

# SUWAKO PEAKS

MIDDLE TRIATHLON 2025

Technical support by **Epson**

## Athlete's Guide

アスリートガイド

 **NTT**  
**TRIATHLON**  
**AGE GROUP**  
**NATIONAL CHAMPIONSHIP**  
**SERIES**  
**LD 2025**



GPSシステムは  
こちらからご利用  
いただけます。



レース速報は  
← こちら

最新版は大会ホームページで  
ご確認ください

6月16日版 →



## 目次

## 専門用語解説

TO : テクニカルオフィシャル。審判員。

T 1 : ティーワン。トランジション1。スイムからバイクに移るトランジション。

T 2 : ティーツー。トランジション2。バイクからランに移るトランジション。

カットオフ : 関門時刻までに通過できず、競技終了とすること。

キッズランの詳細は、  
P 34~35をご覧ください。

## 目次

P 1	目次	P 2 2	17、トランジション
P 2	変更・更新箇所	P 2 3	18、バイク
P 3	参加における注意事項、お願い	P 2 5	19、ラン
P 4	大会概要	P 2 6	20、エイドステーション
P 5	大会役員、気象情報	P 2 8	21、フィニッシュ
P 6	競技概要、参加資格		22、ペナルティ、ペナルティーボックス
P 7	コースマップ		23、緊急時の対応
P 1 3	公式スケジュール		24、リタイア、もしくはタイムオーバーで カットオフの場合
P 1 4	レースナンバー、スイムキャップ	P 2 9	25、リレー
P 1 5	その他情報	P 3 0	その他情報
P 1 6	支給物、持参品、情報発信		表彰式
P 1 7	前日、当日の動き		リタイアの選択
P 1 8	競技規則		リザルト、完走証
	1、適用する競技規則		メカニックサービス
	2、審判 (TO)	P 3 1	競技説明動画、理解度テスト
	3、大会側からの競技内容の変更、 中止、及び中段		盗撮防止について
	4、選手自身の競技中止、棄権 (リタイア)		大会保険について
	5、招集、制限時間		落とし物、忘れ物
	6、記録、計測		競技中に接触事故が発生した場合
	7、計測区間	P 3 2	ドーピングコントロール
P 1 9	8、着順		荒天・災害用への対応
	9、選手通過情報		ミールクーポンのご案内
	10、荷物預託、返却		その他
	11、レスチューブの受け取り	P 3 3	EXPOのご案内
	12、パラトライアスリートの参加	P 3 4	キッズラン
	13、ウェア、ウェットスーツ	P 3 6	スイム、T 1会場のへ移動 T 2行きシャトルバス
P 2 0	14、GPS	P 3 7	受付会場、駐車場案内
P 2 1	15、携行禁止品	P 3 8	アクセス、応援ガイド
	16、スイム	P 4 0	交通規制のご案内



# 参加における注意事項、お願い

諏訪湖、八ヶ岳で思い出に残る安全・安心な大会を、一緒に創りあげましょう！

## ☆万全な体調で臨みましょう。事故は初心者とは限りません。

- ・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。
- ・実績十分な方でも、体調が悪い場合は、勇気あるリタイアを。

## ☆暑さ対策を万全に。

- ・厳しい暑さが予想されます。十分な暑さ対策をしてください。
- ・標高750m～1100m超の開催地です。天候、時間帯により気温差がありますので考慮してご準備ください。

## ☆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。

## ☆トライアスロン用のウェットスーツの着用が義務です。

- ・ラッシュガードなどでは出場できません。ただし高水温の場合は、任意とする場合があります。

## ☆バイクは、競技中はもちろん、移動時もヘルメットを着用してください。

- ・レースに限らず、バイク乗車時は必ず、正しくヘルメットをかぶってください。

## ☆バイク移動時の交通ルール、マナーを守りましょう。

- ・バイク移動時は、交通ルールを守り、集団にならないなど周囲への配慮をお願いします。
- ・諏訪湖畔は、車道でなく、サイクリングロードでの移動を基本とします。

## ☆レースナンバーは、安全ピンではつけられません。

- ・裸足で走る環境があるため、ナンバーベルト等での取り付けにご協力ください。  
(バイクコースでの安全ピン脱落によるパンク事例もあります。)

## ☆顔写真付きの身分証明書をご持参ください。

- ・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。

## ☆バイクは大会前に自分で整備を行ってください。

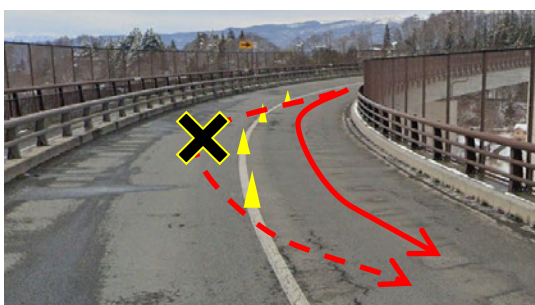
- ・前日、当日のバイクメンテナンスブースは緊急に対応したい方のためのご用意です。安易なメンテナンスブースのご利用はお控えください。バイクの整備は大会前に、サイクルショップやご自分でおこなってください。メンテナンスブースは有料で基本料金2000円+部品代が必要です。

## バイク走行の注意点

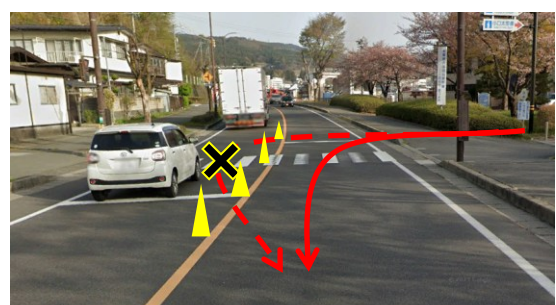
### ●交差点で一時停止を指示する場合があります。必ずお守りください。

- 2023年、北海道での自転車レースで、競技中の選手と一般車両が衝突し、選手が亡くなるという、痛ましい事故がありました。本大会のバイクコースは、車両と並走、対面通行、コーナーの先が車道の場所もあります。

全面規制であっても、絶対にセンターラインを越えないで走行してください。



急コーナーではコーンが設置されます。



フェンスが設置されます。

## 大会概要

大会名称	スワコエイトピークスミドルトライアスロン2025 2025NTT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
開催日程	2025年6月29日（日）
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
競技主管	長野県トライアスロン協会（NTA）
後援	長野県スポーツコミッション、諏訪広域連合、長野県教育委員会、岡谷市教育委員会、 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、SUWASUN
協賛 （順不同）	<ul style="list-style-type: none"> <li>●スペシャルパートナー セイコーエプソン株式会社</li> <li>●ゴールドパートナー 株式会社キッツ</li> <li>●シルバーパートナー 株式会社ミクロ発條、カジュッタ</li> <li>●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、野村ユニソン株式会社 岡谷酸素株式会社、WashiON共立継器株式会社、ホテル ドゥ ラルパージュ</li> <li>●レギュラーパートナー 株式会社デンHOW・フーズ、ゴコー電工株式会社、中部電力パワーグリッド株式会社 株式会社トーエネック、株式会社エージー、 茨城プレイング工業株式会社、興和自動車、アスリートFA株式会社、スワテック建設株式会社 平野鋼線株式会社、諏訪湖リゾート株式会社、株式会社ニシムラ、武蔵野通工株式会社 株式会社エンドウ、太陽工業グループ、有限会社グラン工業、税理士法人三澤会計、株式会社六協 株式会社ATHREE CANVAS、株式会社春間工務店、株式会社山崎商店、NTPトヨタ信州株式会社 蓼科アイス、株式会社アサダ、株式会社ビーエムオフィスエー、株式会社アイ・コーポレーション 株式会社ミゾグチ、株式会社井桁屋、ミクナスファインエンジニアリング株式会社、株式会社岡谷組 株式会社高山製粉、株式会社豊島屋、不二家茅野塚原店、アルティメイトプロジェクト株式会社 シントク株式会社、株式会社荻野鉄筋加工センター、株式会社まるしんホールディングス 株式会社小松精機工作所、角上魚類ホールディングス株式会社、豊田化工株式会社 株式会社ハルピンプーズ、株式会社メガネのナガタ、信州諏訪農業協同組合、大和証券株式会社 株式会社ヤマト、諏訪ロータリークラブ、スワ交通株式会社、株式会社八十二銀行 南新電気工業株式会社、株式会社日本ピスコ、日本精機工業株式会社、株式会社メック 藤森鉄平石株式会社、平澤電気工事株式会社、株式会社イツミ、塚田理研工業株式会社 株式会社ミスズ工業、株式会社吉沢製作所、株式会社東栄興業 東栄ライナー、株式会社アクティオ 高島産業株式会社、杉村設備株式会社、O2LABO、SCS国際コンサルティング株式会社 小松工業株式会社、株式会社小松電気設備、株式会社ウィル 株式会社ジェイキッズ</li> <li>●おみやげパートナー 株式会社八幡屋磯五郎、株式会社サンクゼール、伊那食品工業株式会社、カゴメ株式会社 タケヤみそ</li> </ul>

## 大会概要 大会役員 気象情報

JTU パートナー	味の素、ローソン、Champion System Japan、フォトクリエイト
大会事務局	スワコエイトピークスミドルトライアスロン大会実行委員会事務局 〒392-0012 長野県諏訪市四賀赤沼1540-1 TEL 0266-78-6880 (平日 10:00~17:00) <a href="https://suwako8peaks.jp/contact/">https://suwako8peaks.jp/contact/</a>

大会役員	実行委員長	山谷 恭博	諏訪商工会議所会頭
	実行副委員長	小林 睦巳	岡谷商工会議所会頭
	実行副委員長	金子 好成	茅野商工会議所会頭
	実行副委員長	小林 秀年	下諏訪商工会議所会頭
	実行副委員長	西村 章	富士見町商工会会長
	実行副委員長	牛山 徳康	原村商工会会長
	技術代表 (TD)	中村 恵一	長野県トライアスロン協会 (NTA)
	副技術代表 (ATD)	斉藤 崇典	長野県トライアスロン協会 (NTA)
	審判長 (HR)	坂口 幸治	長野県トライアスロン協会 (NTA)
	審議委員	小林 洋	競技団体：長野県トライアスロン協会 (NTA) 会長
	審議委員	山谷 恭博	主催者：諏訪商工会議所会頭
	審議委員	中村 恵一	技術代表：長野県トライアスロン協会 (NTA)

## 気象情報

＜6月23日 諏訪市、原村気象情報＞							
項目	単位	最近5年平均		最近5年最大値		平年値	
		諏訪市	原村	諏訪市	原村	諏訪市	原村
最高気温	℃	29.2	28.1	34.5	33.4	26.2	24.7
最低気温	℃	17.9	15.9※	16.2	13.5	17.9	15.4
平均湿度	%	72	—	82	—	—	—
平均風速	m/s	2.7	1.9	3.3	2.1	—	—
降水量	mm	5.5	1.3	15.5	6.5	7.9	6.8

※最低気温の最近5年は、最低値です。

★標高750m～1100m超の開催地です。天候、時間帯により気温差がありますので考慮してご準備ください。

★年により、大きく気温が変わります。柔軟な対応ができる服装をお選びください。

●2024年大会 (6月23日)

8時 天候 雨 気温15.8℃ 水温21.1℃

## 競技概要、参加資格

## 競技概要

部門/距離	部門	距離
	個人 (エイジ)	スイム 1.9km・バイク 66.2km・ラン 20.5km 合計88.6km
	リレー	

制限時間	種目	制限時間 (累計)
	スイム	1時間
	バイク	4時間05分
	ラン	7時間

エントリー数 (5/27現在)	部門	人数・組数	総人数
	個人 (エイジ)	694人	736人
	リレー	14組	

表彰	部門	区分		表彰	
		総合		男子・女子	
	個人 (エイジ)	年代別	29歳以下男子・女子	50-59歳男子・女子	1~3位
			30-39歳男子・女子	60-69歳男子・女子	1~3位
			40-49歳男子・女子	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

## ◆個人・リレー共通

- 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、参加資格を満たす方。
- 18歳以上（2025年12月31日現在）の健康な方
- 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
- 競技説明動画を最後まで視聴することを確約できる方。※前日受付会場で視聴確認あり。
- 前日受付ができる方（前日受付6月28日（土）時間別途発表）。
- 2025年トライアスロン都道府県競技団体・学連登録会員である方。リレーも全員が同会員であること。  
トライアスロン都道府県競技団体・学連会員登録 <https://www.jtu.or.jp/register/>
- 海外在住者は、ワンデー登録（¥1,000：エントリー時支払い）を行うこと。
- パラトライアスロンでの参加ご希望の方は、別途問い合わせください。
- 以下の競技力条件を満たす方

## ○競技力条件（個人（エイジグループ））

- 過去5年以内に51.5km以上のトライアスロン大会（※1）完走実績がある方。
- スイム：1,900mを60分以内で完泳出来る方。
- 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自分で問題なく対処できる方

## ○競技力条件（リレー）★リレーは2名以上でのチーム編成でのエントリーが可能です。

## 1. スイム担当選手

- ①過去5年以内に51.5km（※1）以上のトライアスロン大会の完走実績がある方、またはリレー部門のスイム担当で完泳実績のある方。
- 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. リレー部門のバイク・ラン担当選手

- 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（エイジグループ）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）

## 3. リレーメンバー共通

- ①チーム全員が競技説明動画視聴を最後まで視聴することを確約できる方。※前日受付会場で視聴確認あり。
- ②チーム全員が前日受付を行うことができること。（同時でなくてもかまいません）

