

**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)

| 制限時間 | 種目  | 距離     | 制限時間<br>(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  | 20km   | 7時間                 |

## 3、ウェットスーツ

- 1) 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。
- 2) ラッシュガード、スイムスキン等では出場できません。
- 3) 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、スイム

- 1) 1周0.95Kmを2周(1.9km)します。
- 2) スタートはビーチスタート(湖岸からのスタート)です。
- 3) 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。
- 4) 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。

## 6、バイク

- 1) 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。
- 2) コース途中で、複数個所の関門があります。
- 3) 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。
- 4) 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。
- 5) 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)
- 6) 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。)
- 7) 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。
- 8) 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。

## 7、ラン

- 1) 諏訪湖を1周(一部往復)する、ほぼフラットな20kmのコースです。

## 8、携行禁止品

- 1) 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