

# ストロングマンテキスト

~これを読めばあなたもストロングマンだ~



# STRONGMAN®

THE 38th ALL JAPAN TRIATHLON MIYAKOJIMA APRIL 14, 2024

第38回全日本トライアスロン宮古島大会

## 選手の皆様へ

この度は「第38回全日本トライアスロン宮古島大会」にご参加いただき、誠にありがとうございます。皆様のご来島を宮古島市民一同歓迎しお待ちしております。

この「ストロングマンテキスト」は、大会に参加するにあたって今後の手続きや競技についての説明、競技規則、競技資料及び注意事項等をまとめてあります。必ず熟読されて、大会までの諸準備を進めていただきますようお願いいたします。

選手の皆様が、安全で楽しく競技に参加していただけるよう実行委員会も万全の準備体制で本番を迎えるように努めてまいります。

結びに、大会までの日数は残りわずかとなり、冬場の寒さの中でのトレーニングは大変困難であると思いますが、練習中の事故や体調管理にくれぐれも留意され、大会に臨まれますよう皆様方のご健康とご健闘をお祈り申し上げます。

宮古島トライアスロン実行委員会

実行委員長(宮古島市副市長) 嘉数 登

## 目 次

◇着替え袋について	1
◇レースナンバー貼付場所	2
◇アンクルバンドの装着方法	3
◇大会インフォメーション	4～5
◇大会当日最終登録の手順	6
◇公式スケジュール	7
◇安全対策（気象データ・潮の干満表）	8
◇競技規則	9～11
◇競技注意事項	12～15
◇スイムコース図	16
◇スイム・バイク会場周辺図	17
◇宮古島市陸上競技場周辺図	18
◇重要事項図解説	19

# 着替え袋について

## TO SWIM FINISH



- \* バイク競技の必需品を入れる(ヘルメット・サングラス・ウェア等)
- \* テュアスロンの際のランニングシューズ
- \* スイムフィニッシュの着替え袋掛けは当日**東急ホテル**(バイクラックに掛ける)
- \* スイムを終えた後はスイムウェア・ゴーグル等を入れ、**各自のバイクラック**に掛けて下さい。

↑選手登録受付の際に配布されたナンバーシールを各自で貼る

## TO BIKE FINISH



- \* ラン競技の必需品を入れる(キャップ・シューズ・ウェア等)
- \* バイクフィニッシュ行きのトラックに乗せる(選手受付テント横)
- \* バイク競技を終えた後にヘルメット等を入れ、ランフィニッシュ行きのトラックへ載せて下さい(バイクフィニッシュ地点着替えテント横)

↑選手登録受付の際に配布されたナンバーシールを各自で貼る

## TO RUN FINISH



- \* 競技終了後の着替え等を入れて下さい
- \* ランフィニッシュ行きのトラックへ載せる(選手受付テント横)

↑選手登録受付の際に配布されたナンバーシールを各自で貼る

着替え袋は所定の場所にトラックで運び、最終的にはランフィニッシュの着替え袋置き場(宮古島市陸上競技場フィールド内)に運ばれますので、各自で受け取って下さい。

**※注意※ 一度預けた荷物は返却しませんので、必ず中身を確認して預けて下さい**



# レースナンバー貼付場所

※レースナンバーが指定の位置に表示されていないと失格になる場合もありますので必ず貼り付けてください。

## 《 バイク 》



↑ヘルメットシール  
前1枚・左1枚



↑バイクシール左1枚



←レースナンバー  
背中1枚

※大会前日のバイク預託の際には、ヘルメットシールとバイクシールの他、**バイクボトル2個**を必ず装着し、ヘルメットとバイクをセットでバイク点検係員の確認を受けて預託して下さい。

## 《 ラン 》



←レースナンバー  
前1枚・背中1枚

# アンクルバンドの装着方法（選手向け説明書）

- ① 選手登録受付にて銀色のバンドと、補助の輪ゴムが手渡されます。



自分のレースナンバーとバンドのナンバーが一致しているか必ず確認してください。

- ② 銀色の面がおもて、黄色いジャージ面がウラ（肌に接するほう）となるように、左右どちらかの足首にピッタリと巻いて下さい。（どちらの足でも構いません。）安全の為、付属のゴムバンドをその上から装着ください。



- ③ ウェットスーツを着る場合は、ウェットスーツの下にバンドを装着してください。ウェットスーツの上にバンドを巻くと、ウェットスーツを脱ぐ際に、バンドが外れてしまいます。上からウェットスーツで覆う方は、補助のゴムバンドは必要ありません。



## <注意事項>

リタイアした選手は、バンドをつけたまま計測地点のそばに行かないように注意してください。お近くのマーシャルに速やかにお返しく下さい。競技終了後、必ず係員までお返し下さい。

未返却の場合、代金4,000円を請求させていただきます。

## ■大会インフォメーション

### 1. 選手への支給品

- ①IDリストバンド (1つ) ②スイムキャップ (1枚) ③バイク用レースナンバー (1枚)
- ④バイク用シール (1枚) ⑤ヘルメットシール (2枚) ⑥着替え袋 (3枚)
- ⑦ラン用レースナンバー蛍光パッチ付 (2枚) ⑧着替え袋用レースナンバーシール (3枚)
- ⑨アンクルバンド ⑩記念Tシャツ

※IDリストバンドは付けたら切り離さないでください。4月12日(金)から4月15日(月)まで。  
(バイク預託、バイク受け取り、などに必要になります。)

### 2. 完走者への支給品

- ①完走メダル ②記念タオル

### 3. エイドステーションの飲食物等

水 ・ 氷 ・ お茶 ・ アクエリアス ・ コカ・コーラ ・ バナナ ・ オレンジ  
宮古黒糖 ・ パン ・ サンドイッチ ・ おにぎり ・ 一口もち ・ 梅干し ・ 塩 など