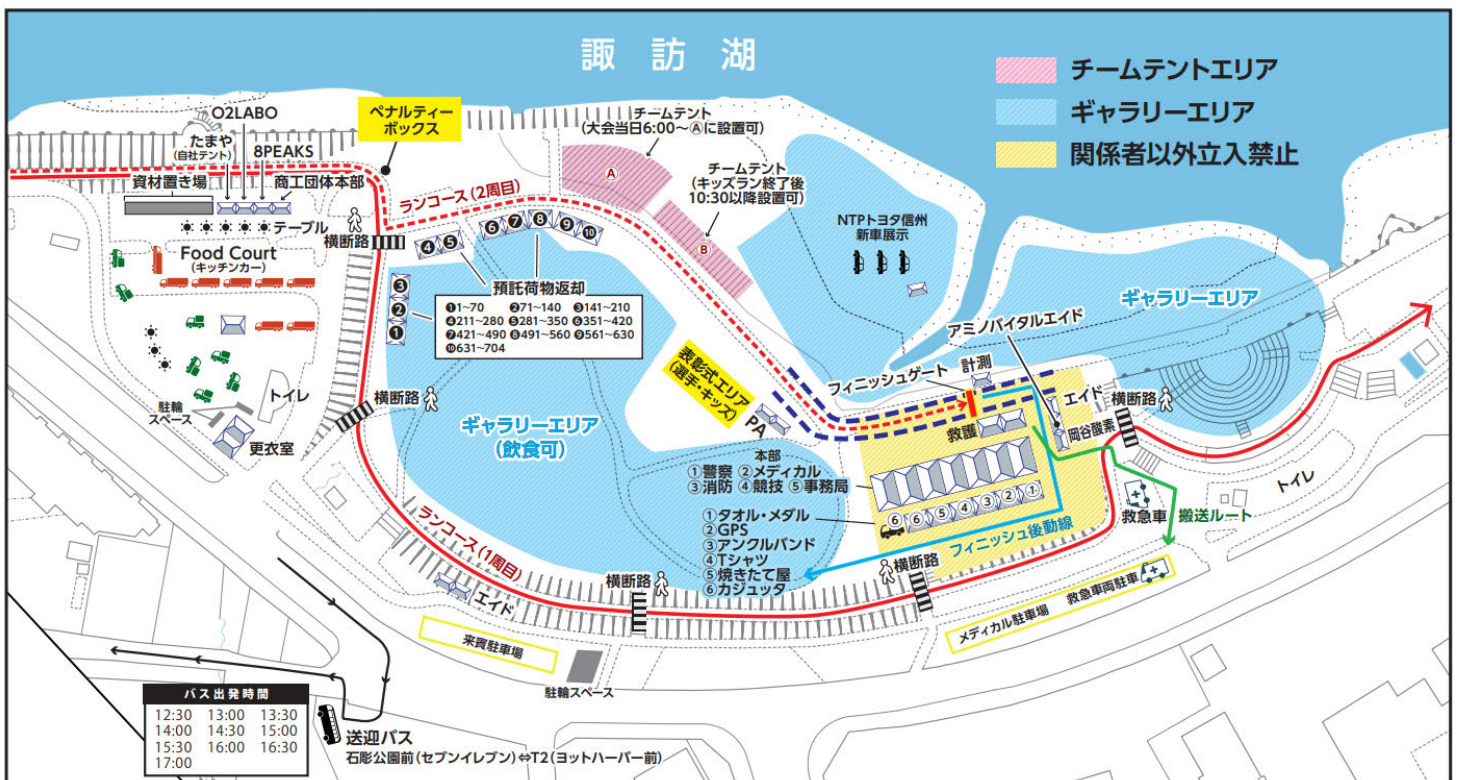
※1：大会は、距離が未達でもスタンダードディスタンスと称される大会であれば可。  
また当該大会が天候等の理由で距離短縮、デュアスロン等に変更の場合も含まれます。

コースMAP

2025 Course Map

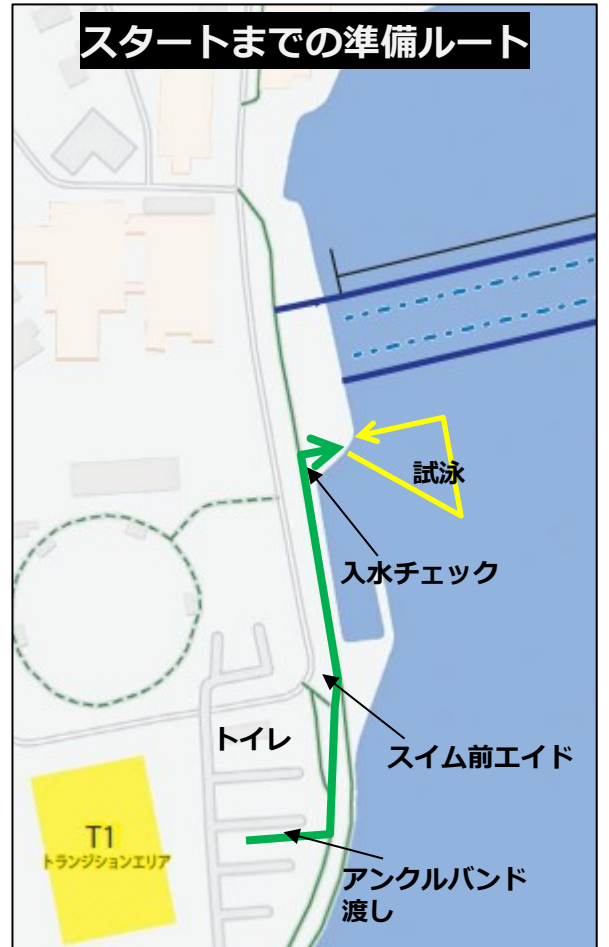


フィニッシュ会場 石彫(せきちょう)公園

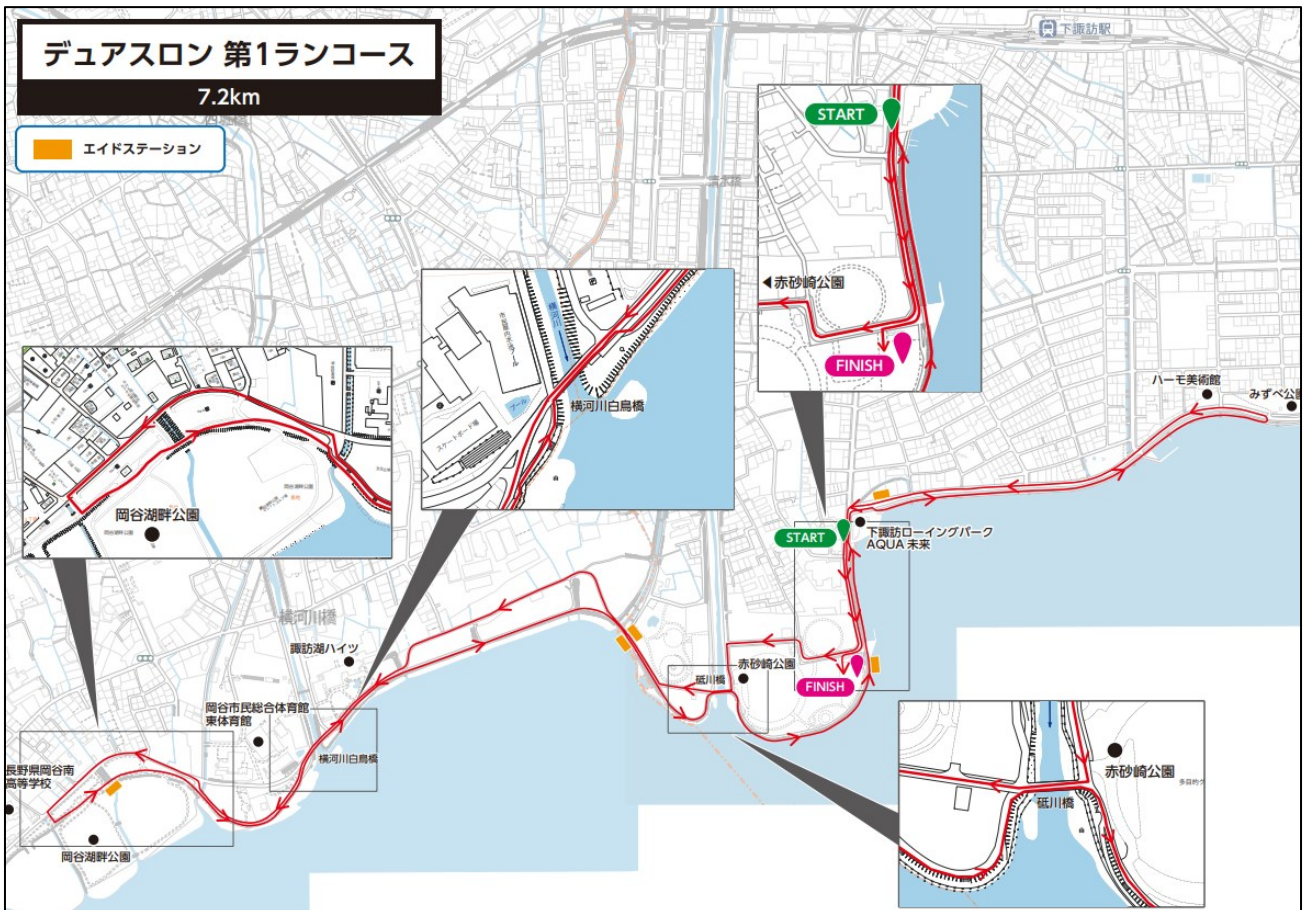


# コースMAP

## スイムコース 下諏訪ローイングパーク



湖岸に設置するピンクのブイが、折り返しフィニッシュの目印です。周回は湖岸を15mほど移動してから再入水します。(写真は他大会の写真です。)



# コースMAP

トランジション1 (T1)、開会式会場 入場～スタート前 **赤砂崎公園**



T1は芝生エリアと一部コンクリート部分があります。

## バイクコース

● 試走でも、道交法、マナーを守ろう！



### ● 通勤バイパスは試走厳禁 →

レース指定時間内以外は、絶対に走行しないでください。  
試走は、大会中止に直結します。

### ● 通勤バイパスは狭く、直角コーナーあり

しっかり前方を見て走行を。(写真：右下) 落車事案あり。  
橋をくぐる場所では、追い越し禁止。

### ● 一時停止の場合あり

交通状況により、選手には停車を指示する場合がありますので、必ず従ってください。

### ● 追い越し禁止区間あり

選手同士の接触、対向車線へのはみだし、用水路への転落などを防止するため、必ず守ってください。

### ● ダウンヒル (DH) ポジション禁止区間

狭い下りでの直角コーナー、路面が悪い場所など、適切なブレーキング、ハンドリングが必須です。

### ● センターラインを守って

全面規制の道路でも片側規制です。2023年、北海道での自転車レース中に**死亡事故**が発生しています。

### ● コース内に緊急車両進入あり

緊急時には、救急車以外にもTOや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。クラクションを鳴らす場合があります。キープレフトを守り、減速し安全に追い越しにご協力ください。

