進行方向［往路］
BIKE競技進行方向［復路］
AS エイドステーション
MS メカニックサービス

高浜 折返し地点 1
赤砂崎公園
T1 SWIM→BIKE
諏訪湖
BIKE→RUN T2
ヨットハーバー
釜口水門
岡谷JCT

上川右岸 通勤バイパス
●往路 18km～25km付近
●復路 71km～78km付近
幅員3mの道路を往復します。橋の下を8回通過、十分に注意して走行してください。

拡大図 ③
往路
復路
●往路 31km～32km付近
狭く、用水路もあります。
●復路 64km～65km付近
通しの悪い下りカーブ後、狭くなります。

ヨットハーバー
関門① 18km付近 11:35
関門⑥ 78km付近 14:00
追越禁止

●復路 78km付近
狭いトンネルをくぐります。
ランコースと並走のため狭く
追越禁止です。

尖石考古館西
折返し地点 2
橋げたのつなぎ目の
段差があります

茅野市運動公園
関門② 26km付近 12:00
関門⑤ 69km付近 13:40

下り減速
段差・悪路あり

一番塚交差点
関門③-1 34km付近 12:40

御柱街道
長峰
玉川小入口
柳沢
一番塚

たてしな自由農園 原村店
関門③ 45km付近 12:50
関門④ 60km付近 13:15
AS MS

拡大図 ②
往路
復路
玉川小入口
●往路 32km付近
●復路 63km付近
見通し悪い信号段差。

復路（下り）
TTポジション禁止区間

八ヶ岳スーパーライン
深山
●往路 57km付近
下り直角コーナー

拡大図 ④
おっこと
53km付近
下った先の折返し。
要減速。

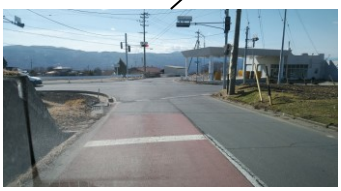
段差・
悪路あり

おっこと
折返し地点 3

拡大図 ①
往路
復路
長峰
●往路 27km付近 上段通過
●復路 68km付近 下段通過
復路逆バンク注意。

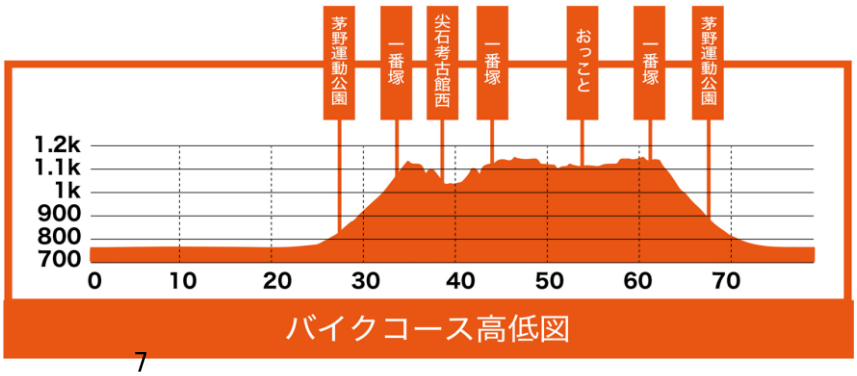
●往路 29km付近 上段通過
●復路 67km付近 下段通過
幅員狭い。

柳沢
往路32km・
復路64km付近
復路下った先に信号
段差、狭路



エイドステーション
往路46km付近
復路60km付近

大会バイクコース練習厳禁エリア
上川右岸通勤バイパス道路
バイク練習走行禁止
狭い片道一方通行道路（茅野市→諏訪市）で、自転車走行は大変危険です。
練習などでこの区間は走行しないようお願いいたします。

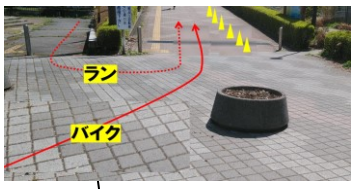


バイクコース高低図

●バイク（諏訪湖周拡大図）、ランコース

バイク：3km付近
歩道通過・狭い

バイク水門上、追い越し禁止



バイク：3km付近
中央分離帯（3か所）左側通行

ラン：諏訪湖周ジョギングロード
一部を除き、湖周はゴムチップの
ジョギングロードを走ります。

【3】入場制限エリア

コース以外にも、新型コロナウィルス感染予防対策として、
応援や一般の方が入れない、もしくは入場制限を行う場所を設けます。
（　　エリアは、選手、スタッフ以外は入れません）