※エイドステーションによっては若干の違いがあります。

### 4. バイク輸送について

選手の移動が短期間に集中して、航空機の輸送量オーバーとなり、バイク等が搭乗機に搭載できずに後送になる場合は、大会に間に合わない可能性があります。

バイク輸送は、ご自宅から宿泊先までの託送をお願いします。

#### ※注意事項

- ① バイクは必ずバイク収納ケースまたは段ボールで梱包して所有者の住所、氏名、レースナンバーをはっきり記入してください。
- ② バイク収納ケース (ダンボール) の重量は15kg以内とし、衣類・装備品・土産等を一緒に梱包しないでください。トラブルが生じてても責任は負いかねます。
- ③ 集荷、配達に要する日数などは余裕をもって、出発の10日前までに託送してください。
- ④ バイクの託送は、各自で各宿泊施設等へお送りください。
- ⑤ 機内へ持ち込むことができる手荷物は、座席数により変わります。  
100席以上、55cm×40cm×25cm、100席以下、45cm×35cm×20cm以内のものを1個と身の回り品を収納するカバン類(3辺の和が85cm程度以内)1個と規定されております。(運送約款)  
大会で使用するバイクのタイヤは、運送約款に定める機内持込手荷物のサイズを越えるため、飛行機内に持ち込む事ができません。
- ⑥ 自転車ホイール等は易損手荷物のため、異なる航空会社間では乗り継ぎ手荷物として預けることができません。経由地で受け取り、改めて預ける手続きが必要です。

### 6. バイク預託について

- (1) バイク預託は、バイクに必ずバイクボトルを2本装着してください。



(2) バイク預託は、必ず下記の日時で行ってください。いかなる理由でも時間外の受付は行いません。

日 時 : 令和6年4月14日(土) 13時00分～16時00分

場 所 : 宮古島東急ホテル&リゾート (17ページのスイム・バイク会場周辺図参照)

#### 7. バイクの受け取りについて

(1) バイクの受け取り時間は、大会当日15～20時、翌日8時30分～11時です。【時間厳守】  
必ず本人が、取りに来てください。

※バイク受け取りの際は、リストバンドで本人確認をしますので必ずご持参ください。

#### 8. 大会当日の着替え袋預かりの日時・場所・注意事項について

日 時 : 令和6年4月14日(日) 午前5時00分～午前6時15分

場 所 : 宮古島東急ホテル&リゾート内、着替え袋預かりテント(駐車場内)

- (1) 着替え袋を1ページの要領で預託、設置してください。
- (2) スペシャルドリンクおよびフードは、各自で持参し、午前6時15分までに着替え袋預かりテント内の所定の場所で預けてください。
- (3) 午前6時40分までにすべての準備をすませてからスイムスタートチェックポイントを通過し、スイムスタートゾーンに集合してください。

(4) スイム競技が中止になった場合、デュアスロンを行います。デュアスロンの場合は、陸上を走ることとなりますので、シューズを準備してください。(シューズは、2足用意して、うち1足は、従来どおりランの着替え袋へ。もう1足は、デュアスロンになった場合に備えて、スイムフィニッシュの着替え袋へ入れてください。) **※一度預けた荷物は返却しません。**



## ■大会当日スイムスタートまでの手順

日時：4月14日(日)午前5時00分～午前6時15分【時間厳守】  
場所：宮古島東急ホテル&リゾート内受付テント

### ※ 競技最終受付の順序

- ① スペシャルドリンクおよびフードを受付テントにて預ける。  
↓
- ② 着替え袋2個（TO BIKE FINISHとTO RUN FINISH）を所定のトラックに預ける。  
↓
- ③ 着替え袋1個（TO SWIM FINISH）を宮古島東急ホテル&リゾートの各自バイク預託場所（ラック）に設置する（かける）。  
↓
- ④ スイムスタート準備。午前6時40分頃までに砂浜（ビーチ）入口のスロープに設置されているチェックポイントを必ず通過すること。  
↓
- ⑤ スイムスタートゾーンへ  
↓

※ 早めにチェックポイントを通過して、午前6時40分までにスイムスタートゾーンへ入ってください。

※ スイムのウォーミングアップは、所定のエリア以外では禁止されています。必ず所定のエリア内で行ってください。  
係員の指示に従わない場合は、失格となることがあります。