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。

上川右岸通勤バイパス  
バイク練習走行禁止エリア

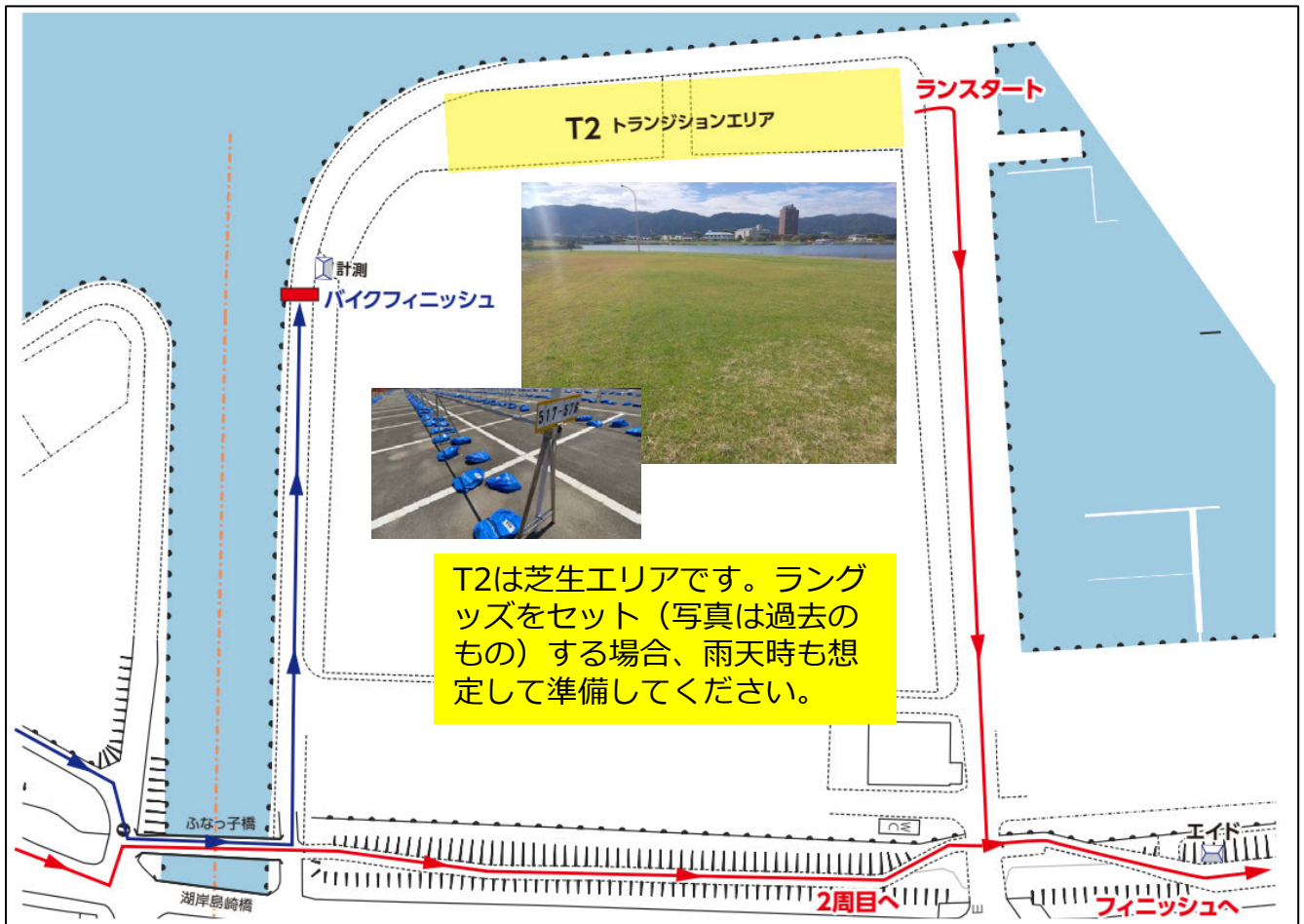


# コースMAP

## ランコース



## トランジション2 (T2) ヨットハーバー

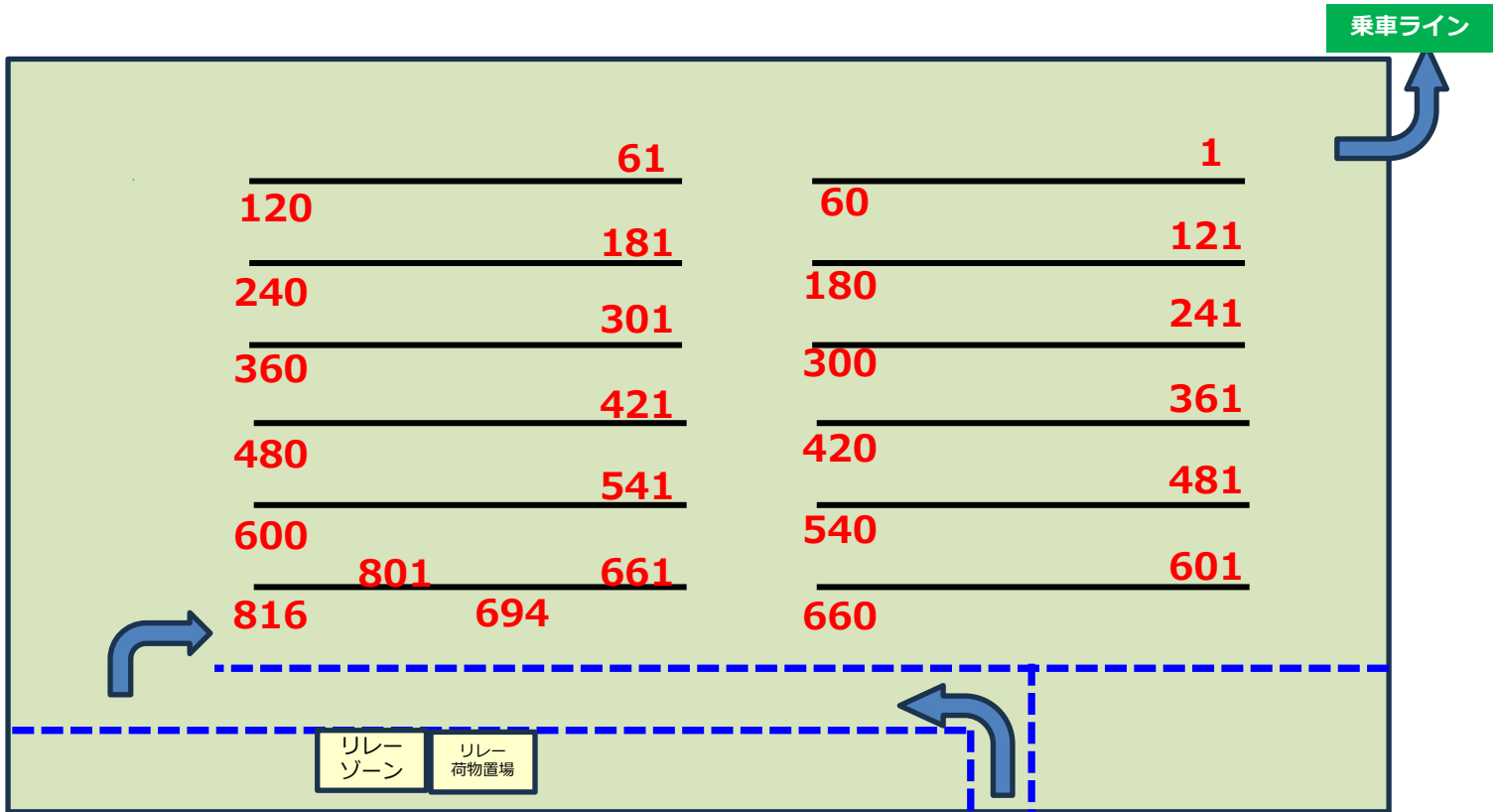


# コースMAP

## トランジションエリア

### トランジションエリア1 (T1)

現場の状況により、位置が変わる場合があります。



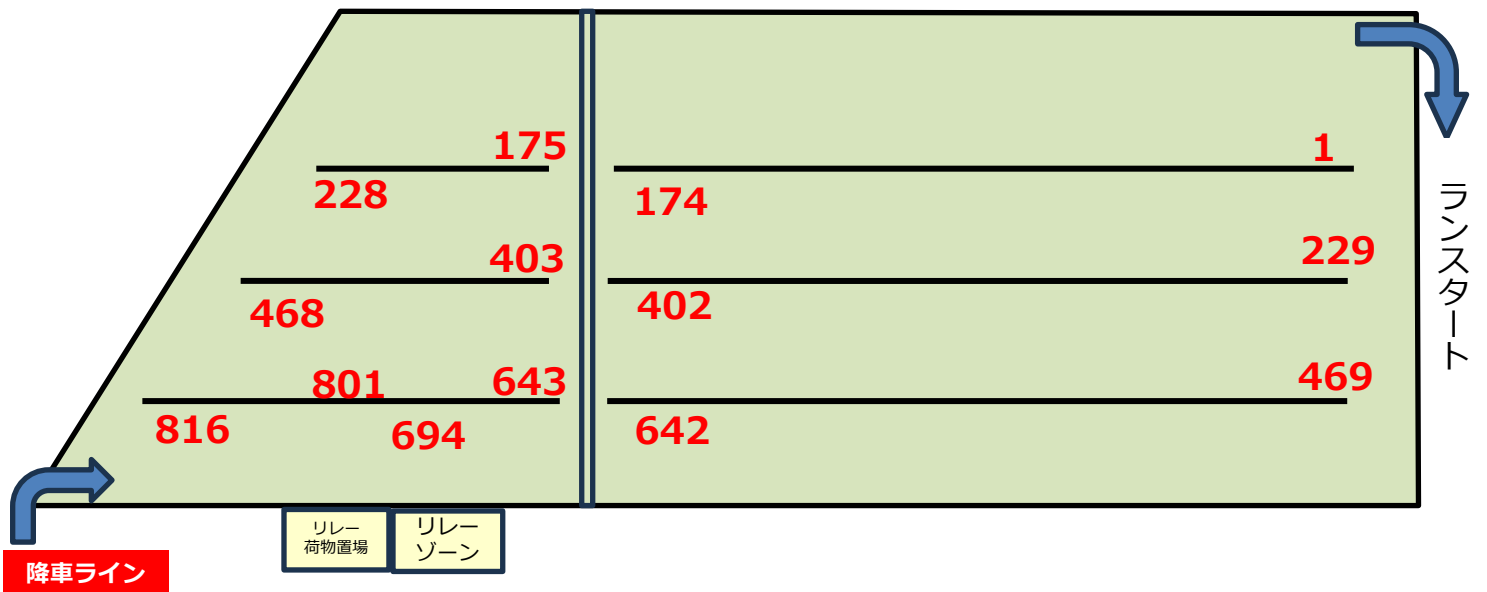
※リレースイム担当選手の荷物は、リレーゾーン内に置くことができます。

スイムフィニッシュ

### トランジションエリア2 (T2)

現場の状況により、位置が変わる場合があります。

↓一部溝があります。通路は養生します。



## 公式スケジュール

## トライアスロン

時間	内容	備考	
<b>6月6日(金)～6月20日(金)</b>			
	競技説明動画公開・ルール理解度テスト	参加者は試聴必須	
<b>6月28日(土)</b>			
<b>(前日受付)</b>			
13:00-19:00	受付	諏訪市体育館 (P37) 駐車場はP37をご覧ください。	
13:00-19:00	メカニックサービス		
13:00-19:00	EXPO		
13:00-19:30	ランニンググッズ預託 (必須)		T 2 (諏訪湖ヨットハーバー) ※1 ※2
<b>6月29日(日)</b>			
<b>(レース当日)</b>			
5:00	大会実施・最終判断会議		
5:30	選手用駐車場 オープン	諏訪湖ヨットハーバー (特定エントリー者専用) 諏訪湖多目的広場	
6:00-7:20	トランジションオープン	赤砂崎公園	T 1 (赤砂崎公園) ※2
	GPS取り付け		
	メカニックサービス		
6:00-7:30	荷物預託		
6:00-7:30	ブース出店		競技グッズ等販売のみ
7:15-7:30	開会式		
7:30頃	バイクコース・交通規制開始		
7:30-7:50	アングルバンド配布		
7:30-7:55	スイム・ウォーミングアップ		
<b>8:00</b>	<b>1W スタート 1～120</b>		
<b>8:01</b>	<b>2W スタート 121～240</b>		
<b>8:02</b>	<b>3W スタート 241～360</b>		
<b>8:03</b>	<b>4W スタート 361～480</b>		
<b>8:04</b>	<b>5W スタート 481～600</b>		
<b>8:05</b>	<b>6W スタート 601～815</b>		
9:00	スキップスタート	スキップ待機場所から一斉	
10:00-16:00	EXPO (フィニッシュエリア)	石彫公園	
10:14頃	(トップ選手・バイクフィニッシュ)		
11:33頃	(トップ選手・ランフィニッシュ)		
12:15-16:00	バイクピックアップ※3	諏訪湖ヨットハーバー (T 2)	
12:15-16:00	荷物返却※4	石彫公園	
12:30頃	バイクコース・交通規制解除		
14:00-15:00	表彰式	石彫公園	
15:08頃	(最終選手・フィニッシュ)		
15:15	競技終了予定		
16:30	全日程終了		
16:30	駐車場 クローズ	諏訪湖ヨットハーバー 諏訪湖多目的広場	

※1 ランニンググッズ預託 前日、T 2 視察と兼ね、選手自身で必ず預託してください。

※2 バイク預託 前日預託はありません。当日、ご持参ください。

※3 バイクピックアップ 競技の進行状況により、変動する場合があります。会場内のアナウンスに従ってください。バイクピックアップの際には、トランジションエリア入口で必ずレースナンバーを示してください。

※4 荷物返却 レースナンバーをご持参ください。

## キッズラン (詳細P34-35)

時間	内容	場所・備考
8:00-8:30	受付	キッズラン会場 石彫公園
8:45	開会式、競技説明	
9:00～	スタート (学年別)	
9:42	競技終了	
10:00	表彰式	

# レースナンバー、スイムキャップ

## レースナンバー、スイムキャップ

ウェーブ	レースナンバー	スイムキャップ	分類
1	NO. 1 ~ 120	ブルー	過去大会上位含む
2	NO. 121 ~ 240	ホワイト	
3	NO. 241 ~ 360	イエロー	
4	NO. 361 ~ 480	オレンジ	
5	NO. 481 ~ 600	ピンク	
6	NO. 601 ~ 689	レッド	
	NO. 690 ~ 693	グリーン	パラ、聴覚障がい
	NO. 801 ~ 815	レッド	枝番-2はバイク、-3はラン

エイジ、リレー選手

聴覚障がいをお持ちの選手

視覚障がいをお持ちの選手  
視角及び聴覚障がいをお持ちの選手

1) レースナンバー、スイムキャップは、障がいを持つ選手などを色分けしています。選手への理解、配慮をお願いします。



上表の通り



◆スイムキャップ

## レースナンバーの付け方

1) ボディナンバー

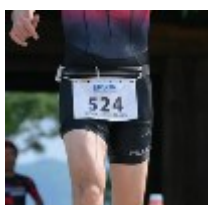
◆ボディナンバーシールを配布します。

- ・貼り付け位置 → 左右の上腕部  
※袖付きウェアの場合：前腕部(例：右写真)  
※長袖の場合：下腿に、番号が周囲からすべてみえるようにつけてください。  
※長袖/ロングパンツ着用の場合：必ず前腕部へ貼り付け、レースナンバーを必ず周囲から見えるようにしてください。
- ・貼り付け方法注意 ※同封の説明書をよく読んでください。  
①水で濡らして、体に貼り付けます。  
②完全に乾いてから、ゆっくりはがしてください。
- ・破損した場合等は、当日、アンクルバンド配布時にマジックで記入します。アンクルバンド受け取り時、申告してください。

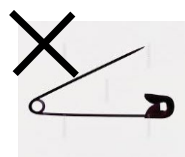


2) レースナンバーの付け方

「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。



◆ナンバーベルトをご用意ください。(前日・当日販売あり)



◆安全ピンは禁止 (キッズラン除く)

一般利用する湖岸でもあり、素足で走るトランジションでの怪我防止、またバイクのパンク防止のため、安全ピンの利用は禁止です。



◆バイク用 大1枚 (シートピラーに巻き付けるかプレートに両面に貼る)

2) ステッカーの付け方

◆支給物の袋用 小3枚  
このステッカーを自分で貼って、それぞれの場所にお持ちください。  
青：前日T2に預託  
白：当日T1にセット  
透明：当日スタート前に荷物預託(任意)



◆ヘルメット用 小2枚 (正面/右側面)

## その他情報

### 3) レースナンバーのルール等

- 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 ウェアやレースナンバーがめくれあがったまま競技したり、変形させることは禁止です。競技をとめて直していただく場合があります。
- ③ トランジションエリアの出入りにも必要です。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。(P22 トランジション参照)

名前	種別
姓	NAME
緊急連絡先(電話)	Emergency Contact
国籍	NATIONALITY
性別	SEX
年齢	AGE
身長	HEIGHT
体重	WEIGHT
血液型	BLOOD TYPE
備考	REMARKS

※緊急連絡先は必ず記入してください。記入漏れは、緊急時に大変危険です。

#### 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。

## 本人確認

- 1) 前日受付では、必ず顔写真付きの身分証明書（運転免許証、パスポート、マイナンバーカード等）をご持参ください。本人確認を行います。確認できない場合、出場できません。  
※他の大会で、替え玉出場があり、JTU登録会員としての1年間の資格停止となりました。代走（替え玉出場）は、事故時等の対応に混乱を招き選手の命にも関わりがなく、競技規則でも禁止しています。保険適用もできません。絶対におやめください

## メンバー変更

- 1) 個人については、メンバーの変更はできません。
- 2) リレーのオーダー変更（種目変更）についてのみ、変更ができます。事前に大会事務局に大会ホームページより、メールで申し出るか、前日受付の総合案内で申告し、手続きしてください。
- 3) リレーにおいて、新たなメンバーの追加はできません。
- 4) リレーでメンバー減少で1人になっても、エイジ（個人）部門への変更はできません。表彰対象から除外となります。

## 試泳・スイムウォームアップ

- 1) スイムコースの試泳は、当日の指定時間、指定場所においてのみ、全員行います。身体を水に慣らし、心臓に急な負担をかけないように、しっかり体を動かしてください。
- 2) 必ず、指定のスイムキャップを被り、ウェットスーツを正しく着用してください。

## バイク試走

- 1) 大会公式試走はありません。
- 2) 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。ただし、**通勤バイパス（コースMAP参照）は、試走は厳禁です。**



- 3) 大会当日のレース以外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。
- 4) バイク乗車時は、必ずヘルメットを着用してください。

## ラン試走

- 1) 各自の責任において、試走してください。
- 2) 大会当日のレース以外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。