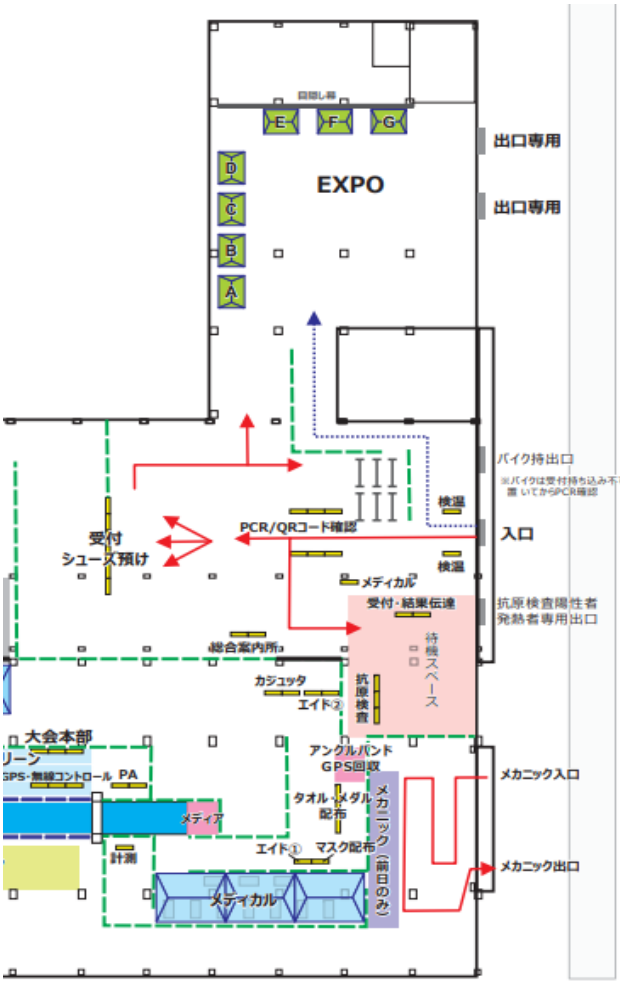
●メイン会場

一般の方もフィニッシュ、EXPOエリアへの入場はできますが
入場制限を行う場合があります。

●スイム会場

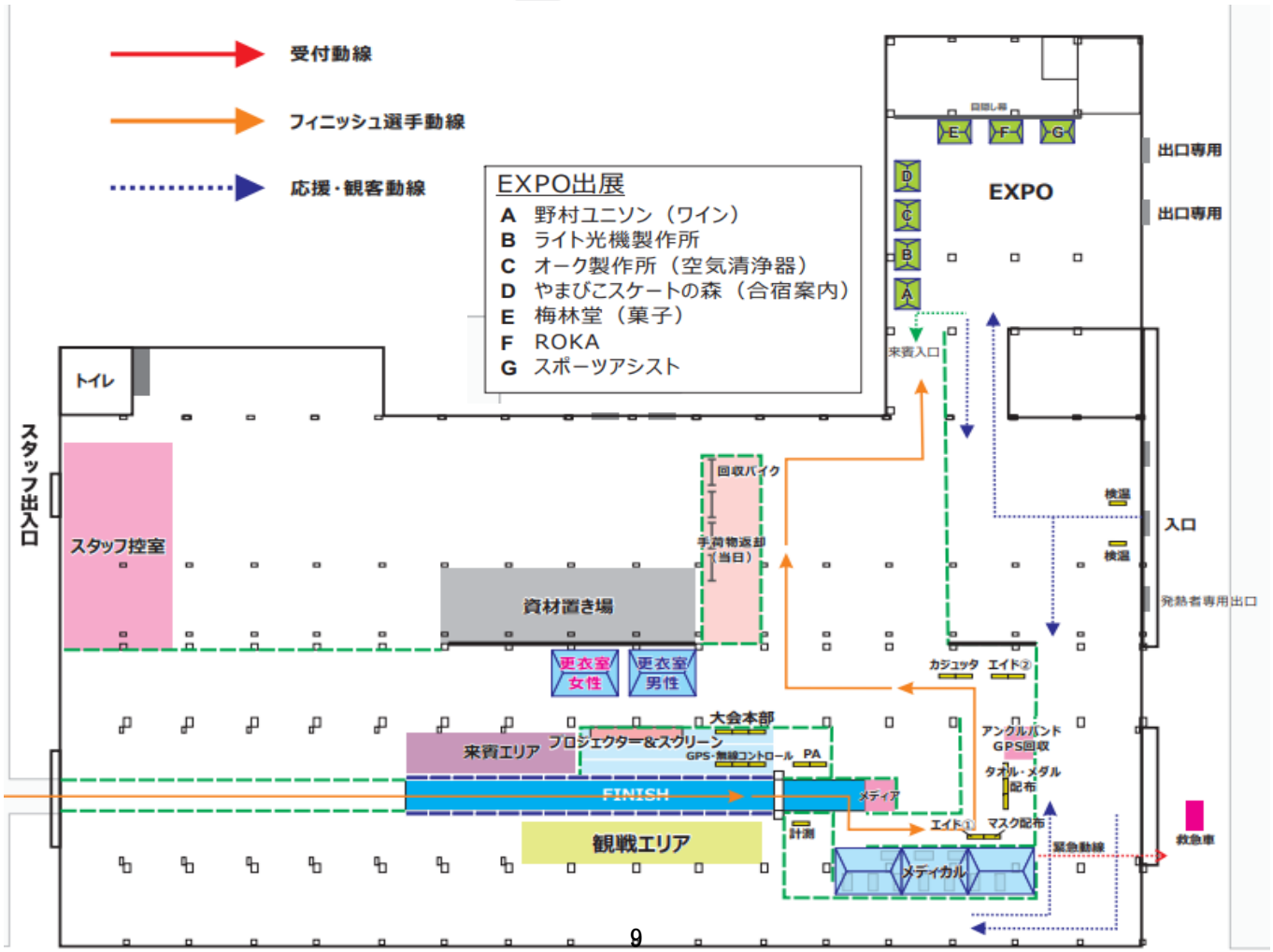
【4】メイン会場（受付・フィニッシュ）詳細図

●6/24(金)～25(土)受付時



インドアでのフィニッシュです！

●6/25(土)



【5】スケジュール

T1（トランジション1）（エリア）：スイムからバイクに移るエリア
T2（トランジション2）（エリア）：バイクからランに移るエリア

月日	項目	時間・時刻				場所・備考
6/10(金)公開予定		競技説明会動画配信公開（視聴必須）				
6/9(木)予定		選手支給物、PCR検査キット発送、QRチェック配信				
6/13(月)-6/24(金)		QRチェックインシステム（体調チェック、ルール理解テスト等入力）				
6/22(水)		PCR検査、検体採取、発送				
6/23(木)～24(金)		PCR検査結果配信				
6/24（金）	駐車場オープン※1	13:00-23:30				諏訪湖イベント広場
	検温・PCR結果確認・受付	14:00-23:00				諏訪湖イベント広場
	メカニックサービス	14:00-19:00				諏訪湖イベント広場
	T1預託（任意）	14:00-19:00				赤砂崎公園
6/25（土）	レースナンバー	1G	2G	3G	4G	4グループに変更となっています。
		541-649 1014-1016	201-540 1006-1013 2026-2055	27-200 2003-2025	1-26 1001-1005 2001-2002	
	第1駐車場オープン※1	5:30-21:00				諏訪湖イベント広場
	検温・PCR結果確認・受付	6:00-7:30				諏訪湖イベント広場
	スイム会場臨時駐車場オープン※2	6:00-19:00				下諏訪臨時駐車場
	メカニックサービス	7:00-9:00（受付8:40まで）				赤砂崎公園
	荷物預託	7:00-9:40				スタート前の荷物
	T1入場	7:00-8:30	7:15-8:50	7:35-9:05		赤砂崎公園
	GPS装着	7:00-8:55	7:15-9:25	7:35-9:40		エイジ及びリレースイム担当者
	アンクルバンド配布	8:45-9:15	8:55-9:30	9:05-9:35	9:20-9:50	
	試泳	9:00-9:10	9:25-9:35	9:35-9:45	9:50-10:00	
	オープニングセレモニー	9:15-9:25				スイムスタート付近
	スタート	**9:30**	**9:40**	**9:50**	**10:05**	ローリングスタート
	スイムスキップスタート	10:20	10:35	10:45		一斉スタート
	スイム制限時刻	10:45				
	GPS装着（T2）	12:30-13:30				リレーラン担当者/リレー待機場所
	バイク制限時刻	14:00				
	ラン制限時刻	17:00				
	競技終了予定	17:20				
	T2バイクピックアップ予定	14:00-19:00				

※1　フィニッシュ後まで駐車できますので、T1まで自走での移動を推奨します。
T2を事前に視察をしておくことを推奨します。（T2まで約600m）T2に駐車場はありません。
※2　スイム会場臨時駐車場からT1までは、約1,300mありますので、時間に余裕をもって行動してください。

●選手の動き

①	6/10(金)公開予定	アスリートガイド確認		競技規則、注意事項をホームページでご確認ください。
②	6/10(金)公開予定	競技説明動画視聴		
③	6/13(月)－6/24(金)	QRチェック（健康、WEBテスト）入力		体温チェックは毎日行ってください。
	6/9(木)～11(土)頃	PCR検査キット送付		着荷の確認をお願いします。（詳細P1参照）
④	6/22(水)	PCR検査キット発送		この日に採取した検体を必ずこの日に発送してください。
		すべてクリア QRコード入手		メールで送付される検査結果を持って受付にご来場ください。
⑤	6/23(木)-24(金)	PCR検査結果確認		
	6月24日(金)	6月25日(土)		いずれかの日に受付してください。前日受付した方は、⑪にお進みください。
⑥	14:00-23:00	6:00-7:30	検温	37.5℃以上の方は、受付できません。スタッフの指示に従ってください。リレーチームは3人全員の検査が必要です。
⑦	14:00-23:00	6:00-7:30	PCR検査結果確認 QRチェックイン確認 受付・本人確認	3人同時に揃わない場合も、それぞれが受付してください。
⑧	14:00-23:00	6:00-7:30	支給物受け取り ラン用品預託（必須）	当日受付の方は、終了後にお渡しします。 バッグ青（小）に入れてください。スタッフがT2にセットします。
⑨	14:00-23:00	6:00-7:30	リストバンド装着	競技後バイク引き取り㉒まで着用してください。
⑩	14:00-19:00		バイク前日預託（任意） 赤砂崎	
	6月25日(土)			6/24(金)にT2を視察されることを推奨します。
⑪	7:00-9:05	トランジションオープン		37.5℃以上の方は、受付できません。スイム用（白）バッグをバイクとともにセットしてください。透明袋に入れてください。
⑫	7:00-9:40	スタート前衣類等荷物預け		（1個まで：任意）スタッフがフィニッシュエリアに移動。来場前にインナーを着用してきてください。詳細は【6】競技規則/6、GPSを参照。
⑬	7:00-9:40	GPS装着		
⑭	8:45-9:45	アンクルバンド装着		
⑮	9:00-10:05	試泳		義務です。ローリングスタートです。詳細は【6】競技規則/8、スイムを参照してください。
⑯	9:30-10:10	スタート		
⑰	10:10-10:45頃	スイムフィニッシュ		スイムで使用したグッズをすべてスイム用（白）バッグに入れてください。
⑱	12:40-14:00頃	バイクフィニッシュ		
⑲	14:00-17:00頃	ランフィニッシュ		
⑳	14:00-17:30頃	荷物・参加賞受け取り	諏訪湖イベント広場	
㉑	14:00-19:00	バイク引き取り	ヨットハーバー	退出までリストバンドを着用してください。