※ スペシャルドリンク等は、各自でレースナンバーを記入して、午前6時15分までに受付テントの所定の場所で係員に預けてください。

※ 時計・眼鏡等を預ける方は、スイムフィニッシュ地点のシャワー付近にある「預かり所」をご利用ください。各自でスイム競技終了後に受け取ってください。

大会公式スケジュール/Race Week Schedule

第38回全日本トライアスロン宮古島大会/2024  
STRONGMAN

4/11(木) April 11(Thursday) 13:00~17:00	選手登録受付 (JTAドーム宮古島) Athlete Registration (JTA Dome Miyakojima)
4/12(金) April 12(Friday) 9:00~18:00 15:00~16:00 18:40~18:50 19:00~20:30	選手登録受付 (JTAドーム宮古島) Athlete Registration (JTA Dome Miyakojima ) 招待選手共同記者会見 (JTAドーム宮古島) Elite Athletes Press Conference (JTA Dome Miyakojima ) 競技説明会 (JTAドーム宮古島) Mandatory Pre-Race Meeting (JTA Dome Miyakojima ) 開会式・ワイドパーティー (JTAドーム宮古島) Opening Ceremony&Waido Party (JTA Dome Miyakojima )
4/13(土) April 13(Saturday) 13:00~16:00	バイク預託 (宮古島東急ホテル&リゾート) Bike Check-in (Miyakojima Tokyu Hotel& Resorts)
4/14(日) April 14(Sunday) 5:00~6:15 5:30~ 6:10~6:40 7:00~ 19:00 15:00~20:00	大会当日 着替え袋預かり (宮古島東急ホテル&リゾート) Changing Bags Deposit (Miyakojima Tokyu Hotel& Resorts) 競技実施検討委員会 Directors' Meeting on Weather Conditions スイム チェックイン (スイムスタートゾーン) Swim Check-In (Swim Start Zone) 競技開始 (宮古島東急ホテル&リゾート) Race Start! (Miyakojima Tokyu Hotel& Resorts) 競技終了 (宮古島市陸上競技場) Race Finish! (Miyakojima City Field) ■制限時間 スイム/ 7:00 ~ 8: 50 バイク/ ~ 14:00 ラン/ ~ 19:00 ■Cut-Off Times Swim/ 7:00 ~ 8: 50 Bike/ ~ 14:00 Run / ~ 19:00 バイク引き渡し (バイクフィニッシュ地点) Bike Pick-up (Bike-Finish Area)
4/15(月) April 15(Monday) 8:30~11:00 13:00~14:00 15:00~17:00	バイク引き渡し (バイクフィニッシュ地点) Bike Pick-up (Bike-Finish Area) 上位入賞記者会見 (JTAドーム宮古島) Post-Race Press Conference (JTA Dome Miyakojima ) 表彰式・ふれあいパーティー (JTAドーム宮古島) Awards Ceremony&Party (JTA Dome Miyakojima )

(公式日程は、変更になる場合がございますので、ご理解のほど宜しくお願いいたします。)

1. 気象データ（午前6時時点）

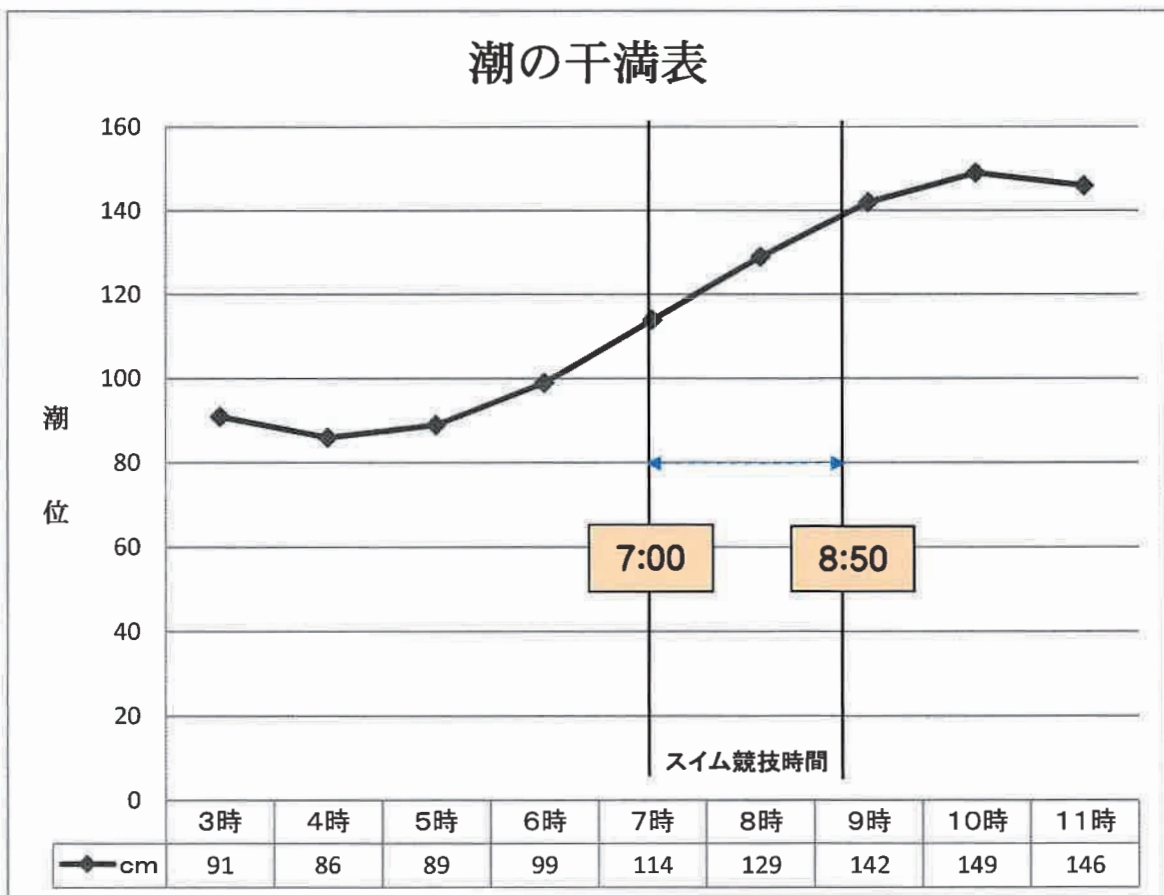
大会当日の気象状況予測（宮古島地方気象台過去の観測記録からの予測）

平均気温 22.2度      天候      曇時々晴      風速      3.9m  
 平均水温 23.2度      平均湿度 80.6%      風向      東

2. 令和6年4月14日（日）      中潮

満潮      時刻 午前10時18分      潮位 142cm

干潮      時刻 午前4時16分      潮位 80cm



# 宮古島トライアスロン競技規則

## ■ 総則

本競技規則は全日本トライアスロン宮古島大会（ストロングマン大会）に適用するため制定した。本規則で適用できない場合は、関連競技団体の競技規則及び道路交通法を適用する。