## タトゥー

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

## 支給物、持参品、情報発信



事前送付物はありません。ホームページで確認してください。	
アスリートガイド（本紙）	5月30日(金)HPに公開予定。随時更新があるので最新版をご確認ください。
競技説明動画ルール理解度チェック	競技説明動画を視聴し、メール配信するチェックフォームで採点をうけてください。6月20日(金)まで。
大会前日受付でお渡しするもの	
レースナンバー	1枚/裏面の個人情報欄をご記入ください。
ステッカー	バイク（大1）、ヘルメット（小2）、荷物預託（小3）（P14レースナンバー参照）
ボディナンバーシール	2枚(両腕)/大会当日、会場に来る前につけてからご来場ください。 (貼り付け方説明書同封)
スイムキャップ	1枚
トランジションバッグ （白・大）（スイム用） ステッカーは 自分で貼り付け	 スイム、または第1ラン終了後、スイム、第1ランで使用、または使用予定だったグッズすべてを入れてください。バッグを回収し、T2周辺で返却します。事前に支給のステッカーを貼付してください。（リレー部門にはありません） （P19,P22参照） ※袋に入っていないものは、落とし物として対応します。
トランジションバッグ （青・小）（ラン用） ステッカーは 自分で貼り付け	 ランで使うグッズをすべて袋の中に入れて、前日受付後、T2にご自身で必ず預けてください。風で飛ばされないよう、工夫してください。事前に支給のステッカーを貼付してください。（リレー部門にはありません。）預託終了後、トランジション出口で、 <b>受付完了のリストバンドをつけてください。</b> （P19,P22参照）
透明ビニール袋（90ℓ） （荷物預託用） ステッカーは 自分で貼り付け	 スイムスタート前の衣類等を預けてください。（任意）リレー部門にはありません。必要な場合は、枚数(最大3枚)を前日受付で申告してください。空気入れなど長尺のものを除き、袋に収まる荷物に限りです。預託する方は、事前に支給のステッカーを貼付してください。（リレーでステッカーが不足の場合は受付に申告してください。）※リレースイム担当選手は、バイクラック付近に置くことができます。
GPSインナーウェア	GPS端末をセットするウェアです。（リレースイム担当者除く（P20参照））
参加賞	タオル（フィニッシュでお渡しします）
各種ご案内	写真販売案内等
持参品についての注意	
バイク	各自で整備をして持ち込んでください。（P30メカニックサービス参照）
ウェットスーツ	体に合ったサイズのものに限ります。（P20ウェア、ウェットスーツ参照）
ランニングシューズ（2足）	ラン用シューズは前日T2に預けます。スイム中止時にデュアスロンとなった場合に備え、T1にもう1足ご用意ください。
競技時以外のシューズ	T2、及びT1でランシューズ、バイクシューズをセットしたあと、スイム会場へは裸足での移動となります。
ドリンク	荷物預け後、試泳までの間の水分補給用にご持参をお勧めします。
アスリートガイド	プリントアウトするか、タブレット、スマホ等で最新情報を随時確認できるようにしましょう。
本人と確認できるもの	運転免許証等、写真付きのもの。（コピー可）本人確認ができない場合は参加できません。
健康保険証	医療機関でスムーズな対応ができるよう、ご協力ください。（コピー可）
大会当日スタート前	
GPS	選手のリアルな位置情報の提供と、安全管理のため、全選手にGPS端末の装着をお願いします。（P20GPS参照）
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、リタイア時要返却）
アミノバイタル	レース前に必要な成分を摂取できます。
レース後支給物	
フィニッシャーメダル&Tシャツ	完走者に1個または1枚。
フィニッシャータオル	※リレーはフィニッシュの際にチームメンバー分お受け取り下さい。
酸素缶	※タオルについて、DNF(非完走)の方は、フィニッシュ付近の大会本部で受け取れます。
特製たい焼き	

# 前日、当日の選手の動き

## 前日、当日の選手の動き



### ◆6月28日(土)

★バイクで移動する場合は、必ずヘルメットを正しくかぶりましょう。

<p>受付</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本人確認</li> <li>・競技説明動画理解度チェック</li> <li>・支給物受け取り</li> </ul>  <p><b>T 2 での預託無しの場合失格またはペナルティの対象となります。</b>ランシューズのみでバイク、ランを行う場合はこの限りではありません。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・受付時間内に、支給物を受け取り、中身を確認してください。</li> <li>・リレーチームはメンバー個別での受付が必要です。3人同時でなくてかまいませんが、全員が受付してください。</li> <li>★<b>ラングッズの前日預託は必須です。(リレー部門除く)</b></li> <li>・支給物にあるラン用バッグ(青)に、レースナンバーのステッカーを貼り、ランで使うグッズすべてを入れ、大会前日に、ご自身でT 2にセットしてください。ただし、スイム中止の場合に備え、第1ランで使用するシューズは入れないでください。</li> <li>★当日のラングッズ預託はできません。</li> <li>★ランシューズのみでバイク、ランを行い、預けるものが無い方は、受付で申告の上、T 2、フィニッシュエリアの位置把握のため、T 2にお越しく下さい。そこで、最終チェックを受けてください。</li> <li>★バイクの前日預託はできません。</li> </ul>
<p><b>T 2 ラングッズ預託 (重要)</b> (リレー部門除く)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・指定バッグにいれたラングッズを、自分のバイクラックの下にセットしてください。★<b>セットが完了した選手は、出口でリストバンドをつけ</b> (リレーは全員がフィニッシュ確認も含め、T 2にきて<b>全員がリストバンドをつけてください。</b>)</li> <li>・<b>当日アンクルバンドを受け取るまで、外さないでください。</b></li> </ul>  <p>イメージ</p>

### ◆6月29日(日)

★バイクで移動する場合は、必ずヘルメットを正しくかぶりましょう。

<p>出発前</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・宿泊地等を出る前に、ボディナンバーシールの貼り付けをしてください。</li> <li>・GPS取り付け用インナーウェアを着用してきてください。(リレースイム担当除く)</li> <li>・スイム用バッグ(白)と、荷物預託用ビニール袋(透明90ℓ:スイム前の衣類等を預ける方)に指定ステッカーを貼付け確認してご持参ください。(リレー除く)</li> </ul>
<p>トランジションオープン</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・入場時にT 2預託後取り付け付けたリストバンドを示し、トランジションの準備をしてください。</li> <li>・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。風で飛ばないように、工夫してください。(スイム実施時は第1ラン用シューズも入れてください)(リレー除く)</li> </ul>
<p>GPS取り付け</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バイクをセットしたあと、GPSを指定場所でセットしてください。(専門スタッフが対応します。)</li> </ul>
<p>荷物預け</p>  <p>透明</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前日受付で配布(リレーは希望者)の荷物預託用ビニール袋に、スイム前に着用していたウェア、シューズ等を入れ、預けてください。受け渡し確認はレースナンバーで行います。(預託は任意です。リレー選手はバイクラックのフェンス側に置くことができます。)</li> </ul>
<p>オープニングセレモニー</p>	<p>トランジションの準備中などの選手も、できる限りご参加ください。</p>
<p>招集</p>	<p>遅れないようにご集合ください。遅れた場合は、失格となる可能性があります。事前にトイレをお済ませください。</p>
<p>アンクルバンド受け取り</p>	<p>レースナンバーを申告し、自分のアンクルバンドであることを確認して受け取り、左右どちらかの足首に装着してください。</p>
<p>試泳</p>	<p>スタート前の試泳は義務です。しっかりウォーミングアップしましょう。</p>
<p>待機、整列</p>	<p>ウェーブ順に並んでください。</p>
<p>スタート</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウェーブスタートです。</li> <li>・第1ウェーブの一部の選手は、個別の呼び出し(コール)をしますので、呼ばれたら前にお越しく下さい。</li> </ul>
<p>フィニッシュ後、バイクピックアップ及び、荷物受け取り</p>	<p>指定時刻までに、引き取りをお願いします。必ずレースナンバーをご持参ください。</p>

# 競技規則

## 1、適用する競技規則

- 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。  
 ※JTU競技規則は以下のURLまたは右下のQRコードをご参照ください。  
[https://archive.jtu.or.jp/jtu/pdf/JTU\\_COMPETITIONRULES\\_20190207.pdf](https://archive.jtu.or.jp/jtu/pdf/JTU_COMPETITIONRULES_20190207.pdf)



## 2、審判(TO)

テクニカルオフィシャル(TO)として表記します。右写真のようなウェアを着用しています。



## 3、大会側からの競技内容の変更・中止、及び中断

- 1) 気象状況等により、大会開催が危険と判断される場合は、大会当日6:00にT1、及びT2入口にて、コース・距離等の変更、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) スイム競技のみ中止の場合、トライアスロンからデュアスロン(ラン・バイク・ラン)に変更します。
- 3) 雷等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) コース上への落石等があった場合、一部コースを変更する場合があります。
- 5) 天候の急変等で、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、表彰対象の有無等を決定します。
- 6) 天候等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。

## 4、選手自身の競技中止・棄権(リタイア)

- 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場合、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場合、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場合、自らの意思で競技を棄権するものとします。
- 4) 競技を棄権した場合、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、出場を取りやめさせる権限を持ちます。  
(初心者に限らず、飲酒は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。)

## 5、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集合してください。いない場合失格となる場合があります。
- 2) 以下の通り、制限時間(時刻)を設けます。(時間は最終スイムスタートからの累計時間。距離は種目毎。)
- 3) ①～③の関門は時刻で競技終了。ただし「スキップ関門」はコース短縮の上、競技を継続できます。
- 4) 悪天候などによりスイム距離短縮で1周(950m)の場合は、8:15第1ウェーブスタートとし、9:00を関門時刻とします。ただし、状況により変更される場合がありますので、アナウンスにご注意ください。
- 5) 関門手前でも、明らかに次の関門に間に合わないとTOが判断した場合は、TOの指示で競技の進行を停止し、リタイアまたはスキップを指示する場合があります。TOの指示に従ってください。

種目	関門	距離	制限時間	関門時刻	場所、備考
スイム	①下諏訪漕艇場	1.9km	60分	9:10	スイムフィニッシュ
バイク	②上川大橋先	9.7km	1時間20分	9:30	アンダーパス入口手前
	③茅野運動公園(往路)	18.5km	1時間40分	9:50	
	スキップ関門				
	エコライン分岐(往路)	33.0km	2時間40分	10:50	バイクスキップ(P25参照) 時刻以降はスキップして競技は継続できます。
	④たてしな自由農園(復路)	46.7km	3時間20分	11:25	
	⑤茅野運動公園(復路)	57.5km	3時間40分	11:50	
ラン	⑥ヨットハーバー(T2)	66.2km	4時間05分	12:15	バイクフィニッシュ
	⑦下諏訪漕艇場	8.8km	5時間40分	13:50	2周目(足湯前)
	⑧フィニッシュ	20.5km	7時間	15:15	

## 6、記録、計測

- 1) アンクルバンド
  - ①スイム会場入口で、自分のレースナンバーを確認して受け取ってください。
  - ②どちらかの足首につけ、競技終了まで外さないでください。



## 7、計測区間

スイムスタート地点	スイム	定刻で計測を開始します。
スイムフィニッシュ地点	バイク	トランジション1(スイム→バイク)は、バイクタイムに含みます。
T2入口地点		
ランフィニッシュ	ラン	トランジション2(バイク→ラン)は、ランタイムに含みます。

# 競技規則

## 8、着順

- 1) 計測は、アンクルバンドがマットを通過した時点の計時で行い、着順を決定します。（胴体ではありません。）

## 9、選手通過情報

- 1) 選手の通過情報、システムウェイをご覧ください。（当日以降公開）
- 2) GPS情報で、選手の位置もご確認いただけます。（HP等で大会前に情報公開予定）



システムウェイ

<https://systemway.jp/25suwako>

## 10、荷物預託、返却

<1> 預託 ★リレー選手の荷物については、P29、リレーを参照してください。

### ●スイムスタート前荷物（任意）

- 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) 預ける方は、前日受付でお渡しする指定のビニール袋（透明90ℓ）に、同じくお渡しするレースナンバーステッカーを貼って、ご自身のレースナンバーを見せて預けてください。ビニール袋に収まる大きさの荷物1個のみお預かりします。空気入れなど長いものは、上部をはみ出した状態でも、必ず袋の中に入れてください。袋に入らないキャスターバッグなどはお預かりできません。



### ●スイム終了後荷物（リレーを除き必須）

- 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、及びデュアスロンで使わなかった場合のラングッズなどは、すべて支給物にある指定のスイム用バッグ（白）にレースナンバーステッカーを貼って入れて下さい。
- 2) スイム終了後、指定のバッグをスタッフが回収し、移動します。袋に入っていない荷物は、落とし物として扱います。（P17,22参照）

### ●ランニンググッズ荷物（リレーを除き必須）

- 1) 支給物にあるラン用バッグ（青）に、レースナンバーステッカーを貼ってランで使うグッズすべてを入れ、大会前日受付後に、ご自身でT2にセットしてください。ただし、スイム中止の場合の第1ラン用のシューズは入れないでください。
- 2) 前日T2で預け終わったら、出口でリストバンドを装着していただきます。当日T1での入場確認となりますので、当日、アンクルバンド受け取りまでは外さないでください。（リレーも全選手のリストバンドをつけてください。）

### <2> 返却

- 1) 返却（P7メイン会場MAP参照）はレースナンバーと照合して荷物をお渡しいたします。レースナンバーで照合してご返却しますので、レースナンバーをご持参下さい。



RESTUBE®



レスチューブ

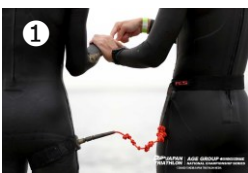
検索

## 11、レスチューブ（膨張式緊急浮力体）等のスイム安全対策グッズ

- 1) レスチューブを大会特別価格でご購入できます。右のURL、QRコードからお申込みください。※レンタル、大会当日の販売はありません。
- 2) スイムブイなどの浮力体は、前日、当日の販売ブースで取り扱います。（数量限定）
- 3) 使用ルールについては、スイム(P22)を参照してください。

## 12、パラトライアスリートの参加

- 1) 障がいをお持ちの方が複数出場されます。違う機材の使用や走路が異なる場合があります。また、パラトライアスロンのルールを適用します。ご理解、ご協力、注意をお願いします。
- 2) スイムキャップは、専用の大会指定色のものとなります。
- 3) スイムフィニッシュで、アシスタントが必要な選手がいます。
- 4) 視覚障がいの選手は、ガイドと競技します。スイムの際、ガイドロープ（写真①）でつながっています。間に入ったり、つかんでしまわないようご協力ください。
- 5) 視覚障がい選手が、タンデムバイク(2人乗り)で出場します。通常のバイクと違い、ホイールベースが長く、コーナー等の走行ラインも違うので、近い場所で走る選手は、ご理解とご注意をお願いします。（写真②）
- 6) 両下肢に障がいのある選手は、バイクパートはハンドサイクルで走行します。通常のバイクからの視角に入りにくい場合があります。（写真③）TOが追走しますのでご承知おきください。
- 7) ランパートでは、競技用車いす(レーサー)で出場する選手がいます。（写真④）



# 競技規則

## 13. ウェア、ウェットスーツ

### <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は義務です。ただし、水温が高い場合、着用を任意とする場合があります。当日のアナウンスにご注意ください。
- 2) 必ず体に合ったサイズのものを着用してください。（日本トライアスロン連合ルール参照）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。
- 3) ラッシュガード、スイムスキン等では出場できません。

## 14. GPS

本大会では、全選手にGPS端末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）

### <1> 装着の目的

- 1) 広域に渡る全選手（リレーのスイム担当除く）の位置情報を把握し、選手の安全管理に努めるため。（スイム時除く。水中でのGPS計測受信ができないため）
- 2) SOS ボタンによるアラート発信により、緊急時に早急に現場に到着するため。
- 3) 遠隔から応援選手の位置情報を把握し、誰でも楽しめるサービスを提供するため。

### <2> 装着方法

- 1) 大会当日、受付時にお渡しするインナーウェアを着用して、会場にお越しください。（リレーのスイム担当者除く）
  - ・GPS端末はスイム会場に行く前に、GPS受付でスタッフが首部（右写真）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下さい）
  - ・リレー部門、バイク担当者は、エイジ（個人）のGPS端末取り付け時間に、同様にセットします。バイクからの計測となります。
  - ・リレー部門、ラン担当者は、インナーウェアの上にランウェアを着て、準備してください。
  - ・パラトライアスロン（視覚障がい）で参加の方は、選手かガイドいずれかがつけてください。

### <3> 使用方法

- 1) 競技中はスイムからフィニッシュまで装着して下さい。（リレー部門はバイクから）
- 3) 万が一事故や体調不良で競技の継続が困難な場合は、端末の電源ボタンを3秒以上長押ししてください。赤ランプが点滅し本部に位置情報とSOS信号が通知されます。信号発報後はスタッフの指示に従ってください。
- 4) リレー部門は、バイクからランの中継は、アンクルバンドとGPS端末を引き継ぎます。アンクルバンドは選手自身で外し、ラン担当選手が装着します。GPS端末はスタッフに取り外し、ラン担当選手に装着します。
- 5) フィニッシュ後は、GPS端末回収テントで回収します。
- 6) リタイアの場合、アンクルバンドと共にGPS端末も回収します。