諏訪湖イベント広場

小

大

透明

大

【6】競技規則

1、競技規則総則

1)日本トライアスロン連合（JTU）競技規則に準じ、一部ローカルルールを適用します。
2)本大会新型コロナウィルスへの感染防止ガイドラインを基に開催します。
3)参加選手が競技規則に違反した場合、失格となることがあります。
4)ドーピング行為を禁止します。
5)「スポーツマンシップ・フェアプレー」の精神を尊重し、これに反する言動には十分注意してください。

2、競技の中止・棄権

1)大会スタッフは、選手が過度の疲労、競技力不足又は事故等により競技の続行に支障があると判断したときは、選手に対し、競技の中止を指示することができます。
2)大会スタッフに競技の中止を指示されたときは、これに従わなければなりません。
3)選手は、競技続行に不安があると感じたときは、自らの意思で競技を棄権するものとします。
4)競技を棄権したときは、大会本部・審判にその旨を必ず申告して、指示に従ってください。
5)大会スタッフは、体調不良、飲酒状態と判断した場合は、出場を取りやめさせる権限を持ちます。
（初心者に限らず、死亡事故のリスクが、「確実に」高まります。特に前日の過ごし方にご配慮ください。）

3、招集、制限時間

1）招集時刻に間に合うようにスタート地点にご集合下さい。いない場合失格となる場合があります。
2）以下の通り、制限時刻を設けます。
※ローリングスタートのため、スイム申告タイムからの積算で時刻を決定しています。
※スタート時刻が違うため、時間での関門でなく、時刻を目安として関門を設定しています。
完走後、時間でタイムオーバーとして完走が認められない場合がありますので、ご了承ください。
※距離は各種目ごとの概算です。各自のサイクルコンピューターと誤差はありますので、ご了承ください。

種目		距離	時刻	場　所
スイム		2.0km	10:45	
バイク	関門1	18.0km	11:35	諏訪湖ヨットハーバー（バイクフィニッシュ）
	関門2	26.7km	12:00	茅野運動公園（往路）
	関門3-1	34.4km	12:40	一番塚交差点（この時刻までに通過できない場合、関門3-2に移動し終了）
	関門3-2	45.8km	12:50	たてしな自由農園前（往路）
	関門4	60.3km	13:15	たてしな自由農園前（復路）
	関門5	69.4km	13:40	茅野運動公園（復路）
	関門6	78.7km	14:00	諏訪湖ヨットハーバー（バイクフィニッシュ）
ラン	関門7	8.7km	15:05	下諏訪ローイングパーク（足湯付近）
	関門8	16.6km	16:30	諏訪湖ヨットハーバー（諏訪湖終了分岐）
	関門9	20.0km	17:00	フィニッシュ

4、ウェア

＜1＞レースウェア

1）バイク、ランにおいて、上半身裸で競技すると失格となります。
2)前開き競技ユニフォームは使用できますが、フィニッシュ時は、服装を整えてフィニッシュしてください。

＜2＞ウェットスーツ

1）**ウェットスーツ着用義務です。**
ウェットスーツは、トライアスロン用のネオプレン（合成ゴム）で胴体が覆われているものに限ります。
・ラッシュガード、スイムスキンなどでは出場できません。
・体形に合わないウェットスーツは事故の要因になる場合があります。ご注意ください。

5、計測用アンクルバンド

・試泳前に受け取り、どちらかの足首につけ、フィニッシュまで外さないでください。

6、GPS

本大会では、全選手にGPSを装着していただきます。
（計測用アンクルバンドとは別のものです）

インナーウェアイメージ図

前面　　背面

＜1＞装着の目的

1)広域に渡る全選手の位置情報を把握し、選手の安全管理に努めるため。
2)機器に搭載のSOSボタンによるアラート発信システムにより、緊急時に早急に現場に到着するため。
3)応援する選手の位置情報を把握し、応援者のサービス向上のため。

＜2＞装着方法

1)受付時にお渡しするインナーウェア（フリーサイズ）を着用していただき、背面首部のポケット部に機器を挿入します。
機器装着に、GPS用インナーウェアを推奨としますが、レースナンバーベルトによる取り付けも可とします。
・大会当日、会場に来る前に着用して、会場にお越しください。
・スイム会場に行く前に、スタッフが首部にセットします。
（ウェットスーツは上半身は着用しない状態でお越しください）
ナンバーベルトに装着の場合は、ナンバーベルトをご持参ください。

着用イメージ

もしくは
ナンバーベルト

サイズが小さい場合は、GPS取り付け場所でお申し出ください。サイズ交換しますが、在庫に限りがあります。

＜3＞使用方法

1)競技中はスイム（レースナンバーベルト装着の方はバイク）からフィニッシュまで装着してください。
2)リレーは、アンクルバンドと同様、GPSも引き継ぎます。
アンクルバンドは選手自身で外し、次のパートの選手が装着します。
GPSはスタッフが取り外し、次のパートの選手に装着します。
3)フィニッシュ後は、選手自身で取り外し、回収します。
4)リタイヤの場合、アンクルバンドとともに、GPSも回収します。

縦：54.3mm
横：65.0mm
厚さ：18.9mm
重さ：48g

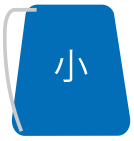
7、トランジション

＜1＞準備、撤収

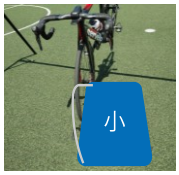
1)トランジションエリアには、競技中及び競技前後に関わらず、選手及び許可された大会スタッフ以外は入れません。ただし、やむを得ない理由がある場合に限り、審判の許可を得て入ることができます。
2)棒状のバイクラックに添付してあるナンバーシール側にハンドルバーがあるように向けてサドルをかけてください。
3)競技に必要な物以外を置くことはできません。
（自車を示す目印、クーラーボックスなど含む）
4)指定場所に、他選手の邪魔にならないよう最小限の広さに収めてください。（ハンドル幅1台分が目安）
5)競技終了後のバイク等は、公式アナウンス後、指定出入口からのみ順次撤収ができます。
競技中にバイクを取り出せるアナウンスがあった場合でも、状況により撤収できない場合もあります。
6)預託スケジュール
①バイク　前日預託可能（T1）（任意）
②ラン　ランで必要なグッズを、受付時にお渡しする青いバッグにいれて、ラン受付カウンターで必ず預けてください。（レースナンバーをご確認ください）T2には大会スタッフがセットします。
7)T2における注意事項

<u>ランスタートの際、青いバッグはバイクに掛けるなどして、風で飛ばないようにしてください。競技終了後は、バイクとあわせて各自必ずお持ち帰りください。</u>
<u>ゴミとならないよう、ご協力ください。</u>

受付預け



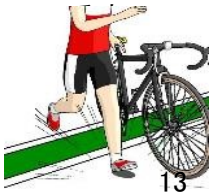
スタッフがセット



バッグをバイクにかける

＜2＞競技

1)トランジションでの乗車（片足乗車含む）を禁止します。
2)乗車は、乗車ラインを越えた地面に片足が付いた後に乗車し、降車は、降車ラインの手前で片足が地面に付いていてから降車してください。
3)ヘルメットのストラップは、ラックからバイクを外す前にしっかりと締め、ラックにバイクをかけてからはずしてください。
4)レースナンバーの向きを確認して、次の種目に移ってください。



※参考　トランジションのやり方

https://youtu.be/8ZcTY2ctNso

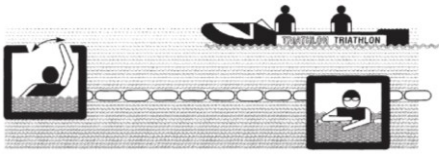
8、スイム

＜1＞用具

1）受付時にお渡しする**指定のスイムキャップを着用**してください。

＜2＞競技

1)1周1kmを、一度上陸して2周回する2kmのコースです。
2)コースロープ等にはつかまってもかまいませんが、それを伝わって進むことは禁止です。
3)スイム競技を途中棄権する場合には、片手をあげるなどして、スタッフに「リタイア」の意思を伝えてください。
なお、一度救助された選手は、競技を再開することはできません。
4)大会当日の試泳は、義務とします。スタッフの指示に従ってください。
5)泳ぎがおかしい（方向が定まらないなど）選手がいた場合、レスキューを呼んで知らせてください。
また、緊急時はご自身に余裕があれば、安全を確保した上で救助をお手伝いいただければ幸いです。
6）スイム競技を途中棄権する場合、片手をあげてスタッフに「リタイア」の意思表示をしてください。（下図）
救助された選手は、原則として競技を再開することはできません。
レスチューブを使用（下記参照）し、ひとりで泳ぎきった場合で
健康に問題ないと判断されれば、スキップ制度が認められます。