競技者は、良きスポーツマンシップをもって行動することを要求される。大会スタッフやマーシャル等への暴言、不当な広告など、スポーツマンらしくからぬ行為は失格の原因となり、且つ将来行われる本大会（ストロングマン大会）への参加を拒否されることになる。

大会当日、豪雨、強風、海上の荒れなど気象状況が悪化する場合においては、大会の開催および中止についての権限は実行委員会にある。大会の安全確保の為、大会当日の波浪警報発令中の場合は、水泳競技を中止し、また波浪注意報発令中の場合は、波高、風速、視程、水温などの実情を考慮して、距離の短縮、コースの変更など実行委員会の権限において決定する。安全対策についてはこの規則の定めるものの他、安全対策12カ条による。

## ■ 競技共通

- 第1条 トライアスロンは、個人で行うスポーツであり、定められた場合を除き、他者の助力（伴走、支援）を受けてはならない。助力を受けた場合は失格とする場合もある。ただしエイドステーション、メディカルテントなどにおける大会スタッフの支援は助力とはみなさない。また他の競技者の競技を妨げてはならない。
- 第2条 競技者は、競技規則及び道路交通法をよく理解して大会に出場しなければならない。コースを離脱した場合は、その地点に自力で戻り競技を再開するものとする。
- 第3条 競技者は、アルコール飲料、興奮剤、刺激物、その他薬物の使用を禁止する。
- 第4条 競技者が自ら競技を断念する場合は、直ちに近くの競技役員に連絡しなければならない。
- 第5条 最終選手登録およびスイムチェックを受けない場合は失格とする。また、スタート地点への集合が遅れた時、失格の場合がある。制限時間内に関門を通過できない場合は失格とする。
- 第6条 競技審判員は、規則違反した競技者を退場、失格させる権限をもつ。
- 第7条 医療責任者（医師）は、傷害及び生命の損失を被る可能性がある競技者に対し、競技を中止させる権限を持つ。

## ■ スイム

- 第8条 競技者は、主催者から支給されたスイムキャップを着用しなければならない。
- 第9条 フィン、パドル、その他いかなる推進補助具およびシュノーケルの使用を禁止する。
- 第10条 ウエットスーツの着用、ゴーグル、ノーズクリップ、耳栓、レスチューブの使用は認められる。
- 第11条 不正スタート、エリア外からのスタートを禁止する。
- 第12条 スイムの関門制限時間を次のとおり設定する。制限時間内に完泳できない選手は失格とする。
- |               |              |
|---------------|--------------|
| 中間地点（1, 500m） | 60分（8：00）    |
| フィニッシュ地点      | 1時間50分（8：50） |
- 第13条 競技の安全確保の為、ダイバー班、レスキューボード班、水上バイク班、船舶班の班員は、関門制限時間内に通過できないと判断された者にリタイヤを勧告することができる。



- 第14条 競技者の安全確保の為、中間地点に医療救護班を配置し、身体の異常が懸念される競技者に対して、医療救護班の判断により、リタイアを勧告することができる。
- 第15条 競技者は、リタイア、または救助を必要とする場合は、「手を頭上で振り、声を出して救助を求める」こととする。一度救助された競技者は、競技を再開することはできない。
- 第16条 スイムにおいてのみ、以下の条件の下、スキップ制度を設け、バイク競技からの再開を認める。
- (1) 1週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自己申告があった場合とする。
  - (2) 1週目中間地点(1,500m)の関門制限時間(8:01)を超えた場合は、スキップを認めない。
  - (3) 1週目通過前、2週目に進んだ後でのスキップは認めない。
  - (4) 救助された場合のスキップは認めない。
  - (5) スキップした選手は、スイムスタート付近のスキップエリアで待機し、スイム競技終了後(8:50)にバイク競技をスタートする。
  - (6) スキップ制度を利用した選手の記録は、参考記録とし、完走とは認めない。

## ■ バイク

- 第17条 バイクは、競技者自身で乗る、押すなどの方法で進めるものとする。
- 第18条 競技者は、主催者から支給されたナンバーカード、バイクシール、ヘルメットシールを所定の箇所に表示しなければならない。所定箇所以外に表示した場合、物が現状のまま使用されない場合は、失格とする場合がある。
- 第19条 競技中ヘルメットを正しく着用しない場合は失格となる。
- 第20条 スペシャルドリンク(フード)は、第5エイドステーション(東平安名崎)に配置する。受付(預託)は、大会当日午前6時15分までに水泳会場内選手受付係で行う。
- 第21条 競技中のメカニックトラブルに対しては、全て競技者自身が対処しなければならない。但し公認メカニックサービスは認める。
- 第22条 競技者は、道路交通法を厳守し、競技役員、バイクマーシャル及び警察官の指示に従わない場合は失格とする。なお、違反行為の結果には個人的責任を負うこととする。
- 第23条 競技に使用されるバイクは、主催者が指定した場所に置かなければならない。
- 第24条 関門制限を92km(2週目東急過ぎ原皮膚科前十字路)に設定し、5時間40分(12:40)に到達できない競技者は失格とする。
- 第25条 バイク競技としての公平さを守り、安全を確保するために次にあげるドラフティング禁止事項を設け、違反した競技者には、1回目は4分間のペナルティーを科し2回目は失格とする。競技審判は、ペナルティーを科された競技者に対しバイク競技終了時にペナルティーエリアにおいて4分間の競技停止を行う。
- (1) 競技者は、前後7m以上、両側1m以上の競技エリアを保有する。また、前方に自動車が行進中の場合は、25m以上の間隔を取らなければならない。
  - (2) 競技者が追い抜きを試みる場合のみ、相手のエリア内に進入してもよい。但し、15秒以内で追い抜きが不可能な場合は、直ちに定位置に戻らなければならない。追い抜かれた競技者は、追い抜いた競技者のエリアに進入してはならない。又、追い越す時は前後を確認し、前走者の右側から行う。