### <4> 選手の位置情報提供について

- 1) 専用ページにアクセスし、応援したい方のレースナンバーを入力して下さい。（最大10名の位置情報を閲覧できます）
- 2) 選手の競技経過、位置を確認しながら応援できます。

### ※ご注意

- ・バイクスタート後、しばらく進んだ所から端末装着者の位置情報が把握できるようになります。
- ・位置情報は約1分間隔で更新されます。
- ・**選手の位置情報は大会当日のみ確認することが出来ます**
- ・**通信状況や機器の不具合などにより、実際の選手の位置と表示位置に誤差が発生したり、情報がご提供ができない場合もあります。**

### 1 QRコードをスマホの「カメラ」で読み込み、アプリ起動



<https://d24hj2lcx5i4ui.cloudfront.net>

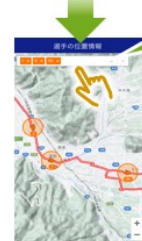
### 2 選手の位置を確認



選手位置情報イメージ画面



全選手の位置が閲覧可能



ゼッケン番号を入れて選手を検索(最大10名)



### インナーウェアイメージ図



前面

背面



インナーウェア着用イメージ

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。

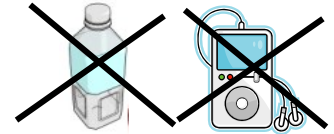


縦 : 41mm  
横 : 53mm  
高さ : 17mm  
重さ : 32g

# 競技規則

## 15、携行禁止品

- 各種目において、以下のものは携行できません。
  - 音楽等のプレーヤー
  - 通信機器（バイクでスマートフォンをサイクルコンピューターとして使用する場合は、バイクに固定して外さないこと。また、ランで使用する場合は計測機器としてのみ使用で、身体に固定して落ちないようにする）  
（P23バイク、P26ラン参照）
  - ガラス製品
  - ペットボトル
  - カメラ ※ただし、カメラは広報等のために大会が特別に指定した選手のみ、バイクではバイク等に固定することを条件に装着。またランでは、手に持った撮影を許可します。（撮影の際は大会の撮影許可を示すレースナンバーを装着します）



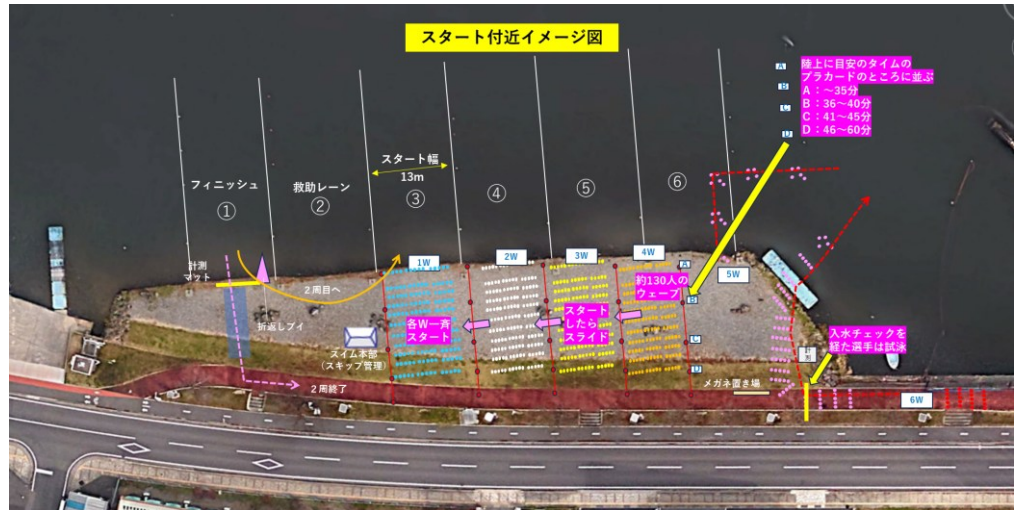
## 16、スイム

### <1> 用具

- 受付時にお渡しする大会指定のスイムキャップを着用してください。
- ウェットスーツ着用は義務です。（P20ウェア、ウェットスーツ参照）
- アンクルバンドを試泳前にどちらかの足首に着けてください。

### <2> スタート方法

- ビーチスタート（湖岸からのスタート）です。
- スタート順は、第1ウェーブの一部を除き、年代別を基本としています。
- 各ウェーブの中で、時間帯を分けられたプラカードを掲示します。ウェーブごとの定時で計測が始まりますが、ご自身の設定タイムにあったところからスタートしてください。
- ウェーブごとに集まったら横にスライドしてスタートのレーンに並びます。

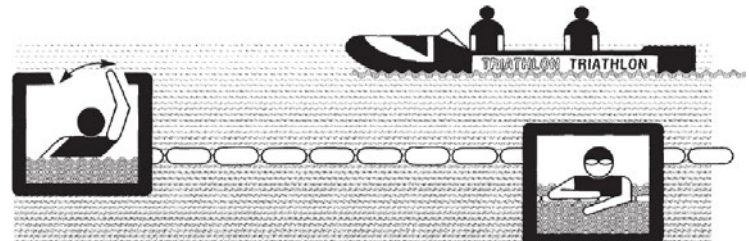


### <3> スイムスキップ

- 以下の条件でスイムをスキップし、バイクに移行することができます。
  - 前日受付で申告があった場合
  - アンクルバンド受け取り時に申告があった場合
  - 試泳後、スタート前までに、スイムスキップ受付に申告があった場合
  - 1周終了時に、スイムスキップ受付に申告があった場合。  
（2周目に進んだ後でのスキップは認められません。）
- 救助された場合、スキップはできません。
- 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し、TOの指示に従ってください。  
スキップ対象選手は全員9:00に、スキップ待機場所からの一斉スタートとなります。
- 次の種目準備のためトランジションエリアへ出入りする際は、TOの指示に従ってください。
- リレーでのスキップまたは完泳できなかった場合（タイムオーバー含む）は、（P29リレー）を参照してください。
- スキップにてレースをした選手、またはチームの記録は順位付けしません。

### <4> 競技中

- スタート前に、スタート地点、折り返し点、周回方法を必ずご確認ください。1周950mで一度上陸し、2周します。
- 大会当日のスイムウォームアップ（試泳）は、義務とします。スタッフの指示に従ってください。
- ブイの外を回ってください。スイムコースは反時計回りで、ブイを左側に見て泳いでください。
- ブイやコースロープ等につかまってもかまいません。ただし、それを伝って進むことは禁止です。
- 泳ぎがおかしい（方向が定まらない等）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。
- 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。  
（右図）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。



- 7) スイムフィニッシュ後、トランジションの自分のバイクがあるところまでの間で、スイムキャップ等すべてのアイテムにおいて、故意に落としたり、捨てたりした場合、ペナルティーとなります。
- 8) スイムフィニッシュ後、トランジションの自分のバイクがあるところまでの間で、ウェットスーツを完全に脱ぐ、止まって脱ぐことはできません。進みながら上半身のウェットスーツを脱ぐことはできます。止まってしまう行為は、他の選手の妨害になるためペナルティーの対象です。

<5> レスチューブ等の運用ルール

- 1) 本大会では、「レスチューブ」「スイムブイ」の装着ができます。
- 2) 使用したり、膨張させた場合は、競技は継続できますが、参考記録となります。

<6> スイム会場断面図イメージ

- 1) すぐに深くなりますので、頭にいれて入水してください。退水の際もあがるときにはご注意ください。



すぐに深くなります。  
ご注意ください。

<7> 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スイム用トランジションバッグ（大：白）にウェットスーツなどすべての荷物を入れてください。（P19荷物預託、返却参照）



<8> スイム中止時の対応

- 1) スイム中止の場合、デュアスロンとなります。スイム会場にはランニングシューズも持参してください。ランニングシューズは、**T 1、T 2の場所が違いますので、2足準備してください。**
- 2) シューズがない場合は、第1ランをスキップとして競技をすることができます。（裸足では参加できません。）

<9> その他

- 1) めがね置き場をスイムフィニッシュ地点に設置しますが、取り間違い、紛失、破損等があっても、自己責任とします。トランジションエリアに置くことを推奨します。
- 2) 視力が弱い方は、度付ゴーグルをご用意ください。
- 3) スイムフィニッシュ後、シャワー等はありません。
- 4) レース直前の履物について  
スタート直前までの履物として、ホテルの使い捨てスリッパを脱ぎ捨てて参加される方がいます。スタート後は、そのまま「ゴミ」となり、会場を汚して帰ることとなります。基本は、ご自身の履物を用意し、スタート前に荷物預けに預け、スイム会場までは裸足で移動してください。



17. トランジション

<1> 預託スケジュールと方法

	バイク	ラン
預託日時	6月29日(日) 大会当日 6:00-7:20	6月28日(土) 前日受付 13:00~19:30 <b>当日準備はできません。</b>
預託方法	当日、指定時間内に、T 1で、バイクの準備をしてください。	前日受付でお渡しする指定のラン用バッグ（青）に、ランで使うグッズをすべて入れて、T 2の自身のバイクラック下に置いてください。（参考：右写真）



**雨、風の対策は各自で十分に行ってください。**また、競技中に他の選手のものを故意でなくても動かしてしまった場合は、必ず元に戻すようにしてください。

★トランジションエリアは、T 1、T 2とも、一部を除き**地面は芝生**となります。

# 競技規則

## <1> 準備

- 1) 準備は当日の指定時間内のみとなります。
- 2) 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、TOの許可を得て入ることができます。
- 3) 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。
- 4) 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、箱類等含む)
- 5) 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)
- 6) 指定時間以内にトランジションのセット場所で余裕をもって行ってください。
- 7) トランジションエリアを囲むフェンスにバイクを立てかけないでください。
- 8) セッティングが守られていないバイクは、選手の了承を得ずに大会スタッフが直します。



## <2> 競技中

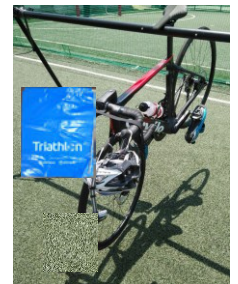
- 1) トランジションエリアは、ペダルに片足を乗せての走行も含め乗車禁止です。
- 2) ヘルメットのストラップは、ラックからバイクを外す前にしっかりと締めてください。バイクフィニッシュ後は、バイクを掛けてからストラップを外してください。バイクをバイクラックから降ろした状態で、ヘルメットのストラップを外している場合、TOが是正勧告します。**TOの是正勧告に従わない場合は、ペナルティボックスでのタイムペナルティ(30秒間)が課されます。**
- 3) 乗車は、選手の片足が乗車ラインを越えた後に、完全に片足が地面についてから乗車してください。また、乗車ラインを通過してからも押すことはでき、ライン通過直後に乗車しなくてもかまいません。混雑時等ご検討ください。
- 4) 降車は、降車ライン手前の地面に片足が完全にについてから降車してください。また、降車ライン付近が混雑する場合は、安全な場所での降車もご検討ください。特に、本大会の降車付近は狭いため、周囲を確認の上、安全な場所で余裕をもって降車してください。★降車の場所を、コースMAP、現地ですべて必ずお確かめください。
- 5) 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。(バイクは腰側(後から見える位置)、ランは腹側(前から見える位置))
- 6) T2における注意事項  
ランスタートの際、ラングッズを入れていた青色の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。ゴミとならないよう、ご協力ください。



《乗車》



《降車》



## <3> 撤収

- 1) トランジションエリアを囲むフェンス外から荷物を取り出すことはできません。
- 2) 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。
- 3) トランジションエリアに入る場合は、必ずレースナンバーを係員に示してください。
- 4) 16時まで撤収してください。
- 5) フィニッシュ➡T 2へは約1kmです。シャトルバスを運行しています。(P 36参照)



トランジションの方法を動画でご覧いただけます。((QRコード): 7分33秒)

## 18. バイク

### <1> 用具

#### ① ヘルメット

- 1) 自転車競技用ヘルメットを着用してください。(右参照)
- 2) レース中、コース試走、トレーニング等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。

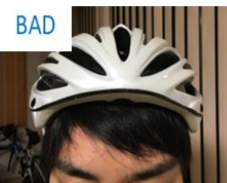
#### ② 使用バイク

- 1) ロードバイクを推奨します。
- 2) スタンド、泥除け等競技に無関係なものは、取り外してください。(ライト、ベル、反射板はつけたままでも可)

◎	ロードバイク	X	ミニベロ
○	TTバイク	X	シティサイクル (俗に言うママチャリ)
X	マウンテンバイク		
X	クロスバイク	X	電動アシスト付き

- ・いずれにも当てはまらない場合は事前にお問い合わせください。
- ・パラトライアスロンの方は別途対応します。

★ヘルメットの被り方、今一度チェックしましょう!  
(停止して直させる場合があります)



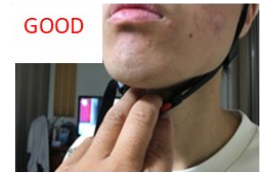
X : 前頭部がでている



○ : 前頭部が覆われている



X : ひもが緩い

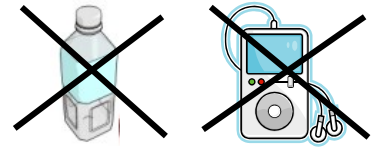


○ : 目安で指2本位

# 競技規則

## ③ 装備品等 (◎必須 ○あるとよい X携行禁止)

◎	パンク修理セット	X	ペットボトル
◎	バイク用ボトル (2本推奨)	X	ヘッドホン、イヤホン等
○	サイクルコンピューター	X	ガラス製品
		X	通信機器
		X	カメラ



・**金属製のボトル**には、ボトルケージから外れやすいものもあるようです。十分にご注意ください。

- 1) ディスクホイールは使用できます。
- 2) パンク修理セットは必ず携行してください。また、パンク修理はひとりでできるように、練習しておくことが必須です。(人の手を借りての修理は失格です。T Oを除く。)
- 3) 音楽プレーヤー等、ヘッドホンをつけての走行、及び機器の携行は禁止です。
- 4) 通信機器がついているサイクルコンピューターは、第三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。
- 5) DHバーの装着はできますが、コースの一部で**DHポジション禁止区間**があります。復路の下り区間は、**狭い、下りの直角コーナー、悪路、と適切なブレーキングとハンドリングが極めて大切**です。十分ご注意ください。(P10コースMAP参照)
- 6) 大会側で特別に指定した選手のみ、バイク等に固定することを条件に撮影を許可します。(撮影の際は大会の撮影許可を示すレースナンバーを装着します。(右図))