RESTUBE®

＜3＞レスチューブの運用ルール

1)本大会では、「レスチューブ」の装着を認めます。
2)使用した（膨張させた）場合も、競技は継続できますが、参考記録となります。
（受け取りについては【7】注意事項/14、レスチューブの受け取り参照）

＜4＞スキップ制度

1)スイムにおいてのみ、受付時、アンクルバンド受け取り時、もしくは1周目終了時にスキップを申告の上、
競技する上で体調に問題がないと審判より判断された場合、バイクから再開を認めます。
2)2周目に進んだあとでのスキップは認められません。
3)救助された場合、スキップはできません。
4)スキップした選手は、スイムスタート付近のスキップ待機所で待機。審判の指示に従ってください。
5)スキップにてレースをした選手の記録は、参考記録となります。

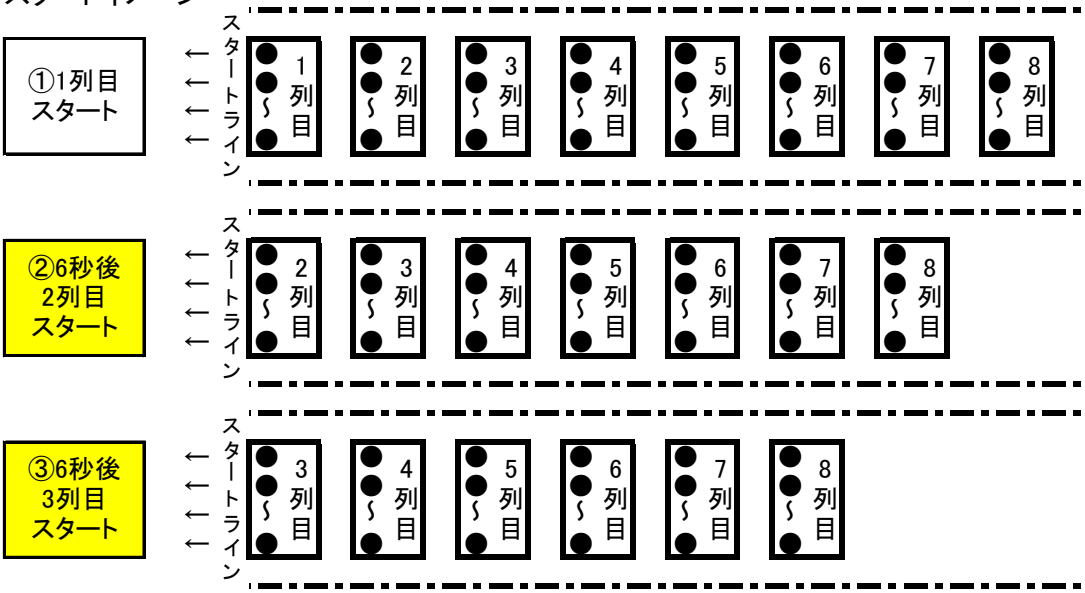
＜5＞スタートまでの流れ、及びスタート方法

1)マスクの着用
試泳の入水前まで、マスク着用を義務とします。入水前に指定のゴミ箱に廃棄してください。
2）試泳にて、心拍数を一度あげておくことが重要です。試泳は約100mを1回ですので、ウォーミングアップは
陸上でも行い、準備をしてください。 **飛び込みは厳禁**
3)スタート方法はビーチスタート（湖岸からのスタート）です。

交通規制その他の理由で、申告タイムの遅い選手が先にスタートします。そのため、スイムからバイク序盤は混雑します。スイムで抜くときは他の選手と距離をとって抜くようにしてください。

＊6秒ごとに5人ずつスタートします。
＊ローリングスタートのため、フィニッシュライン通過順が順位とはなりません。
記録は、スタートライン通過してからフィニッシュラインを通過するまでとなります。

◆スタートイメージ



＜6＞スイムフィニッシュ後の対応

1)スイムフィニッシュ後の荷物は、受付時にお渡ししたT1用トランジションバッグ（大：白）にウエットスーツなどすべての荷物を入れてください。フィニッシュ会場（諏訪湖イベント広場）でお渡しします。
（受け取り時には、レースナンバーをご持参ください）【7】注意事項/11、荷物預託、返却参照

＜7＞その他

1）めがね置き場はありません。各自のトランジションエリアに置いてください。
視力が弱い方は、度付ゴーグルをご用意ください。

2）スイムフィニッシュ後、シャワーはありません。

9、バイク

＜1＞用具等

1）自転車競技用硬質ヘルメットの着用を義務とします。レース中、コース試走、トレーニングなどでのバイク乗車時には、常にヘルメットを着用しなければなりません。

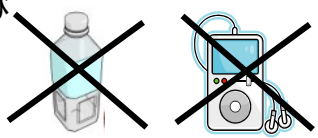
2)競技で使用できるのは、ロードバイク、TTバイクのみとなります。

3)パンク修理セットは必ず携行してください。また、パンク修理は一人でできるように練習しておいてください。

4)動画撮影機器（GoProなど）、音楽プレーヤー、ヘッドホン等を着けての走行および機器の携行は禁止します。

5）通信機器がついているサイクルコンピューターは、第3者と通信をしないことを前提として装着を認めます。ただし、バイクに固定して外さないこと。

6)給水用として、ペットボトルを使用することは禁止、バイク用ボトルを携行してください。



＜2＞競技

●安全走行のために、必ずお守りください●

狭いコース、対面通行での下り、ブラインドコーナー、路面が悪い部分などがあります。

キープレフト　**追い越すときは右側から「声をかけて」**　**下りはコントロールできるスピードで**

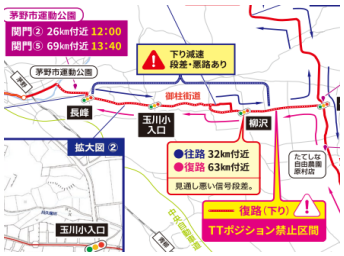
https://youtu.be/KC1FZyRve1Y
攻略・安全対策動画 必ずご覧ください。

●コースのローカルルール及び注意点●　P7-8 コース図とあわせてご確認ください）

★追越禁止区間（左図〇地点）
- **3km付近：釜口水門上**
- **78km付近：フィニッシュ手前のトンネル付近**

★狭路往復走行区間（左図 □ 区間）
- **幅3m。橋の下を片道8回通過します。**
- **橋をくぐる際は、追い越しはやめましょう。**

★TTポジション禁止区間（右図）
- **対面通行の下りで、適切なハンドル操作、ハンドル保持、ブレーキングが必須です。**



★スイムスタートが申告タイム遅い順となるため、序盤は混雑し、追い越しが難しい場面がでます。無理な追い越しは控え、追い越す場合も必ず声をかけて、右側からお願いします。

1)岡谷市・諏訪市・茅野市・下諏訪町・富士見町・原村の6市町村を通る約78kmのコースです。

2)交通規制はかかりますが、交通状況、安全確保等のため停車していただく場合があります。
- 赤信号では停止してください。
- 警察官、警備員などでの停止指示が出た場合は、従ってください。
- 一般車両・歩行者などには充分ご注意ください。
- 緊急時には、減速、停止していただく場合があります。
- 減速、停止があっても、原則その間も競技時間に含まれます。

3)コースはアップダウンのあるハードなコースですので、充分に練習を積んでご参加ください。

4)ドラフティング、ブロッキングは禁止です。ドラフトゾーンは12m、追い越す場合は25秒以内に追い越してください。

- 追い越しは25秒以内
- ドラフトゾーンに入ることができるのは、トランジションエリア前後100m、急なターン地点など
- ブロッキング（後続を追い抜けなくする状態）行為は禁止
- オートバイは12m、車両は35mがドラフトゾーンです。