- (3) 複数の競技者のエリアに進入し、複数の競技者の間から追い抜きをすることは、危険行為とみなし失格となる。
- (4) 競技エリアを守っていても集団走行、伴走を招きやすい状態ならば、解除努力をしなければならない。集団走行、伴走状態になったならば15秒以内で解除しなければならない。
- (5) 競技者は、競技エリアを守っていても常に風向きに対し、風圧を減少させるための行為を行ってはならない。
- (6) ドラフティングに関する抗議は一切受け付けないこととする。
- (7) キープレフト走行を徹底するものとする。

第26条 コースを外れフィニッシュしたり、また7時間（14：00）経過した後、コース上にいる競技者は失格とする。いかなる理由によってもコースの誤走についての異議は認めない。

## ■ ラン

第27条 競技者は自力により、走る、歩くこと以外の移動手段をとってはならない。

第28条 競技者は主催者から支給されたナンバーカード、夜光パッチを所定の箇所に表示しなければならない。所定箇所以外に表示したり、ナンバーカードが現状のまま使用されない場合は失格とする場合がある。

第29条 スペシャルドリンク（フード）は、第15イドステーション（皆福集落農事集会所）に設置する。受付（預託）は、大会当日午前6時15分までに水泳会場内選手受付係で行う。

第30条 競技者は道路交通法を厳守し、競技役員、警察官の指示に従わない場合は失格とする場合もある。

第31条 ランの関門制限時間を次のとおり設定する。関門制限時間に到達できない競技者は失格とする。

25km地点	10時間30分（17：30）
フィニッシュ	12時間00分（19：00）

## ■ 競技役員

第31条 本大会の競技役員を次のとおり配置する。

- (1) 競技委員長、競技副委員長、競技委員、医師（医療救護部）
- (2) 審判長、主任審判員、審判員を配置する。

## ■ 抗議

第32条 抗議は競技者または代理人から口頭で審判長に行う。ただし、競技審判の「判定」に対する抗議は出来ない。

- 2. 審判長は抗議に対する判定を下さなければならない。
- 3. 前項の判定に不服のある場合は、上訴申立書（第1号様式）により大会実行委員会に再考を求めることができる。

# 全日本トライアスロン宮古島大会競技注意事項

第38回全日本トライアスロン宮古島大会にご参加いただき、誠にありがとうございます。  
大会当日は、下記の事を厳守し楽しく安全なレースをしてください。

## 1. コース並びに全般について

- ① 宮古島大会は、「選手自身でできることは、選手自身が行うこととする」という原則で運営しております。
- ② 着替え袋は、大会当日4月14日(日)に、各自所定の場所で預けてください。  
バイク(赤)・ラン(緑)・・・着替え袋預かりテントのトラック  
スイム(白)着替え袋掛けに掛けてください。(東急ホテル内各自のバイク預託場所)
- ③ 選手は、競技規則及び道路交通法をよく理解して大会に出場してください。  
コースを離脱した場合はその地点まで自力で戻り、競技を再開する事になっています。  
(競技規則第2条)
- ④ 選手が、自ら競技を断念する場合は、直ちに近くの競技役員に連絡しなければなりません。(競技規則第4条)

## 2. 計時記録について

- ① 選手登録受付時に、発信機をついたアンクルバンドを配布します。足首に装着してください。(3ページ参照)
- ② スタート前にスイムフィニッシュゲートにおいて発信機の読み取りを行いますので、スイムスタートゾーンに入る時は必ず係員のチェックを受けてください。
- ③ スイムチェックイン後に引き返すことはできません。引き返す場合は、必ずアンクルバンドの確認を受けてください。無断でスイムエリア外に出ないでください。
- ④ 完泳後フィニッシュゲート前に「追い越し禁止区間」を設けますので、1人ずつ計測マットを通過してください。
- ⑤ アンクルバンドを競技中に紛失した場合は、必ず係員に申し出てください。

## 3. 水泳競技について

- ① スイムコースが海域であることに留意してください。海のコースでは、波、風、潮流の影響を大きく受けることになります。
- ② コースの下見などを行って十分な準備をしてください。
- ③ 水温は24度前後が予想されますが、天候により±5度程度が考えられます。
- ④ 波の方向、高さ、水深、潮速にも慣れるようにしてください。
- ⑤ スタート時はスタート地点で待機してください。有力選手や競技志向選手等と競い合っ  
て、いわゆる「水中バトル」にまき込まれないようにしてください。
- ⑥ スイム競技中にリタイアまたは「救助」が必要な時は、泳ぐのを止めてあわてずに「手  
を頭上で振り、声を出して救助を求める」動作を行ってください。
- ⑦ コースブイ及びロープ等につかまり、その場所に留まることはできません。
- ⑧ ~~スタート後60分(8:00)で中間地点まで到達しない選手は失格とします。~~
- ⑨ スイム競技終了後は、「シャワー」で海水を十分に洗い流してください。塩分が残っ  
ていると、日焼けや擦過傷の原因となります。また、口の中もよくすすいでください。
- ⑩ 水泳部長および監視員は、選手の競技中止もしくは失格を宣言する権限を持ちま  
す。
- ⑪ 失格基準、次の各項に該当する時は選手の安全確保上競技を中止させます。

- 明らかに動作が鈍いと判断される選手。
- コースを大幅に外れたり、円弧を描いて泳ぐ選手。
- 声をかけても応答のない選手。
- 制限時間内にゴールできないと判断された選手。
- 泳ぐこと以外の方法で移動した選手。
- 中間地点において身体の異常が懸念される選手。