## ④ レースナンバー

- 1) 後ろから見える位置(背中、又は腰)につけてください。

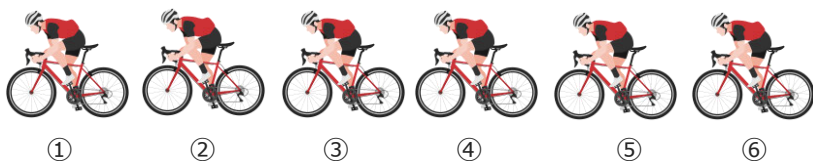
## <2> 競技

- 1) 下諏訪町・岡谷市・諏訪市・茅野市・原村・富士見町の6市町村を通る約66km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。
  - ・停止の指示がありながら無視した場合は、**失格の対象**となります。
- 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、十分に練習を積んでご参加ください。
- 4) ホイールステーション(予備ホイール置場)は設けません。自身でパンク修理等してください。
- 5) ドラフティング、ブロッキングは禁止です。

- ・前方選手の前輪先端から後方12m離れてください。
- ・追い越しにかかる時間は25秒以内で、それまでに追い越しできない場合は一度後方にさがってください。
- ・ドラフトゾーンに入るができるのは、トランジションエリア前後100m、急なターン地点等です。
- ・ブロッキング(後続を追い抜けなくする状態)行為は禁止です。
- ・オートバイは15m、車両は35mがドラフトゾーンです。
- ・追い越された選手は、25秒以内にドラフトゾーンから後退してください。
- ・ドラフティング、ブロッキングに対する抗議はできません。



## ★12mのイメージ

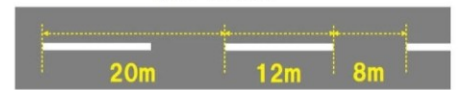


バイクの全長は2m弱。約6台で12mです。



大型バス、トラックの全長は最大12mです。(一部車種では10m程度のものもあります。)

## 高速道路



・一般道のセンターラインは、白線5m、間隔5mです。高速道路では、白線12m、間隔8mです。

## スポーツマンシップとドラフティング

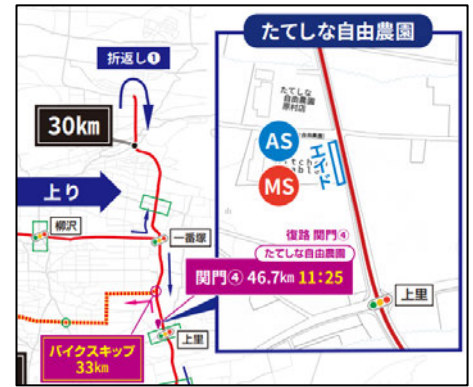
広範なバイクコースで、すべての選手のドラフティングを監視することは、現実的には難しい状況があります。トライアスロンはさらにいえばスポーツは、選手のルール順守があってこそ成り立ちます。スポーツマンシップに則った競技を心掛けましょう。

# 競技規則

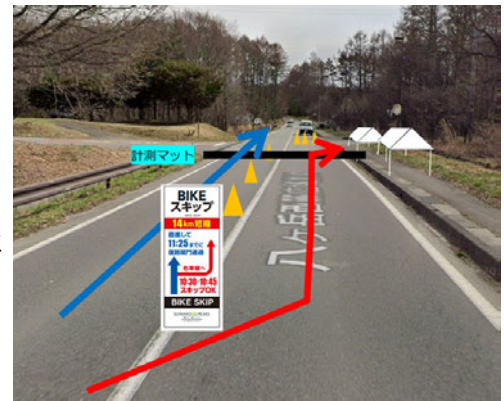
## <3> バイクスキップ

地域と共存する大会として、道路の規制時間に対応するため「バイクスキップ」のローカルルールを適用します。

- 1) スイムスキップと違い「バイクをキャンセルしてランに進む」ものではなく**バイクの関門を回避してコースをショートカットするルール**です。
- 2) 往路約33km地点(右図)のみで行われ、その他の場所でショートカットした場合は、「失格」となります。
- 3) バイクスキップ希望選手は、「スキップ専用レーン」に入り(右下写真) TOのチェックを受け、ショートカットをしないできた選手と合流して下りコースに入り、競技を継続することができます。
- 4) スキップ地点から復路の関門④(46.7km)まで、約14kmの短縮です。関門④に間に合わない、通過してもその後の関門に間に合わない場合は、その場で競技終了となります。
- 5) スキップの運用は以下の通りとなります。



↓スキップ専用レーン イメージ



～10:14	スキップするか否か選択できます。スキップスタートは10:15、チェックが済み次第となります。
10:15～10:49	スキップするか否か選択できます。チェックが進み次第、順次スキップスタートとなります。
10:50～	全員スキップとなります。

(参考:短縮の約14kmは平均斜度約2%の登り下りのコースで、風が強く吹くこともあるコースです。10:50に通過した場合、平均約21km/h以上で走れないと、関門にかかります。)

- 6) 競技を継続した場合、バイク、ランの記録は「参考記録」扱いとなり、順位付けの対象となりません。

## <4> 関門、及びバイク完走の目安

- 1) 関門で制限時刻に間に合わない選手は、競技終了となり、回収車で回収します。
- 2) 「スキップ関門」のみ、コースをショートカットすることで、競技は継続できます。(ただし参考記録となります)
- 3) 関門にかかる前でも、明らかに次の関門を通過できないとTOが判断した場合は、関門手前で競技終了を宣言し、停止をしていただきます。道路規制時間があるため、ご了承ください。(道路規制時刻の30-40分程度前です)

以下は、スイムを制限時間いっぱいまでフィニッシュした方が、バイクを完走するための目安です。天候その他の状況で左右しますので、あくまで参考としてご覧ください。

ポイント	場所	関門時刻	時間	距離	平均速度	コース解説
関門①	下諏訪漕艇場 (T1)	9:10	20分	9.7 km	29.4 km/h	前半は、コーナーも多くスピードはあげにくい。中盤の釜口水門上の約200mは追い越し禁止。水門出口はしっかり減速。それ以降は幅広くフラットな道で走りやすいが、車と並走または対面通行なので注意を。スイムで遅れると時間がタイト。
関門②	上川大橋先 9.7km	9:30				
関門③	茅野運動公園 (往路) 18.5km	9:50	20分	8.8 km	26.7 km/h	狭いトンネル追加後は、1車線川沿い堤防上道路。橋の下をくぐるアップダウンが7か所。膨らまないようキープレフトの意識を。
スキップ関門	エコーライン分岐 (往路) 33.0km	10:50	60分	14.5 km	14.5 km/h	上り基調の市街地約1kmのあと、約8km上り。平均斜度約4%。最大6%程度。ここで足を残しておけるかがポイント。エコーライン到着後、平均斜度2%程度の道路を往復。気持ちよく走ることができる反面、復路で緩い上りが続き、エコーラインに入る前に貯金がないと、スキップの判断必要。
			40分	13.7 km	20.4 km/h	本大会の一番快適な山麓を走るエコーライン。ただし、細かいアップダウンの繰り返し。だらだら上りでのスピードダウンは要注意。
関門④	たてしな自由農園 (復路) 46.7km	11:25	20分	10.8 km	32.7 km/h	下りパート。ただし、狭い、直角コーナー、悪路などが多く、快適に飛ばせるところは限られる。多くがDHポジション禁止区間。
関門⑤	茅野運動公園 (復路) 57.5km	11:50	25分	8.7 km	20.9 km/h	橋の下をくぐるアップダウンの川沿い。風がなければ快適。でも狭いので気を抜かないこと。
関門⑥	ヨットハーバー (T2) 66.2km	12:15				

# 競技規則

## 19、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。ただし、大会側で特別に指定した選手のみ、手に持ったの撮影を許可します。（撮影の際は大会の撮影許可を示すレースナンバーを装着します。（右図））



### <2> 競技

- 1) 諏訪湖岸のジョギングコース1周（一部周回部分含む）を走る20.5kmのコースです。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。
- 2) 大会での走行は左側通行です。追越しは前走者の右側から。ジョギングコースは一般ランナー、歩行者もいます。また、大会での進行方向と逆に回る方もいますので、「共存であること」を十分ご理解いただき、注意して走行してください。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。
- 3) 応援者による伴走はできません。
- 4) コース内に、車止めのポールがあるところがありますので、ご注意ください。（右写真）



## 20、エイドステーション

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。畑は農家の皆様大切に育てる野菜等の敷地です。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。

### <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19km、約47kmの2ヶ所に設置しますが、ボトルは2本以上持っていくことを推奨します。
- 2) 水、スポーツドリンク等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。

- 約19km（茅野運動公園エイド）★昨年と運用が変わります。  
（写真右）水のみ<sup>のみのみ</sup>の提供です。利用しない選手は、後続選手に注意を促した上、右車線に入り、通過してください。（先頭選手が近づくと終盤は、右車線は封鎖する場合があります。）

- 約47km（自由農園エイド）

直線的にテーブルを配置。手前に水、奥にスポーツドリンク等で



- 3) エイドステーションでは、完全停止の上、ボトル交換してください。走りながらのボトル受け取りはできません。

★昨年と運用が変わります。



- 4) 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かエイドステーションの前後に設置する「ボトルキャッチャー」に捨ててください。（写真右）

- 5) ボトル等を落としても、逆走はしないでください。止まる際は、前後の安全を確認した上で、路肩に停車し、徒歩で回収してください。

# 競技規則

## <3>ラン

- 1) エイドステーションは1.1~2.2km毎の11拠点14か所と、フィニッシュの合計15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。
- 3) エイドステーション以外のコースで落とした場合は、回収して、次のエイドステーションまでお持ちください。



## <4>エイド提供内容、トイレ

※距離に応じて、各自に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。

	NO	エイド名	距離(km)	次エイド まで(km)	水	スポーツ ドリンク	コーラ	食料等	トイレ
スイム	1	スタート前			○				○
	2	周回			○				
	3	フィニッシュ			○				○
バイク	1	茅野運動公園 (往路)	19.2	—	○				○
	2	自由農園 (復路)	46.7	27.5	○	○			○
ラン	1	ヨットハーバー (1周目)	0.2		○	○	○		○
	2	石彫公園	1.3	1.1	○	○	○	諏訪市 真澄 (甘酒)	○
	3	民宿あひる前	2.7	1.4	○	○	○	諏訪市 タケヤみそ (モロ キュウ)	○
	4	能登前 (1周目)	4.3	1.6	○	○	○	無添加 ジュース	○
	5	足湯 (1周目)	5.8	1.5	○	○	○	下諏訪町 新鶴塩ようかん	○
	6	能登前 (2周目)	7.3	1.5	○	○	○		○
	7	足湯 (2周目)	8.8	1.2	○	○	○		○
	8	丘の輪前	9.9	1.1	○	○	○		
	9	岡谷湖畔公園☆	11.3	1.4	○	○	○	岡谷市 御渡 (甘酒)	○
	10	釜口水門☆	12.6	1.3	○	○	○		○
	11	湊除雪ステー ション前	14.0	1.4	○	○	○		
	12	セブンイレブン前	16.2	2.2	○	○	○		
	13	クリーン センター※	17.1	0.9	○	○	○	諏訪市特産 花梨エキス	★
	14	ヨットハーバー (2周目)	19.3	2.2	○	○	○		○
	15	フィニッシュ	20.5	1.2	○	○	○		○

★：トイレは道路を横断します。必ずスタッフの指示に従ってください。

☆：水を被ることができます。

※：食料は、在庫がなくなり次第終了となる場合があります。

# 競技規則

## 21、フィニッシュ

- 1) アンクルバンドが計測マットを通過した時点の計時で行い、着順を決定します。
- 2) 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。
- 3) 同伴フィニッシュはできます。指定の場所からお入りください。ただし、他の選手の邪魔にならないようにご注意ください。また、混雑する場合は、TOの判断で、同伴をお断りする場合がありますので、ご理解、ご協力をお願いします。
- 4) アンクルバンドは各自で外し、指定の箱に入れてください。TO、スタッフの指示がある場合は、それに従ってください。
- 5) 完走者への配布物（タオル、メダル）をお受け取り下さい。スキップ選手も受け取ることができます。
- 6) GPS回収テントで、スタッフがGPS端末を外し、回収します。インナーウェアはお持ち帰りください。
- 7) バイクピックアップのアナウンスがあった後は、バイクを速やかに撤収してください。

## 22、ペナルティ、ペナルティボックス

- 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) 注意に従わない場合、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) 競技中に競技規則違反があった場合、あらかじめコース上に設置されたペナルティボックス（PB）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**、TOの指示に従って、一定時間が経過したら再スタートしてください。（P7コースマップ、フィニッシュエリア会場）
- 4) PBは、ランスタート後、2周目と合流するエイド付近に設置します。番号があった選手は、2回通過するいずれかの回でPBに入ってください。
- 4) 主な違反によるペナルティー時間
  - ・ドラフティング違反 2分（2025年ルール改正）
  - ・その他違反 30秒
- 5) 失格に該当する主なもの
  - ・登録本人以外（替え玉）の出場。失格だけでなく、出場停止等の重い処分が下されます。（実例もあります）
  - ・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。（TOの助力は除く）
  - ・TO、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にも関わらず、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

## 23、緊急時の対応

- 1) レースだけでなく、地域の医療、安全を守るため緊急車両が入る場合があります。
- 2) 緊急車両が入る場合は、競技中でも一時競技を止め、緊急車両を優先して通行させます。
- 3) 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。
- 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お知らせください。

## 24、リタイア、もしくはタイムオーバーでカットオフの場合

- 1) スイムでリタイアまたはタイムオーバーによるカットオフ
  - ①一度救護で体調確認をしてください。
  - ②アンクルバンド、GPS端末をスタッフに渡して、体調に問題なければ撤収の準備を行ってください。ただしバイクのピックアップは、TOの指示に従い可能になるまでお待ちください。
- 2) バイクでリタイア
  - ①TOにリタイアを申告し、指示に従ってください。TOは定点にいるか、オートバイ等で巡回しています。
  - ②アンクルバンド、GPS端末をTOに渡してください。
  - ③救急搬送された場合を除き、必ずトランジションに戻り、TOにリタイアした旨を伝えてください。途中でリタイアしたまま、帰宅等は絶対に避けてください。行方不明選手として捜索が必要になります。※メカトラブルは、ご自身で対応することが基本です。パンク等の修理ができるようにしてください。
- 3) バイクでカットオフ
  - ①カットオフで停止を指示された場合、指定場所で待機し、回収車でフィニッシュ地点までお戻りください。バイクも別送します。
  - ②アンクルバンド、GPS端末は、カットオフの待機場所でTOに渡してください。
  - ③フィニッシュ付近のバイク引き渡し所でバイク、荷物を回収してください。

# 競技規則

- 3) ランでリタイア
  - ① TOにリタイアを申告し、指示に従ってください。TOは定点にいるか、オートバイ等で巡回しています。
  - ② アンクルバンド、GPS端末をTOに渡してください。
  - ③ トランジションに戻り、TOの指示に従い可能になったらバイクピックアップの準備をしてください。
- 4) ランでカットオフ
  - ① カットオフで停止を指示された場合、指定場所で待機し、回収車でフィニッシュ地点までお戻りください。
  - ② アンクルバンド、GPS端末は、カットオフの待機場所でTOに渡してください。
  - ③ フィニッシュ付近のトランジションでバイク、荷物を回収してください。