10、ラン

＜1＞用具

1）動画撮影機器（GoProなど）、音楽プレーヤー、ヘッドホン等を着けての走行および機器の携行は禁止します。

＜2＞競技

1)諏訪湖岸のジョギングコース1周と諏訪市街地を走る約20kmのコースです。
2)諏訪湖岸のジョギングコースおよび市街地がコースとなります。
ランコースは大会占有ではありません。一般車両・自転車・歩行者などには充分ご注意ください。
3)市街地コースでは、信号を守らなければならない交差点があります。警察等の指示に従ってください。
4）左側通行です。追越しは前走者の右側から。特にジョギングコースは一般ランナー、歩行者もいます。
追い越す場合は、丁寧な言葉使いで、ひと声かけての追い越しをお願いします。
5）応援者による伴走はできません。

11、エイドステーション

他大会参考事例

＜1＞スイム

1)スイムスタート前、周回、フィニッシュに設置します。

＜2＞バイク

1)バイクでは、約46km、約60kmの2ヶ所に設置します。
2)水とスポーツドリンクをボトルに入れてお渡しします。減速をして、ボトルを受け取ってください。テーブルを2か所に分け、手前に水、奥にスポーツドリンクで配置します。

＜3＞ラン

1)エイドステーションは2～3km毎の9か所と、フィニッシュの合計10か所に設置します。
2)テーブルにおいた紙コップを、選手が自分で取ってください。

減速しましょう　　飲み終わった紙コップはゴミ箱に捨てましょう

＜4＞エイド提供内容、トイレ　　（予定：内容が変わる場合があります）

※距離に応じて、各自で必要な補給物をご持参の上、エイドステーションをご活用ください。

	エイドポイント名	距離(km)	水	スポーツドリンク	コーラ	アミノバイタル	食料	トイレ	備考
スイム	1		○			○		○	スタート前、周回、フィニッシュ
バイク	1 自由農園（往路）	45.8	○	○				○	
	2 自由農園（復路）	60.3	○	○				○	
ラン	1 ヨットハーバー	0.6	○	○	○	○	○	○	ランスタート地点
	2 間欠泉	2.5	○	○	○			○	
	3 高浜公園前	4.8	○	○	○		○	○	
	4 ローイングパーク	6.3	○	○	○			○	
	5 岡谷湖畔公園	8.9	○	○	○		○	○	
	6 釜口水門花岡地区	10.1	○	○	○	○		○	
	7 湊公園	12.8	○	○	○		○	○	
	8 クリーンレイク	15.0	○	○	○			○	
	9 高島城	18.1	○	○	○		○	○	
	10 フィニッシュ	20.0	○	○	○	○		○	フィニッシュ

＜5＞廃棄物

1)補給食などの **ゴミの投棄は厳禁です。** 違反した場合には、タイムペナルティーとなります。悪質な場合は失格となります。

自然豊かなエリアの景観を守りましょう。湖は豊かな漁場です。畑は農家の敷地です。大会の存続に大きく影響しますので絶対にお守りください。

2)バイクでは、ボトルの交換となります。エイドステーションの前後に「ボトルキャッチャー」を設置しますので、必ずそこにに捨ててください。（写真右）

12、フィニッシュ

1）フィニッシュ直前では、帽子、サングラスを外し、ファスナーがある方はあげてフィニッシュしましょう。
2）同伴フィニッシュはできません。（コロナ対策のため）
3)フィニッシュ後は、支給するマスクをつけてください。
4)フィニッシュ後、アンクルバンドは各自で外して所定の場所に必ず返却をお願いします。
5)GPSが自分で外せない場合は、大会スタッフが取り外します。インナーウェアはお持ち帰りください。

13、リレー

1)中継は、アンクルバンド（計測タグ）をタスキ代わりとして使用します。
2)アンクルバンドは選手自身で外し、次のパートの選手が装着します。
GPSはスタッフが取り外し、次のパートの選手に装着します。
・スイム担当者　…退水→中継エリアへ移動→バイク担当者にアンクルバンドを渡す。
・バイク担当者　…バイクシューズの着用は任意。ヘルメットはバイクとともにトランジションにセット。
…スイム担当者から中継エリア内でアンクルバンドを受け取り装着後、バイクを取り出す。
バイク終了→バイクを指定のバイクラックに正しく掛ける→中継エリアへ。
・ラン担当者　…バイク担当者から中継エリア内でアンクルバンドを受け取り装着後、スタート。
4)メンバーが2人以下の場合、3種目を行えば公式記録として認められます。（1人でもリレー部門での対象）
スイムスキップも含め、2種目以下の場合は参考記録とします。

14、ペナルティ

1）違反や危険が予想される行為があった場合は、注意を受けることがあります。
2）注意に従わないと警告が出ます。また、停止等のペナルティを果たします。
但し、ペナルティが果たされる前に必ずしも注意や警告が発せられるとは限りません。
3)スイムからバイク・ランにおいて、違反があったにも関わらず、違反場所での停止等のペテルティが果たされなかった場合、あらかじめコース上に設置されたペナルティボックスに、その選手のレースナンバーを掲示します。対象者は自らボックスに入り、審判の指示に従ってください。
●ペナルティボックス
T2を出て、約600m走行後にあります。T2出口、ペナルティボックス手前にレースナンバーを表記します。各自で確認しボックスに入ってください。
入らない場合、失格となります。
また、ランは周回コースでないため**ペナルティボックスは1回しか通過しません。**
しっかりと確認してください。

4)失格及び出場不可に該当する主なもの
・登録本人以外（替え玉）出場
・ヘルメット未着用あるいは不適合なヘルメットを着用してバイクに乗車した場合
・パンク修理において、人の助力を得ること。（審判の助力は除く）
・審判、スタッフ、観衆への暴言
・ペナルティボックスにレースナンバーが掲示されているのに、ボックスに入らなかった場合
・意図的に不正な手段によって、他の競技者よりも明らかなアドバンテージを得た場合

15、競技内容変更

1）悪天候等でスイム競技のみの中止の場合、バイク、ランのデュアスロンに変更します。（第1ランはありません）
2)バイクコース冠水等により、バイクが短縮、もしくは中止される場合がありあます。
3)スタート時刻は、変更する競技内容により変動します。スタート順は、原則スイムと同じですが、状況により変動する場合があります。アナウンスにご注意ください。

16、計測区間

・スイム… スイムスタート～スイムフィニッシュ
・バイク… スイムフィニッシュ～トランジション1～バイクフィニッシュ
・ラ　ン… バイクフィニッシュ～トランジション2～ランフィニッシュ

【7】注意事項

1.受付

前日・当日とも、受付は「諏訪湖イベント広場」です。

1)本人確認

・前日受付では、必ず顔写真付きの身分証明書をご持参ください。確認します。

確認できない場合、出場することができないこととなります。

ある大会で替え玉出場が発覚し、JTU登録会員1年間の資格停止となりました。
代走（替え玉出場）は、万一の場合に対応ができず、命に関わる重大なルール違反です。
保険適用もできません。絶対におやめください。

2）支給物、情報発信

◆事前送付物

※大会約2週間前をメドにお送りします。

レースナンバー	1枚（リレーは3枚）
バイク・ヘルメットステッカー	一体型1枚（ナンバーバルト事前購入者は、引換券が印字されています）
ボディナンバーシール	2枚（1組）（リレーは6枚）
スイムキャップ	3)参照
トランジションバッグ（白・大）	スイム終了後、ウェットスーツ等のグッズすべてを入れてください。荷物は回収し、フィニッシュエリアで返却します。（【5】競技規則/8、スイム参照）
トランジションバッグ（青・小）	ランで使うグッズをすべて袋の中にいれて、前日または当日受付（メイン会場）で必ずお預けください。スタッフがT2にセットします。（【7】注意事項/11、荷物預託、返却参照）
荷物預け用ビニール袋（透明）	スイムスタート前の衣類等を、任意で預けることができます。（1個まで）スーツケースなどの大型荷物は預けられません。（【7】注意事項/11、荷物預託、返却参照）
ナンバーベルト引換券	（事前購入者）バイク・ヘルメットステッカーと一緒に印字されている引換券を スポーツアシストブースで引き換えてください。
各種ご案内	写真販売案内等

◆事前配信内容（ホームページでご確認ください）

※大会約3～4週間前にホームページに公開します。

※ホームページ、スマートフォンの環境が整わない方は、大会事務局にお問い合わせください。

アスリートガイド（本紙）	熟読してください。
競技説明会動画	必ずご視聴ください。
QRチェックイン	競技規則チェック、体調チェックをスマートフォンで行い、大会受付時に提示が必要です。 6/13より体温チェック等を行っていただきます。