#### 4. バイク競技のメカニックサービスについて

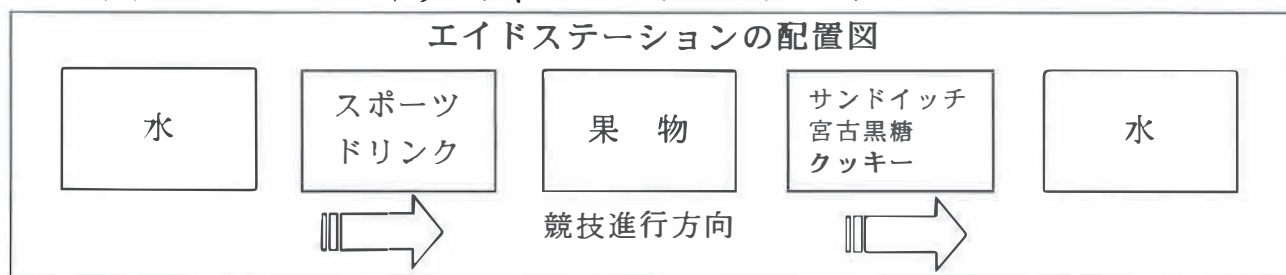
- ① 競技中のメカニックサービスは、パイナガマビーチ前と、比嘉ロードパークに設置します。
- ② メカニックサービスは設置地点でしか行いません（移動によるメカニックサービスはなし）。メンテナンスが必要な場合は自力で設置地点まで移動してください。

#### 5. ドラフティングについて

- ① バイク競技としての公平さを守り、安全を確保するためにドラフティング禁止事項を設け、違反した選手には1回目は4分間のタイムペナルティーを科し2回目は失格とします。競技審判は、ペナルティーを科された選手に対しバイク終了時にペナルティーエリアにおいて4分間の競技停止を行います。（競技規則第24条）  
※ バイクマーシャルを配置し、競技規則第25条を適用しドラフティング防止に努めます。又ドラフティングに関する抗議は一切受け付けませんこととします。

#### 6. エイドステーションについて

- ① バイクボトルが全選手に行き渡るようにバイクボトルは必ず2個装着して、バイク預託時にバイク点検係員の確認を受けてください。
- ② バイクスタート後の最初のエイドステーションでは、バイクボトルはありませんので各自持参したボトルには、レース前に水を入れてから装着してください。
- ③ バイクボトルは、各エイドステーションの100m手前にボトル回収ボックス、スポンジは100m後方にブルーシートを設置しますので、必ずその場所に投入してください。コースの途中で捨ててしまうと足りなくなったり、エイドステーションボランティアが拾うことができません。ゴミは、エイドステーションで処分してください。ポイ捨ては禁止です。
- ④ エアサロンパスは、ランエイドステーション内で使用し、使用後はそのエイドステーションボランティアに返却してください。
- ⑤ スペシャルドリンクは、バイクコースでは、できるだけボランティアが手渡しますが、ランコースでは、各自テーブルから取ってください。
- ⑥ エイドステーションのドリンク、フードは次のように配置されます。





## 7. 水泳競技が中止になった場合について

- ①水泳競技が中止になった場合は、ラン・バイク・ランのデュアスロン競技を行います。  
スタートは午前7時00分です。  
デュアスロン競技開始宣言後、選手は全員水泳スタートエリアから宮古島東急ホテル & リゾーツの中庭着替え袋エリアに移動しウェットスーツを脱ぎ、ランシューズに履き替えて第1競技のランに備えてください。(バイクウェアの着用も可とします。)
- ②選手はラン競技の準備をし、午前6時30分までに第1競技ランのスタート地点で待機してください。
- ③競技のランのタイムは、スタート時の午前7時00分よりバイク競技のタイムに組み入れるものとします。
- ④第1ラン競技スタートの際、計測マットを必ず通過してください。
- ⑤第1競技のランは、宮古島東急ホテル&リゾーツ → 皆愛屋前(豆腐店)(約4.5Km)を周回します。
- ⑥第1競技のランは、陸上を走行しますので、シューズは、**必ず2足準備**してください。  
1足は「TO BIKE FINISH」着替え袋(赤)へ、1足はデュアスロンになった場合に備えて、東急ホテルの中庭のラックにかける「TO SWIM FINISH」着替え袋(白)に入れてください。  
一度預けた荷物は返却しませんので、必ず中身を確認して預けてください。

## 8. 医療救護について

- ①失格基準 次の各項に該当する時は選手の安全確保上競技を中止させます。  
医師から競技中止の指示を受けた場合は、必ず指示に従い、競技を中止してください。
  - 点滴を受けた時点で失格となります。選手が意識明瞭の場合は、点滴前に医療救護部所属の医師(以下医師という)が競技続行不可を説明し、選手の同意を求めます。  
※OS-1(オーエスワン)の摂取に関しては、失格の対象にはなりません。  
※点滴の本数には限りがあります。医師が必要ないと判断した方は控えてください。
  - スイムでの溺水、呼吸困難、頻発する咳、バイク、ランでの大骨折等、誰が見ても競技続行が不可能と思われる場合は失格です。
  - メディカルテント閉鎖時間までに競技に復帰出来ないとき。
  - 医師が、競技不相当だと判断したとき。
  - その他、競技続行が不相当なとき。
- ②失格でない行為。  
湿布、消毒、その他簡単な処置。
- ③ワセリンのサービスはメディカルテントでは行っておりません。
- ④メディカルテントは次の3カ所に設置します。  
レース中のケガや気分のすぐれない時は遠慮なくご利用ください。
  - ・ スイム中間地点 ・ 宮古島市陸上競技場 ・ 宮古島市総合体育館(医療救護本部)
- ⑤病院に搬送された場合でも優先ではありませんので、病院の指示に従ってください。
- ⑥着替え等の荷物に関しては、各自で対応してください。
- ⑦病院での治療費支払いについて  
病院で治療を受けた場合の治療費は各自の医療保険の範囲での自己負担となります。医療保険に加入していない方(外国人を含む)は、全額自己負担となります。