## 25、リレー

- 1) アンクルバンドを引き継ぐことで、リレーが成立します。必ず、各選手が足首につけて競技をしてください。
- 2) アンクルバンド、GPS端末の引き継ぎは、リレー待機場所で行ってください。
  - ・ 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。（GPS端末はバイク担当が事前につけているため、引き継ぎは無し）
  - ・ バイク担当者…待機所で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。  
…スイム担当者からリレーゾーン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→リレーゾーンへ。
  - ・ ラン担当者…バイク担当者からリレーゾーン内でアンクルバンドを受け取り装着、スタッフがGPS端末をバイク担当から取りはずし、ラン担当に付け替え、スタート。
- 3) 競技を終了した選手は、他の選手に注意してコースより退出し、預けた荷物を受け取る等してください。
- 4) 各選手の荷物
  - ・ 応援の方に預けない（自身で管理）の場合は以下のようにできます。
  - ・ **スイム選手：指定の透明袋（受付で申告）（P16,17,19参照）に入れて、T1のリレーゾーン内に置くことができます。**
  - ・ **バイク選手：指定の袋（受付で申告）に入れて、手荷物預かりに預けてください。フィニッシュ付近でお渡しします。**
  - ・ **ラン選手：指定の透明袋（受付で申告）に入れて、T2リレーゾーン内に置くことができます。**
  - ・ 荷物を引き取る際は、レースナンバーとの照合を行いますので、必ずレースナンバーをご持参ください。
- 4) 競技中の選手以外はトランジションエリアに入れません。バイク、ラン担当選手の競技用具はトランジションエリア外に持ち出して準備してください。競技前後に着用の荷物等は、荷物預けに預けてください。
- 5) スイム
  - ① アンクルバンド、スイムキャップは、スイム担当選手が受け取ってください。
  - ② スイムエリアにはスイム担当選手のみ入ることができます。
- 6) バイク
  - ① バイク担当選手は、競技開始前の指定時間内に、GPS端末をスタッフにつけてもらってください。
  - ② バイク担当選手は、スイムフィニッシュ想定タイムまでに、バイクの服装で、レースナンバーをつけてリレー待機場所（スイム⇒バイク）に集合してください。
  - ③ バイクシューズは、バイクにつけておいても、履いて待ってもかまいません。
  - ④ ヘルメットはトランジションにセットするバイクのところにおいてください。
- 7) ラン
  - ① ラン担当選手は、バイクフィニッシュ想定タイムまでに、ランの服装で、レースナンバーをつけてリレー待機場所（バイク⇒ラン）に集合してください。
- 8) スイムでスキップ、またはリタイア、カットオフがあった場合
  - ① スイム担当選手が、アンクルバンドをつけている場合は、TOにアンクルバンドを渡してください。その後については、P28リタイア、もしくはタイムオーバーでカットオフの場合を参照してください。
  - ② バイク担当選手は、スキップ待機場所でのアンクルバンドを受け取り、指定時刻にスタートしてください。（アンクルバンドは、予備のものを付ける場合もあります）
- 9) バイクでリタイア、カットオフがあった場合
  - ① バイク担当選手は、TOにアンクルバンド、GPS端末を渡してください。その後については、P28リタイア、もしくはタイムオーバーでカットオフの場合を参照してください。
  - ② ラン担当選手は、アナウンス等でバイクのリタイア情報を得たら、スキップ待機場所のTOにリタイアチームのラン担当であることを伝えてください。予備のアンクルバンド、GPS端末を受け取り、TOの指示でスタートしてください。
- 10) ランでリタイア、カットオフがあった場合は、競技は終了となります。

# 競技規則、その他情報

## 11) リレーでメンバー不足となった場合

- ① 2人で競技することができ、3種目完泳・完走すればリレー部門で順位付けされます。  
出場選手が、途中でリタイアした場合、残りの選手は競技を継続することはできますが順位対象外となります。
- ② 2人で競技を行う場合、1人が2種目を続ける、もしくは、1種目ずつ交代し競技してもかまいません。  
※TOへの事前報告が必要
- ③ 1人になってしまった場合は、1人で競技はできますが、順位付けはされず、参考記録となります。
- ④ フィニッシュ後の支給物は、登録人分お受け取りください。

## 表彰式

- 1) 個人総合男女1~3位、各年代別1~3位、リレー総合1~3位、は表彰式を13:00頃から行う予定です。  
フィニッシュ付近の表彰会場にお集まりください。

## リタイアの選択

- 1) 安全が最優先です。レース前やレース中に体調が優れない場合は「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、アングルバンドを本部までお持ちいただくか、スタッフにお渡しください。

## リザルト、完走証

- 1) リザルトの貼り出しは表彰者のみ行います。大会ホームページでご確認ください。
- 2) 速報は、システムウェイ(右URLまたはQRコード)でご確認ください。
- 3) 完走証は、後日大会ホームページから期間限定で無料でダウンロードできます。システムウェイ(当日配布はありません)  
<https://systemway.jp/25suwako>



## メカニックサービス

- 1) 事前に十分に整備されたバイクでご出場ください。  
事故防止、また現地でのメカニックサービス利用の混雑を回避するため、事前点検をお願いします。下記の事前点検実施により、レース中のメカニックトラブル回避につながり、安心してレースに参加できます。  
是非ご自身でのバイク点検をお願いします。
- 2) メカニックサービスの利用は有料です。(¥2,000+実費)  
昨今の大会で、自分での点検無しに、安易にメカニックサービスを利用し、本当にメカニックサービスの利用が必要な選手にサービスが提供できない事態が発生しています。必要な方はご利用いただきたいのですが、まずは事前にご自身またはバイクショップでの点検、整備をお願いいたします。
- 3) バイクコースには、46キロ地点(自由農園:復路)のエイドステーションと最後尾に設置します。ただし、基本は自分で対応できる機材をもち、直すことです。コースでの修理においては実費をレース終了後お支払いいただきます。大会本部までお越しください。

### ◆バイクチェック表(ご自身でしっかり確認しましょう)

パーツ	詳細	チェック	パーツ	詳細	チェック
ブレーキ	ブレーキシュー摩耗		その他	DHバー固定	
	取り付け位置			ボトルケージ最低1個	
	ブレーキワイヤー			Di2バッテリー残量	
	効き具合			フレーム破損・クラック	
タイヤ	タイヤの摩耗			ハンドル固定	
	タイヤの損傷			ステム固定	
	タイヤの空気圧			ヘッドのガタ	
ホイール	ホイールの振れ・ガタ			サドル固定	
	スポークテンション			ペダルのガタ	
	クイックレバーの固定			クリートの摩耗	
変速ギア	フロント変速			各ボルトの増し締め	
	リア変速			注油(チェーン、メカ等)	
	変速ワイヤー				
	(Di2含む)				

## 競技説明動画、理解度テスト

<競技説明動画>

大会ホームページのリンクより必ず視聴してください。

WEB競技説明動画  
ホームページ



理解度テスト  
(リレーは代表者が回答)



<競技説明動画理解度チェック>

- ・右のURL、QRコードからWEB競技説明動画を必ず視聴してください。
  - ・その上で、理解度テストに必ずご回答ください。
- ※リレーは代表者が回答し、メンバーに伝えてください。  
◆6月6日(金)～6月20日(金)

<https://forms.gle/VzrzYUKdDUTmXSVJ8>

## 盗撮防止について

日本トライアスロン連合では、大会会場での盗撮防止に努めています。

近年、大会会場における盗撮行為がいくつか報告されています。特に女子選手はフニッシュ後にタオルを巻く等の自己防御対応をお願いいたします。尚、盗撮行為と疑わしき場合を発見した際は、お近くの大会関係者までお知らせください。

## 大会保険について

2025年度都道府県競技団体・学連会員は、会員特典の保険に加入しています。(下表：左)あわせて、別途大会保険(下表：右)に加入しています。競技中の負傷等に対する主催者の補償は、加入する保険の適用範囲内です。また機材・備品の補償は一切ありません。次の補償内容を必ず確認のうえ、不足と思われる方は、各自において別途保険に加入してください。

会員特典保険の詳細は、日本トライアスロン連合ホームページをご確認ください。

### ◆会員特典保険

加入対象者	傷害保険金額				賠償責任保険 支払限度額	突然死 葬祭費用 保険 支払 限度額
	死亡	後遺障害 (最高)	入院日額 (1~180日 限度)	通院日額 (1~30日 限度)		
子ども (中学生以下)	3,000 万円	4,500 万円	4,000 円	1,500 円	5億円 ※2	180 万円
64歳以下	2,000 万円	3,000 万円	4,000 円	1,500 円	5億円 ※2	180 万円
65歳以上	600 万円	900 万円	1,800 円	1,000 円	5億円 ※2	180 万円

※1 年齢の判断は、保険年度初日の4月1日時点を基準とします。

※2 対人・対物賠償合算1事故(ただし、対人賠償は1人1億円)

### ◆大会保険

給付内容/原因	傷害
死亡保障	1,000万円 (傷害保険)
入院見舞金	5,000円×日数
通院見舞金	2,500円×日数

★熱中症危険補償特約付

★食中毒補償特約付

- 怪我をした場合は、大会事務局にご相談ください。

スワコエイトピークスミドルトライアスロン  
大会実行委員会事務局  
〒392-0012 長野県諏訪市四賀赤沼1540-1  
TEL 0266-78-6880 (平日 10:00~17:00)  
<https://suwako8peaks.jp/contact/>

## 落とし物、忘れ物

- 1) 落とし物を拾った場合は、大会本部にお届けください。
- 2) 落とし物、忘れ物をした場合は、大会本部にお越しくください。  
大会終了後のご連絡は、大会事務局にメール(大会ホームページの「お問い合わせ」・右QRコード)にてお問い合わせください。お問い合わせの際、アイテム、色、サイズ、特徴等、具体的にお知らせください。
- 3) ボトルに入った水分等は、廃棄させていただきます。
- 4) 大会終了後、大会事務局で保管しますが、1か月を経過した時点で処分させていただきます。
- 5) 大会終了後の落とし物、忘れ物の発送を希望する場合は、送料は参加者負担とさせていただきます。



## 競技中に接触事故が発生した場合

競技中に万が一接触事故等があった場合、近くのスタッフにお声がけの上、怪我の有無に関わらず必ずその場に留まり、大会側の指示に従ってください。

## ドーピングコントロール

今大会では、日本アンチ・ドーピング規程(日本アンチ・ドーピング機構<以下JADAと示す>ホームページ <https://www.playtruejapan.org/>より入手可能)に基づき、競技会内でドーピング検査が行われる可能性があります。

来場の際は、必ず写真付き身分証明書(パスポート、学生証、運転免許証等)をご持参ください。

ドーピング検査の対象となった競技者は、競技終了後、通告を受けます。通告者(ドーピング検査員、シャペロン)の指示に従ってください。尿もしくは血液または両方の検体提供の拒否または回避をすることは違反行為とみなされることがあります。検査の過程はJADAホームページの「トップページ → アスリート&競技団体の方へ → 競技会に参加するすべてのアスリート → ルールについて知る → ドーピング検査手順(尿、血液)」をご参照ください。

エイジアスリートの方も対象になる可能性がありますので、普段からアンチドーピングに関してもご配慮ください。

## 荒天・災害等への対応

・大地震、荒天、河川氾濫などが発生した場合は、競技内容の変更、中断、中止する場合があります。

### 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。

## ミールクーポンのご案内 (大会当日：次P参照)

★諏訪地域6市町村の店舗が出店！

- ・500円のミールクーポンをレースナンバーから切り離しご利用下さい。
- ・6月29日(日)10:00~16:00の時間内に限り、ご利用できます。
- ・対象店舗は、フードエリア①~⑩のみとなります。
- ・換金はできません。紛失した場合は無効になります。
- ・対象店舗での現金購入もできます。
- ・飲食後のゴミは、必ず利用店舗へお持ちください。

トライアスロン用  
ミールクーポン



←ご利用する店舗で、  
切り離しご利用ください。

## その他

- 1) 暑さが厳しい場合を想定して準備をしてください。前日から十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) 地域の特性上、諏訪湖畔と高原では気温が変わります。また、バイクの長い下りもありますので、特に雨天時の服装はご検討ください。
- 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) 更衣室を用意しますが、密にならないようご注意ください。
- 9) アンクルバンド、GPS端末を返却し忘れた場合は、大会本部(大会事務局)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。
- 10) 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。

6/28(土)



6/29(日)



- ①…minamoto cafe(クレープ他)
- ②…株式会社ナンブフーズ(たこ焼き他)
- ③…なべ家(やきそば他)
- ④…る・まん(クレープ)
- ⑤…社会福祉法人 清明会「Jumpin'」(やきとり他)
- ⑥…(株) Lydian Karia (ケバブ・スープ・トルコアイス・ジュース)
- ⑦…大石や(タンタンやきそば)
- ⑧…CafeDanDan(カレー)
- ⑨…ペルシャビアガーデン(やきそば他)
- ⑩…沖縄屋台でいだまーる (沖縄そば・サターアランダギー・ドリンク)
- ⑪…ユニコーンワッフル (ワッフル・ジェルサイダー・ヨーグルト・マーブルアイス)
- ⑫…CAFEウッド(ブレンドコーヒー、キリマンジャロ)
- ⑬…I'S BASECAMP BBQ 有限会社アイス (チキンレッグ・サンドイッチ)
- ⑭…(株) アイ・コーポレーション(やきとり)
- ⑮…十割そばうごくそばやさん(そば)
- ⑯…(株) ホテルハイジ ホテル ドゥ ラルパージュ (アイス・シャーベット)



## 会場・コース



## スケジュール

時間※	キッズラン	人数	備考
8:15-8:40	受付	109	石彫公園・多目的広場
8:40	開会式、競技説明、準備体操		
9:00	小学1年生 男子スタート	7	
9:01	小学1年生 女子スタート	7	
9:08	小学2年生 男子スタート	21	
9:09	小学2年生 女子スタート	11	
9:15	小学3年生 男子スタート	14	
9:16	小学3年生 女子スタート	11	
9:25	小学4年生 男子スタート	13	
9:26	小学4年生 女子スタート	5	
9:40	小学5年生 男子スタート	9	
9:41	小学5年生 女子スタート	5	
9:55	小学6年生 男子スタート	6	
9:56	小学6年生 女子スタート	0	
10:10	競技終了		
10:15	表彰式		

※競技の進行状況により、スタート時刻が変更になる場合があります。

## レースナンバー

レースナンバー	学年・性別	レースナンバー	学年・性別	レースナンバー	学年・性別
NO.1001~	小1 男子	NO.3001~	小3 男子	NO.5001~	小5 男子
NO.1501~	小1 女子	NO.3501~	小3 女子	NO.5501~	小5 女子
NO.2001~	小2 男子	NO.4001~	小4 男子	NO.6001~	小6 男子
NO.2501~	小2 女子	NO.4501~	小4 女子	NO.6501~	小6 女子

## 表彰

- ・学年別、男女別1-3位。
- ・フィニッシャーには、Tシャツがプレゼントされます。

# キッズラン

## ルール

### <1> 用具等

- 1)ウェアを着用して出場してください。（上半身裸での競技はできません。）
- 2)受付でお渡しする、レースナンバー（ゼッケン）を、一緒にお渡しする安全ピンで、シャツの前側に4隅をとめてください。大きさを変えたりしてはいけません。（右図）