◆大会前日・前々日受付

GPS用インナーウェア	全選手にGPSを取り付け、安全管理、応援者サービスに役立てます。 （【6】競技規則/6、GPS参照）
リストバンド	検温、PCR検査陰性確認、受付、シューズ預けが完了した方にお渡しします。 その場で左右どちらかの手首につけ、お帰りになるまで外さないでください。

◆大会当日

計測用アンクルバンド	スイムエリア入場時にお渡しします。（フィニッシュ後、リタイヤ時要返却）
GPS	スイムエリア入場前にスタッフは装着します。（フィニッシュ後、リタイヤ時要返却）

◆レース後支給物

ミネラルウォーター	ペットボトルを1人1本お取りください。
マスク	不織布マスクを用意します。各自でピックアップし、すぐに取り付けてください。
フィニッシャーメダル等	各自でピックアップしてください。
参加賞	荷物返却場所でお受け取りください。

3）レースナンバー、スイムキャップカラー（G：グループ）

G	NO.	NO.	NO.	スイムキャップ
1G	541 ～ 649	1014 ～ 1016		イエロー
2G	201 ～ 540	1006 ～ 1013	2026 ～ 2055	ホワイト
3G	27 ～ 200		2003 ～ 2025	ブルー
4G	1 ～ 26	1001 ～ 1005	2001 ～ 2002	グリーン

※視覚・聴覚に障がいをお持ちの選手は、
色を変えて情報が伝わるようにします。
レースナンバー　赤（基本は黒）
スイムキャップ　赤
ご理解とご協力をお願いします。

2、メンバー変更

1)リレーについてのみ、6月14日(火)までメンバー変更ができます。ただし、変更メンバーが参加資格を満たしている場合に限ります。事務局にメールでご連絡いただき、所定の手続きを行います。

3、レースナンバー

1)ボディーナンバー

◆ボディナンバーシールを採用します。

・貼り付け位置　　左右の上腕部
・貼り付け方法注意　一緒に渡す説明書をよく読んでください。
　①水で濡らしてからはがします。
　②完全に乾いてからはがしてください。
・破損した場合等は、当日受付でマジックで記入します。

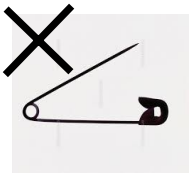
2)各種レースナンバーの付け方について

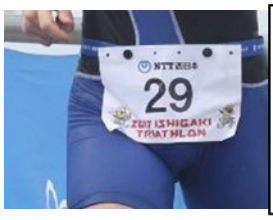
◆バイクシール
（右側面）

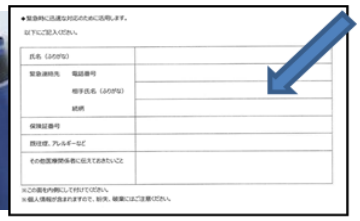
◆レースナンバー

「バイクの時は後ろ」「ランの時は前」から見えるようにしてください。

◆レースナンバー取り付け方法







裏面に、緊急情報を記入
もしものときにいち早く情報が入手できるよう、ご協力ください。
＊個人情報です。紛失、脱落にご注意ください。

・安全ピンは禁止
（バイクコースではずれ、後続選手がパンクした例もあります）

3)レースナンバーのルール等について

①トランジションエリア内で、ウェアとレースナンバーを整えてからスタートしてください。
②形状を変えることはできません。
③ウェアやレースナンバーがめくれあがったまま競技することは禁止です。競技をとめて直させることもあります。
④トランジションエリアの出入りに必要です。バイク撤収時にはレースナンバーと持ち出す荷物の照合を行いますので、必ずご持参ください。(【6】競技規則/7、トランジション参照)
⑤預けた荷物の回収時にご提示ください。

4、タトゥー

1)原則として参加に問題はありませんが、他者に威圧感を与える、レースナンバーがわかりにくなどの場合は、テープで覆うなどの措置をお願いする場合があります。

5、リタイア

1)安全が最優先です。レース前やレース中に体調がすぐれない場合は「勇気あるリタイア」が正しい選択です。
2)リタイアする場合は、必ず近くのスタッフに「リタイア」する旨と「レースナンバー」を報告し、アンクルバンド、及びGPSを審判に預けるか、大会本部までお持ちください。

6、結果発表・完走証

1)速報の貼り出しは行いません。ホームページ、SNSでご確認ください。
2)完走証は、後日ホームページから無料でダウンロードできます。
（当日配布はありません。）

速報はこちらをご覧ください→

http://systemway.jp/22suwako

7、試走

1）バイク、ランについて、大会当日以外でも試走はできますが、各自の責任において試走してください。
大会当日以外の試走での怪我等については、保険の適用はできませんのでご了承ください。

2）バイク乗車時は、必ずヘルメットをかぶってください。

3)バイクコースの一部は試走できません。コースマップの試走禁止エリアを確認し、厳守してください。
大事故につながることはもちろん、大会開催に大きく影響を及ぼします。（コース図詳細参照）

8、試泳

1)指定時間・指定場所で、当日のみできます。（通常は試泳禁止です）

2)スタート前指定時間の試泳を義務とします。心臓に急激な負担をかけないためにもしっかりと
ウォーミングアップをしてください。

3)ウェットスーツ、及び指定スイムキャップ着用義務とします。

9、メカニックサービス

1)バイクのメカニックサービスは、有料です。事前に十分に整備されたバイクでご出場ください。
メカニックサービスは、整備不良のバイクを直すところではありません。

2)バイクエイドステーションで、メカニックサービスがあります。実費は後日ご請求させていただきます。

10、荷物発送

1)大会会場での、バイク輸送サービスはありません。宿泊地などで発送等の手続きをお願いします。

11、荷物預託、返却

＜1＞スイムスタート前荷物

1)スイムスタート前に着用していたウェア等の手荷物を預けることができます。貴重品は各自ご判断ください。

2)1人1個までとさせていただきます。大型の荷物等がないようご協力ください。

3)すべてフィニッシュエリアでお渡しします。

4)レースナンバーで管理します。受け取り時にレースナンバーをご提示ください。

＜2＞スイム終了後荷物

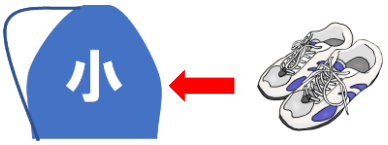
1)スイムフィニッシュ後のウェットスーツ、ゴーグル、スイムキャップなどは、
すべて事前にお渡しした指定のバッグ（大型の白いバッグ）入れて下さい。

2)スイム終了後、指定のバッグをスタッフが回収し、フィニッシュエリアでお渡しします。

3)レースナンバーで管理します。受け取り時にレースナンバーをご提示ください。

＜3＞ランニング関係の荷物

1)事前にお渡しする指定のバッグ（小型の青いバッグ）に、ランニングで使う
道具すべてをいれて、前日もしくは当日の受付時に預けてください。
（トランジションではなく、メイン会場の受付で必ず預けてください。）



2)スタッフがT2の各自のバイクラックの下に、指定バッグの入ったまま
セットします。

12、レスチューブの受け取り　　（膨張式緊急浮力体）

1)レスチューブをご注文、もしくはレンタル予約された方は、
総合受付にお立ち寄りいただき受け取ってください。

RESTUBE®

2)事前注文・予約していなかった場合でも、在庫がある場合に限り、当日の購入、レンタルの申込ができます。

3)現地でのご購入、レンタルのお支払いは現金のみとなります。

4)レスチューブ使用のルールについては、【5】競技規則/8、スイムを参照してください。

5)事前ご注文の方も、現地でお渡しします。（欠場の場合は、別途連絡）

6)持ち帰りの場合で航空機利用の場合は、レスチューブホームページの「航空機搭乗時の注意」をご確認ください。

http://restube.jp/　　レスチューブ　　検索

13、パラトライアスリート等の参加

1)視覚、聴覚に障がいを持つ方が出場します。レースナンバーを赤で表示、赤いスイムキャップを着用します。
選手の皆様のご協力をお願いします。

14、表彰式、抽選会

1)表彰式、抽選会は行いません。表彰対象者には、当日アナウンスでお呼びします。
大会本部で副賞などをお渡しします。

15、緊急時の対応

1）緊急時、救急車が入る場合は、競技中でも一時競技を止め、救急車を優先して通行させます。
選手が止まっている時間も競技時間に含まれます。事態をご理解のうえ、ご了承ください。
2）大会開催中、変調をきたした選手を見かけた場合は、すぐにお近くのスタッフにお知らせください。