傷害保険の手続きは実行委員会が行い、後日保険会社から選手へお支払いします。

#### 9. 傷害保険について

- ①保険契約は実行委員会が参加選手全員を被保険者として契約します。
- ②保険は、傷害保険です。被保険者が競技参加のため大会当日に自宅又は宿舎を出てから、競技終了後に真っ直ぐ自宅・宿舎に帰るまでに被った傷害に対して保険金を支払います。(バイクは対象外)
- ③保険期間中に発生した急激かつ偶然な外来の事故により、被保険者がケガをされたときに保険金をお支払いします。
- ④上記ケガには、有毒ガス又は有毒物質による急性中毒を含みます。ただし、細菌性食中毒及びウイルス性食中毒は含みません。条件を欠く傷害（靴擦れ、日焼け、職業病、細菌性食中毒、むちうち症、腰痛など）からの病状については、保険金は支払われません。詳細については保険契約書によります。

#### 10. その他連絡事項

- ①公式スケジュールに参加する場合は、トライアスロン臨時運行バスをご利用ください。大会当日の宮古島東急ホテル&リゾート行きのバスは、市内それぞれの臨時バス停から運行されます。またレース終了後も宮古島市陸上競技場から各バス停へ運行されますので、詳しくはバス運行表をご覧ください。
- ②大会当日タクシー等ご利用の場合、途中交通規制により長距離を歩かなければならず選手登録に間に合わない恐れがありますので、トライアスロン臨時運行バスをご利用ください。
- ③各トランジションで脱ぎ捨てた衣類は、実行委員会で回収しますが、選手に返却するまでの責任は負いません。必ず着替え袋に入れてください。
- ④宮古島市総合体育館内ボディケアエリアに飲食物を持ち込むとシート類が汚れますので、絶対に飲食物は持ち込まないでください。
- ⑤ボランティアへの暴言や無理な注文をすることがないようにしてください。
- ⑥招待選手・優待選手は、開会式・表彰式会場では、ステージに向かって前列左側のテーブルに集合してください。