### <2> 競技

- 1)周回数は選手自身で数えてください。スタッフは選手の周回数は把握できません。
- 2)先導はありません。曲がり角などにスタッフがいるので、その指示に従ってください。
- 3)保護者、応援者は伴走をしてはいけません。

### <3> エイドステーション

- 1)ランコースに1カ所あります。水をお渡しします。
- 2)テーブルにおいた紙コップを、選手自身でお取りください。



テーブルに水の入った紙コップを準備します。ご自身でお取りください。



飲み終わった紙コップはゴミ箱に捨てましょう

### <4> フィニッシュ

- 1)応援者や保護者と一緒にフィニッシュはできません。

### <5> 棄権(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優れない場合は「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」を報告してください。

### <6> 順位、記録

- 1)順位付けはしますが、記録の計測はありません。

## 持ち物

- ・シャツ ・シューズ ・タオル ・帽子
- ・ドリンク（ペットボトルでもOK）（スタート時には保護者にあずけてください。）
- ・元気なからだ！

## 保護者の皆様へのお願い

- 1)完走をすることが一番の目標です。思うような順位でなくても、ぜひ頑張ったお子様をほめてあげてください。
- 2)一緒に競う仲間の応援もし、お互いの健闘を讃えましょう！（お子様にもお伝えください。）
- 3)頑張りすぎて、フィニッシュ後に体調を崩すこともあります。そのような場合は、救護の補助をお願いします。

## 駐車場

- ・諏訪湖多目的広場（東バル跡地）に駐車してください。ヨットハーバーには止められません。（P36参照）

## その他

- ・その他注意事項等、トライアスロンに準じます。

# 「特製たい焼き」サービス！

# スイム、T1会場への移動、T2行きシャトルバス

## スイム・T1会場のご案内

- \* スイム、T1会場へは、**できる限り自走**でお越しください。
- \* 諏訪湖周りに整備されている**サイクリングコース**をご利用ください。
- \* やむを得ず、車道を通る際は、**交通法規厳守**で走行してください。
- \* **必ず、ヘルメット**を正しく着用してください。
- \* 荷物はしっかりした**リュック**などを背負い、**安全な方法**で走行してください。

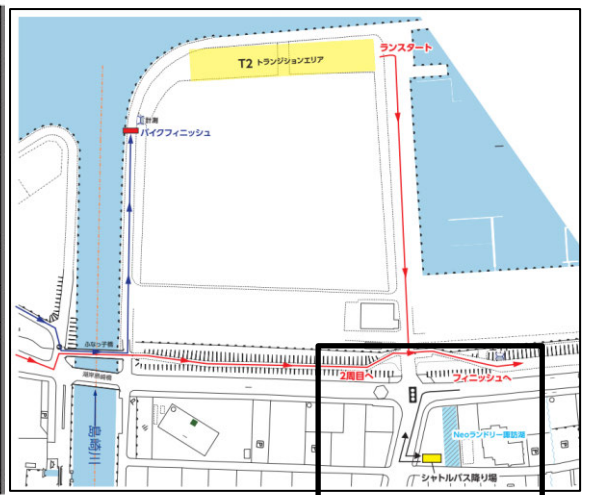


## フィニッシュ→T2シャトルバス乗り場

フィニッシュ→T2 シャトルバス乗り場



シャトルバス降り場



- ・ フィニッシュ後、T2までバスの運行があります。  
(約1km: 無料)  
(T2からフィニッシュへの乗車はできません)
- ・ マイクロバスです。満席の場合は、次の便をお待ちください。
- ★乗車場所 セブンイレブン諏訪湖畔店前駐車場

- ・ ラン選手がいる場合がありますのでご注意ください。
- ・ 横断歩道をご利用ください。



## 受付・T2・フィニッシュ・駐車場 アクセス

© OpenStreetMap contributors

※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。

大会前日6月28日(土)は諏訪湖側出入口が封鎖となります。車の出入りは出来ませんのでご注意ください。

**選手駐車場**

諏訪湖多目的広場

湖岸通り5丁目

湖柳町

諏訪市文化センター

諏訪湖ヨットハーバー

BIKE→RUN T2

予約者限定

プレミアム駐車場

ヨットハーバー

諏訪市体育館2F

**受付 EXPO**

御城裏

高島城

上川大橋

▲至下諏訪・岡谷

岡谷・下諏訪方面から選手駐車場

上諏訪駅  
諏訪湖口(西口)から受付会場

選手駐車場  
諏訪湖多目的広場  
Googleマップ

諏訪市体育館  
Googleマップ

車

- 諏訪IC出口から選手駐車場
- 岡谷・下諏訪方面から選手駐車場

徒歩

- 上諏訪駅から受付会場
- 選手駐車場から受付会場
- 受付会場からT2

1.4km 徒歩約19分

下諏訪駅

下諏訪ローイングパーク スイム・T1

4.5km 電車約5分

上諏訪駅

6.0km ★サイクリングロード 自転車約20分

駐車場

1.6km 徒歩約22分

諏訪市体育館 受付・EXPO

0.6km 徒歩約7分

※諏訪湖ヨットハーバー T2

0.4km 徒歩約5分

0.5km 徒歩約6分

※プレミアムエントリー者のみ駐車場があります。

★当日は、サイクリングロードを利用し、自走でお越しください。

### 選手駐車場

一般(観客)・スタッフも使用します

諏訪湖多目的広場 (東バル跡地)

選手 一般(観客) スタッフ

### 受付・EXPO会場

駐車場から受付会場へ移動

上諏訪駅から受付会場へ移動

受付会場  
諏訪市体育館 受付2階  
〒392-0022  
長野県諏訪市高島2丁目1202

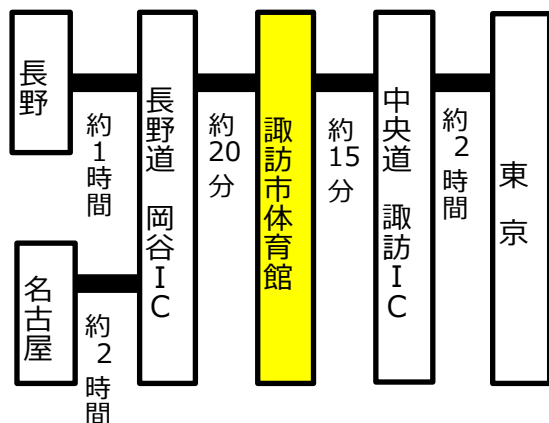
徒歩のみのご移動となります

受付会場からT2移動

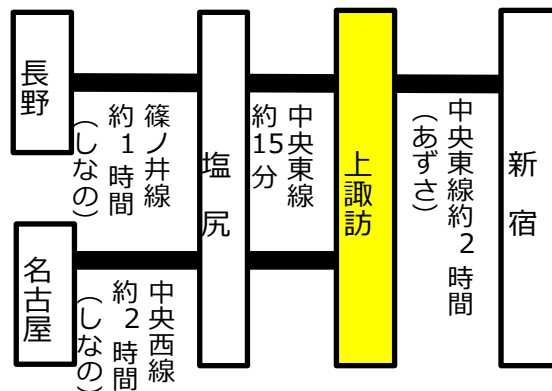
EXPO会場  
(諏訪市体育館駐車場)

## アクセス

### ●車でご来場の方



### ●電車でご来場の方



### ●長野道工事渋滞のお知らせ

長野道（岡谷IC～岡谷JCT）、中央道（岡谷JCT～諏訪IC）でリニューアル工事が行われています。  
長野方面からご来場の方は、十分に情報収集の上、ご来場ください。

NEXCO中日本 HP


<https://chuo.c-nexco.co.jp/cnr1-2024/>

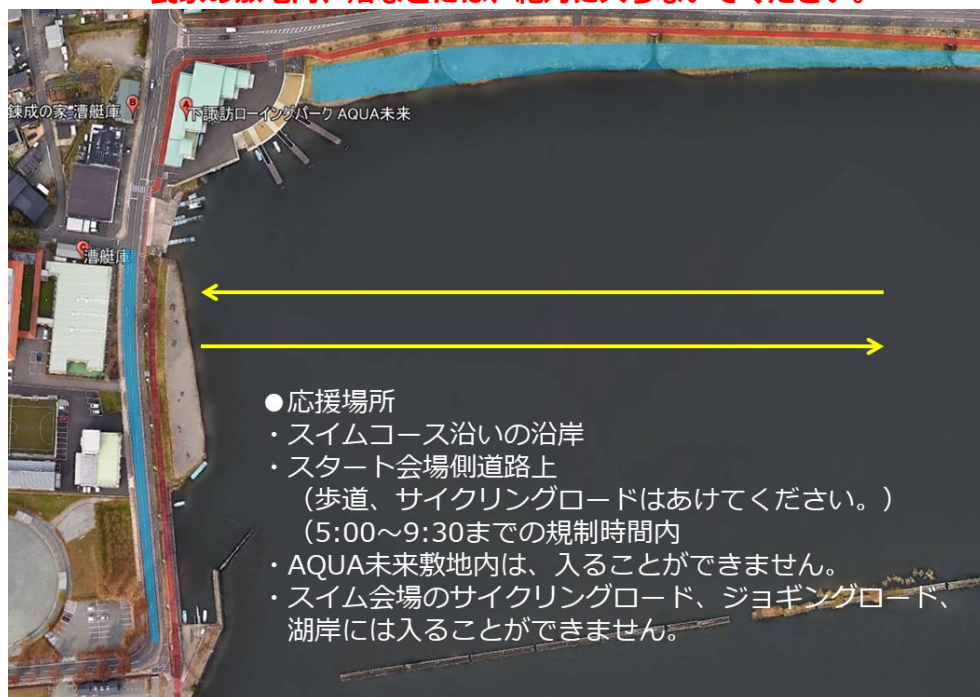


## 応援ガイド（スイム会場）

### ●応援の皆様へお願い

- ・コースには入らないでください。
- ・民家の敷地内、畑などには、絶対に入らないでください。

 応援可能エリア



### ●スイムエリア

- ・朝の時間帯です。大きな声などはお控えください。
- ・デュアスロン時は、一部コースになります。



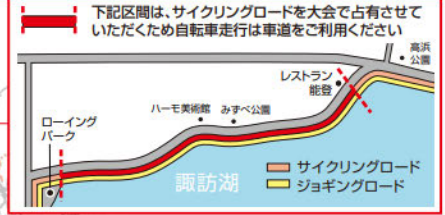
# 交通規制のご案内

## 下諏訪町・岡谷市・諏訪市

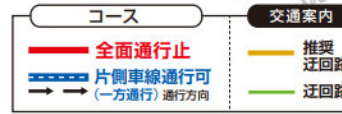
## バイクコース交通規制地図

諏訪湖を一周するランはジョギングロードを使用するため、道路の規制はございません

**一部サイクリングロード占有のお願い 10:00~14:00**



### バイクコース 諏訪湖周交際規制



## 茅野市

## バイクコース交通規制地図

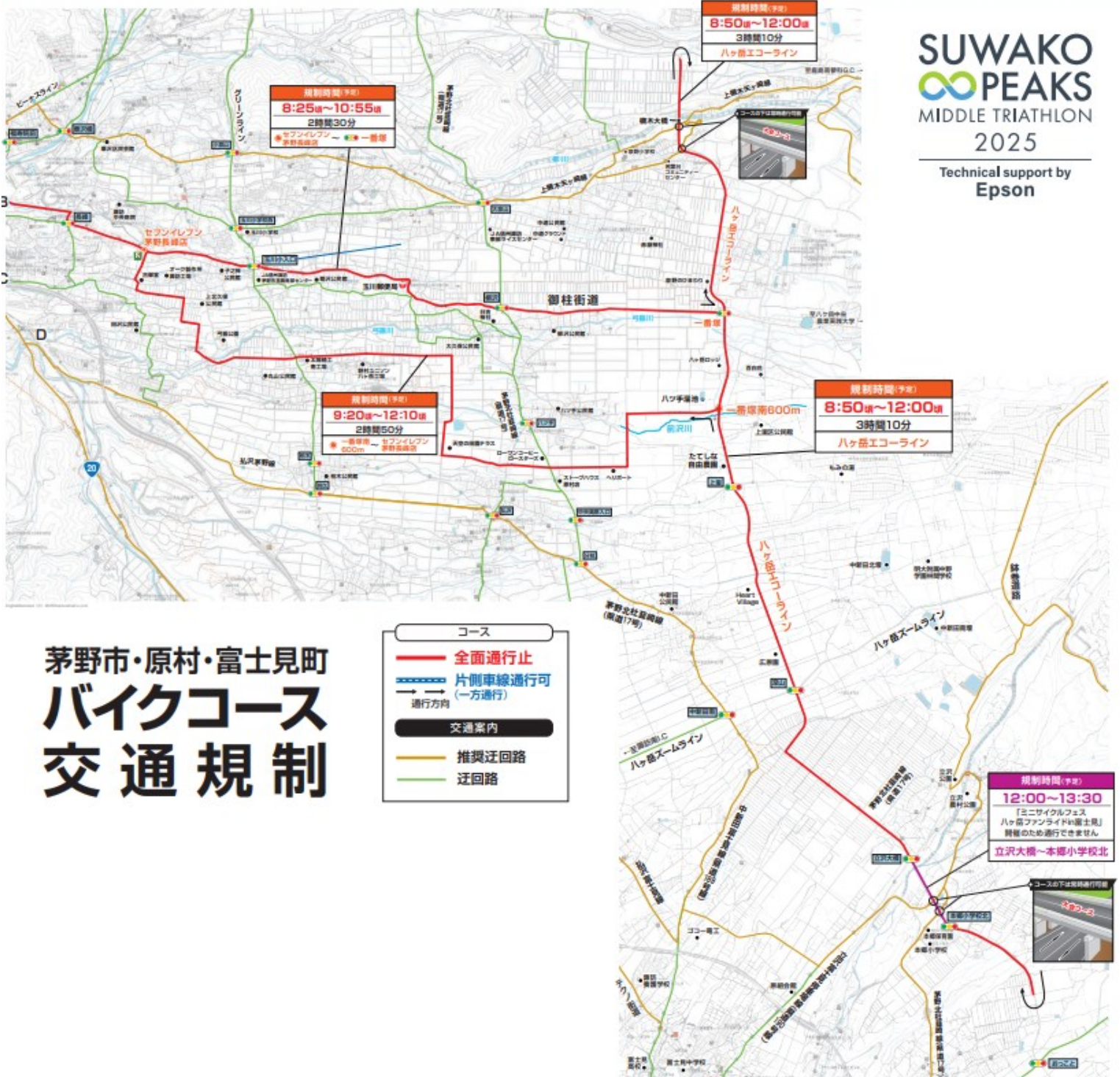


SUWAKO PEAKS MIDDLE TRIATHLON 2025  
 Technical support by Epson

茅野市 バイクコース 交通規制

## 茅野市・原村・富士見町

## バイクコース交通規制地図



# 茅野市・原村・富士見町 バイクコース 交通規制



SUWAKO  
 PEAKS  
MIDDLE TRIATHLON