16、競技内容の変更・中止、及び中断

1）気象状況などにより、大会開催が危険と判断される場合は、大会当日6:30に 、スイム会場にて
コース・距離などの変更、または中止を発表します。（状況により遅れる場合があります。）
2）スイム競技のみの中止の場合、トライアスロンからデュアスロンに変更します。
詳細は【6】競技規則/15、競技内容変更を参照してください。
3）雷などで危険な状況が発生した場合は、競技を中断する場合があります。その後、再スタートや
中止の判断を決定します。
4）天候の急変などで、レース中に中断や中止の判断をした場合は、審判団、主催者で協議の上、
表彰対象の有無などを決定いたします。
5）天候により中止になった場合でも、参加費の返金はいたしません。
ただし、ナンバーベルトをオプションでご注文いただいた方には、現物をお渡しします。

17、荒天・地震等の行動

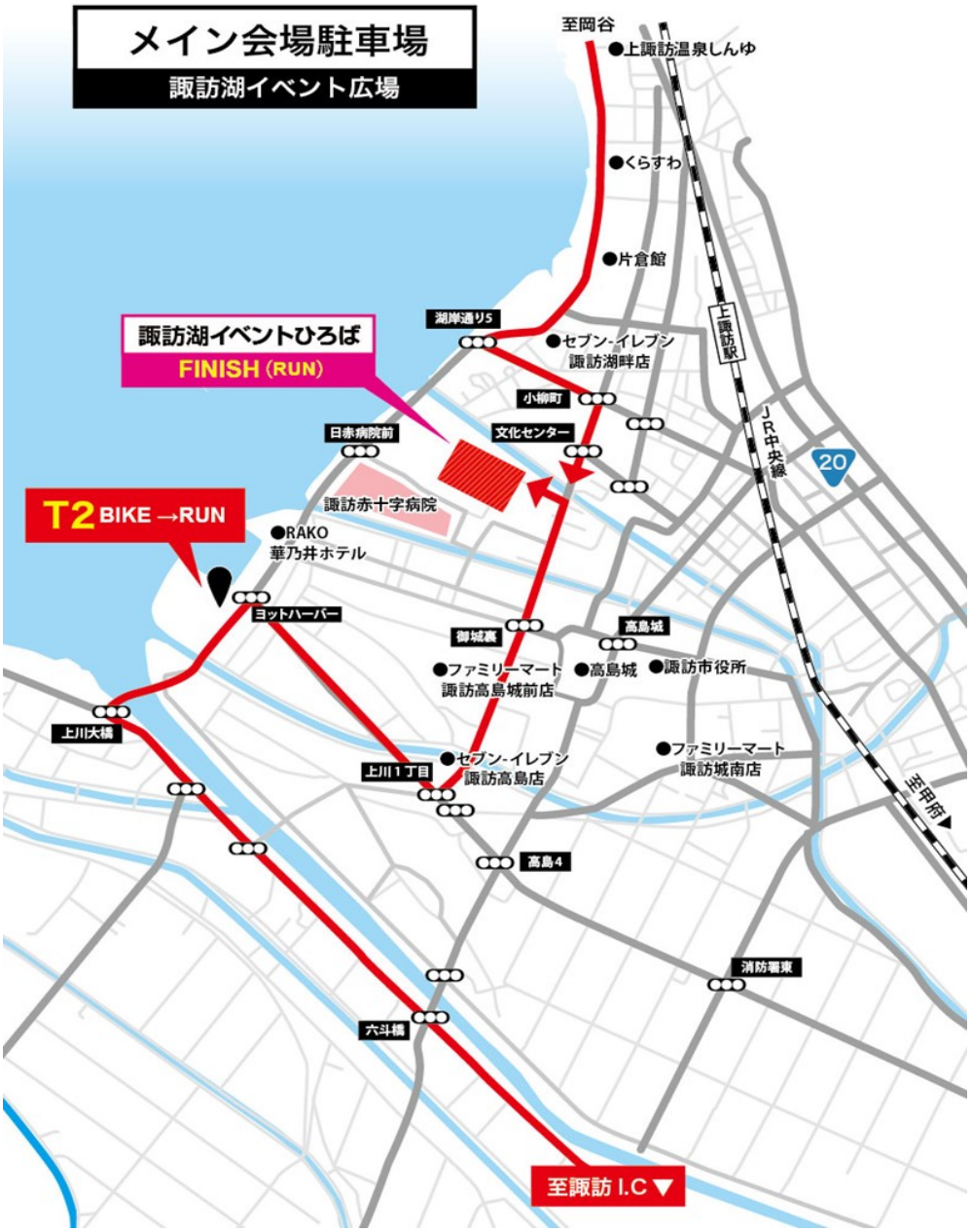
1)雷注意報、警報発令
注意報・警報発令の場合、競技を中断、中止する場合があります。指示が出た際は、近くの建物などに
避難してください。建物等が無い場合は、姿勢を低くしてください。その後のスタッフの指示に従ってください。
2)地震が発生した場合
大きな地震が発生した場合、各市町村の定める避難場所に避難することを基本とします。コースが広範囲に
渡りますので、倒壊物等に気を付けてスタッフの指示に従ってください。

18、その他

1）前日から充分な水分補給をしてください。
飲酒は水分補給どころか脱水につながります。前日の飲酒はお控えください。

2）雨、風など、天候によっては寒い場合も考えられます。寒さ、雨対策も考慮してご参加ください。
※1）,2）については、応援の方もご注意ください。
3）ラン競技中の帽子の着用を推奨します。
4）大会開催中、変調をきたした選手を見かけた場合は、すぐにお近くのスタッフに声をかけてください。
5）体調不良、睡眠不足などは、大きな事故につながります。絶対に無理な出場はしないでください。
6）スケジュール、ローカルルールの変更などがあった場合は、本部に掲示の上アナウンスします。
7）ゴミは各自お持ち帰りください。
8）貴重品は各自で管理をお願いします。
9）簡易的な更衣室は用意しますが、密を避けるため、原則レースウェアを着用してご来場ください。
10）本大会では、参加者及びスタッフは傷害保険に加入しています。
（特定疾病の範囲=急性心疾患・急性脳疾患・熱中症・低体温症など。往復途上は保険対象外となります。）
より万全にするためには、別途個人で保険にご加入なさることをお勧めします。
11）アンクルバンド、GPSの返却を忘れた場合は、大会本部まで必ずご連絡ください。紛失した場合、
実費を請求させていただきます。
12）テレビ、新聞等の取材が入り、場所を確保する場合があります。ご協力をお願いします。

【8】アクセス・駐車場
＜1＞メイン会場（諏訪湖イベント広場）



●車でご来場の方

長野
松本

伊那
名古屋

長野道 岡谷IC

約20分

諏訪湖イベント広場

約15分

中央道 諏訪IC

東京
甲府

伊那
名古屋

●電車でご来場の方

長野 ― 篠ノ井線 1時間（しなの） ― 塩尻

名古屋 ― 中央本線 2時間（しなの） ― 塩尻

塩尻 ― 中央本線 15分 ― 上諏訪

上諏訪 ― 中央本線 2時間30分（あずさ） ― 新宿

●ナビゲーションでの検索住所
長野県諏訪市湖岸通5−11−1135

【注意】カーナビゲーションでは、入場ルートが違う場合がありますのでご注意ください。
＊最寄りの目印　諏訪市文化センター
諏訪市文化センター駐車場には駐車できません。

●メイン会場との距離

スイム会場駐車場	約4.5km
第2トランジション（T2）	約0.6km
上諏訪駅	約0.9km

※バイクに乗車しての移動の際は、ヘルメットを着用、交通法規遵守の上、安全に移動してください。
※前日、当日受付時には、T2には入れません。（視察は可能です。視察しておくことを推奨します。）

