

**エントリー時に、最低限ご承知おきいただきましたルールです。変更になる場合もございますので、最終、及び詳細は追って公開するアスリートガイドでご確認ください。**



## 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pdfまたは右の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)

距離・制限時間	種目	距離	制限時間 (スタートからの累計)
	スイム	1.9km	1時間
	バイク	66.2km	4時間05分
	ラン	20.5km	7時間05分

## 2、ウェットスーツ

- ウェットスーツ着用は義務です。  
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です。
- ラッシュガード、スイムスキン等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。

## 3、スイム

- 1周0.95Kmを2周(1.9km)します。
- スタートはビーチスタート(湖岸からのスタート)です。
- ブイ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。
- 救助された場合、スキップ(次の種目へ移行することができるローカルルール)はできません。

## 4、バイク

- 坂道を多く含む、66.2kmのコースです。距離は長くありませんが、十分な練習が必要なコースです。
- コース途中で、複数個所の関門があります。
- 公道規制のコースとなりますが、交通ルールを厳守し安全な走行を行ってください。
- 信号等で一時停止となる場合がありますが、競技時間に含まれます。
- 自転車競技用ヘルメットを必ず着用してください。(移動での乗車中も含む)
- ロードバイク、TTバイクでご参加ください。(前後24インチ以上)  
(マウンテンバイク、クロスバイクなどは不可。パラトライアスロンの方は、事前にお問い合わせください。)
- ドラフティング走行は禁止です。前の選手とは12m以上の距離を離してください。
- パンク修理セットは必ず携行し、パンク修理はひとりで行えるように練習しておいてください。

## 5、ラン

- 諏訪湖を1周(一部往復)する、ほぼフラットな20.5kmのコースです。

## 6、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こと。)
  - ガラス製品
  - ペットボトル