＜2＞スイム会場周辺

●ナビゲーションでの検索住所
長野県諏訪郡下諏訪町
　字湖浜6133-39
＊最寄りの目印
　NPTトヨタ信州　下諏訪店

注意
　入出庫とも左折のみです。
　右折入庫はできませんので
　岡谷方面からご来場の際は
　ご注意ください。

●スイム会場との距離
スイム会場臨時駐車場　約1.3km
下諏訪駅　約1.3km

※バイクに乗車しての移動の際は、ヘルメットを着用、交通法規遵守の上、安全に移動してください。

＜3＞メイン会場からのスイム会場への移動

1)選手の皆様は、できるだけ自走でスイム会場に移動していただくようお願いします。
　スイム会場付近にも、選手・応援者用駐車場を用意しますが、満車の場合があります。
　・上諏訪周辺に宿泊の方：宿泊先の駐車場が可能であれば駐車し、そこからバイクで移動。
　・宿泊先が遠い、もしくは当日来場の場合は、メイン会場駐車場に駐車し、バイクで移動。

＜4＞遊覧船　（メイン会場・スイム会場の移動用にご活用ください）

1)シャトルバスの運行はありません。**遊覧船の運航**がありますのでご利用ください。
　交通事情に左右されることなく移動が可能です。ただし、荒天の場合は、運航中止になる場合があります。

●乗船券：選手無料。一般、往復500円（小学生以下無料）
　※受付時に、事前にご購入ください。

●運航スケジュール

遊覧船乗り場（上諏訪）		下諏訪港（スイム会場近く）
7:00	約15分	7:30
8:00		11:00

遊覧船についての詳細は
「諏訪湖観光汽船」のホームページを
ご確認ください。

諏訪湖遊覧船乗り場
　長野県諏訪市湖岸通り3-1-27

下諏訪港

●諏訪湖イベント広場からの距離　約1.4km

＜追記1＞バイクコースでの対応

1)コースマップにもあります通り、
上川河川敷道路（通称：通勤バイパス）は、試走厳禁です。

2)**この区間は、コース幅が狭いので、追い越しを控えるなど、安全走行にご協力ください。**
（橋の下をくぐる部分の追い越しは禁止となります）

3)追い越しをかけている選手を、さらに追い越すことはお控えください。

4)近日、コースで自転車と車両との接触事故がありました。
試走は大切ですが、交通法規を守り、安全な走行を心がけてください。

5)大会中に交通事故が起きた場合は、レースを中断、中止する場合もあります。十分にご注意ください。

6)緊急時には、審判またはメディカルのオートバイが後方より追い越す場合があります。状況によりクラクションを鳴らす場合がありますが、その際は、キープレフトを守り、可能な範囲で減速し安全に追い越しできるようご協力ください。

7)状況により、追い越し禁止等の規制が当日までに増えることもありえます。受付時までにお知らせします。

＜追記2＞エイドステーションの内容

1)コロナが収まってきたとはいえ地域により状況は様々です。
ランのオフィシャルのエイドステーションにおいて、食料はチョコレート、飴程度の個包装の簡易的なものとなります。選手個々で、補給食をお持ちいただくなど工夫をお願いします。
スイムスタート、及びランエイドでは、アミノバイタルで、エネルギー補給をできるよう、サポートさせていただきます。

スイムスタート	パーフェクトエネルギーゼリー
	アミノバイタルPro（粉末）
ランエイド（バイクフィニッシュ）	アミノショットPE
ランエイド（約10km）	アミノショットPro
ランフィニッシュ	アミノバイタルGOLDゼリー

商品の内容や特徴は味の素・アミノバイタルの公式サイトをご覧ください。
https://www.ajinomoto.co.jp/aminovital/

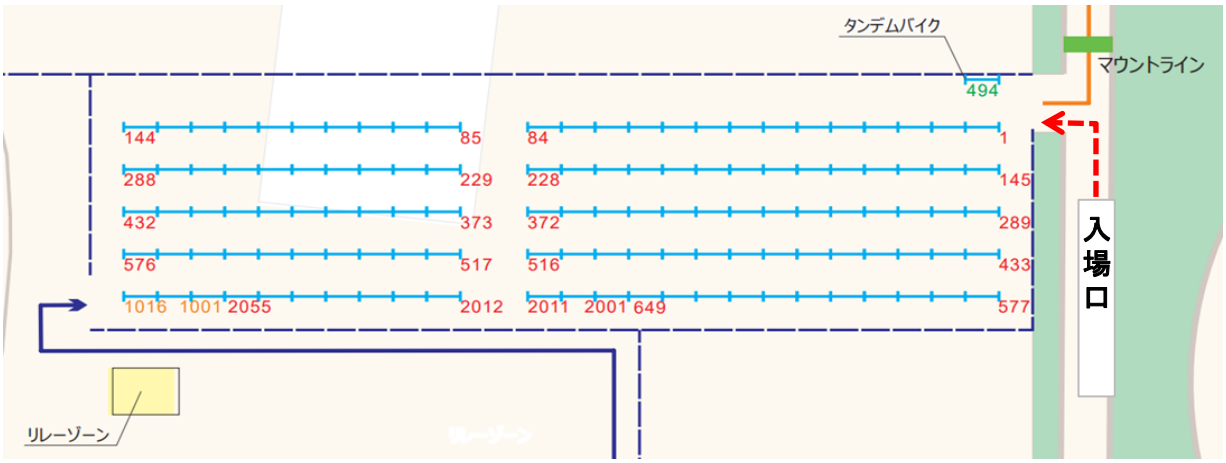
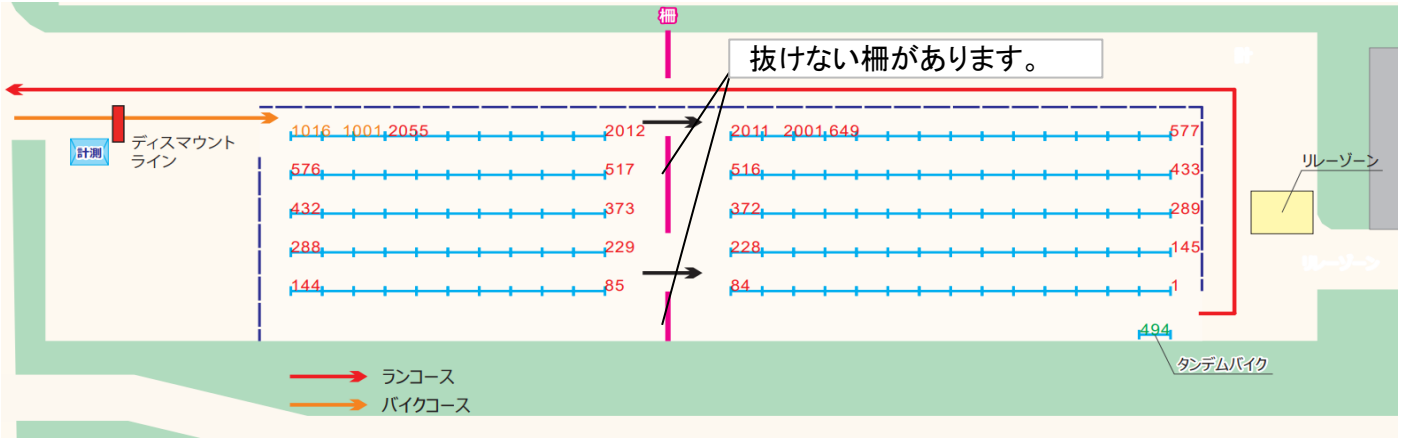
アミノバイタル

＜追記3＞メカニックサービスの利用についてのお願い

1)近年のメカニックサービスの利用について、整備不良で持ち込まれる案件が多発し、本当にプロの技術が必要な選手に対応できない、という事例がでています。数年前より、各大会では、メカニックの有料化としてそのような事態を防ぐ対策をしてきましたが、その金額ならと安易な持ち込みが再度増えています。
まず、ご自身や近隣バイクショップで、十分な整備をしてから、ご来場ください。
状況により各大会で値上げとなる方向に進むことも考えられます。何卒、ご協力をお願いいたします。

＜追記4＞T1．T2配置図

●T1配置図　　バイクスタート位置を、当日入場時にご確認ください。



●T2配置図　　(6/24(金)に、ご自身の場所を確認しておくことをお勧めします。)