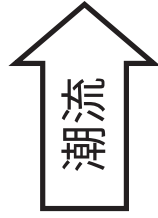
# スイムコース図

## SWIM COURSE MAP

選手導線  
player guide line

コースロープ  
Course rope

ブイポイント  
Buoy point



**全長 3km (750m × 4)**

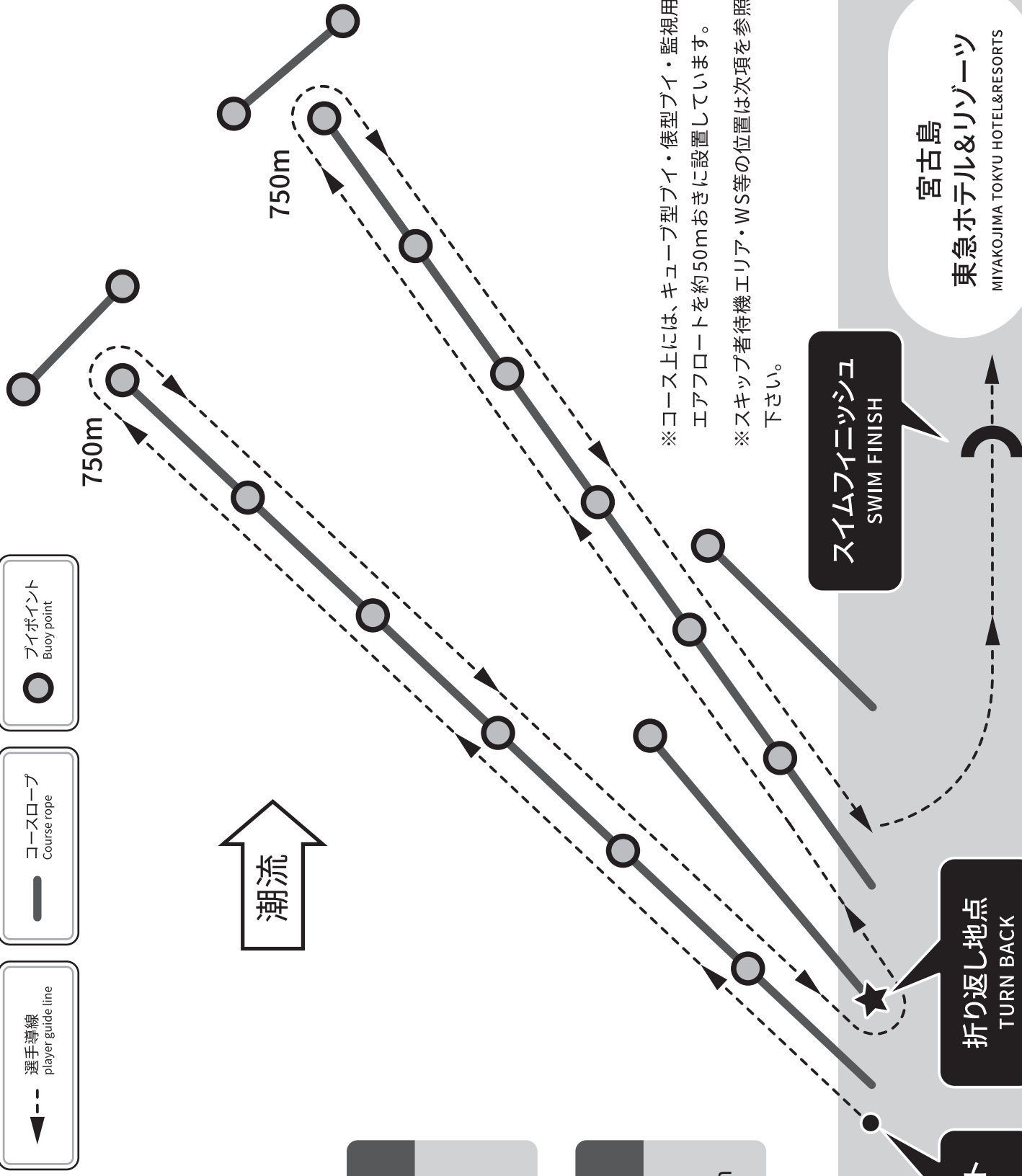
◎ スタート AM 7:00

◎ 最終関門 AM 8:50

**中潮**

干潮 AM 4:16 潮位 80cm

満潮 AM 10:18 潮位 142cm



※コース上には、キューブ型ブイ・俵型ブイ・監視用エアフロートを約50mおきに設置しています。

※スキップ者待機エリア・WS等の位置は次項を参照下さい。

**スイムフィニッシュ**  
SWIM FINISH

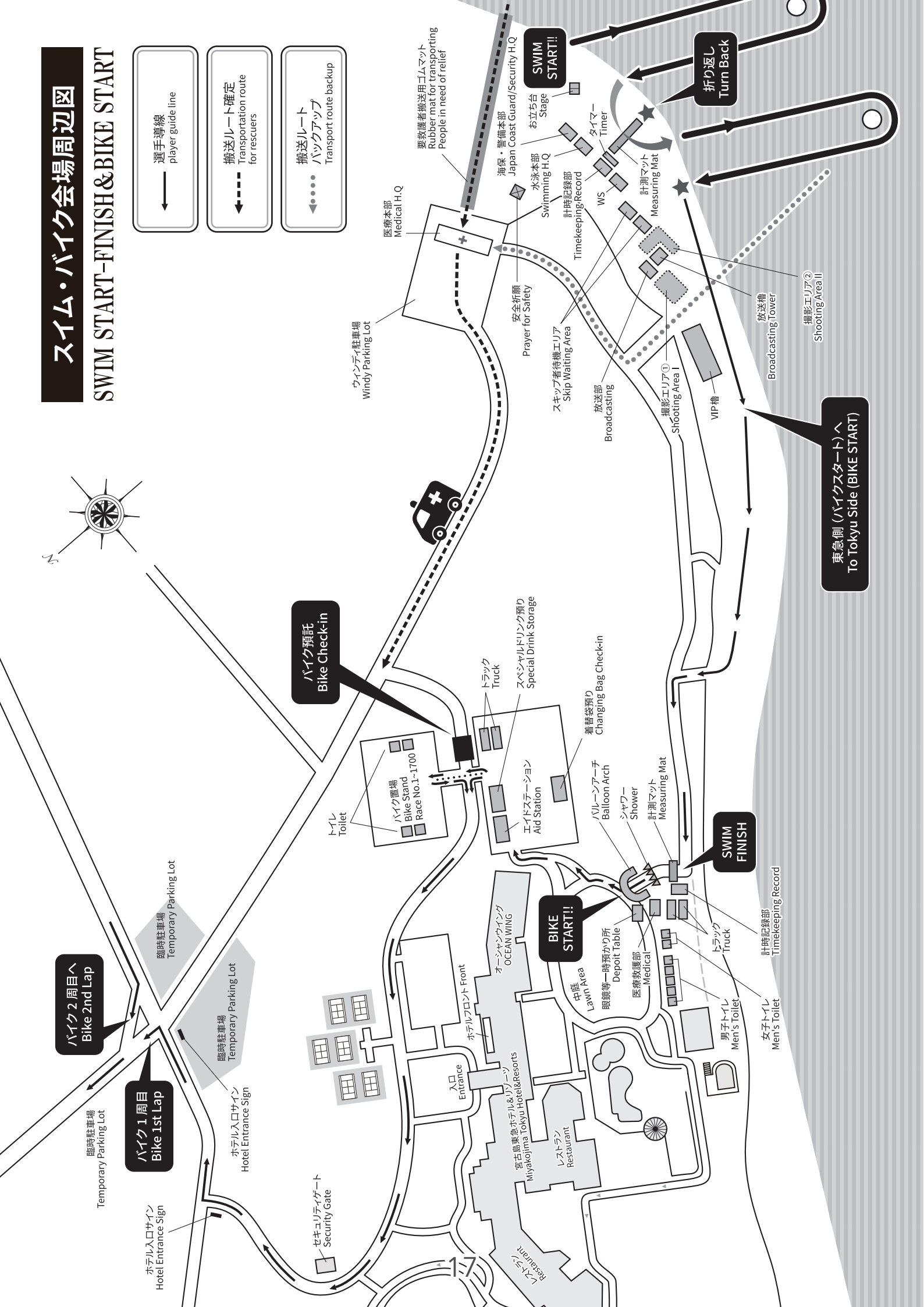
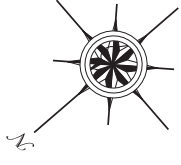
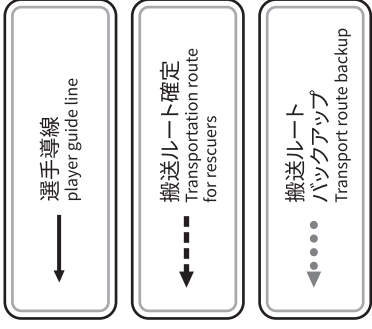
**折り返し地点**  
TURN BACK

**スイムスタート**  
SWIM START

宮古島  
東急ホテル&リゾート  
MIYAKOJIMA TOKYU HOTEL&RESORTS

# スイム・バイク会場周辺図

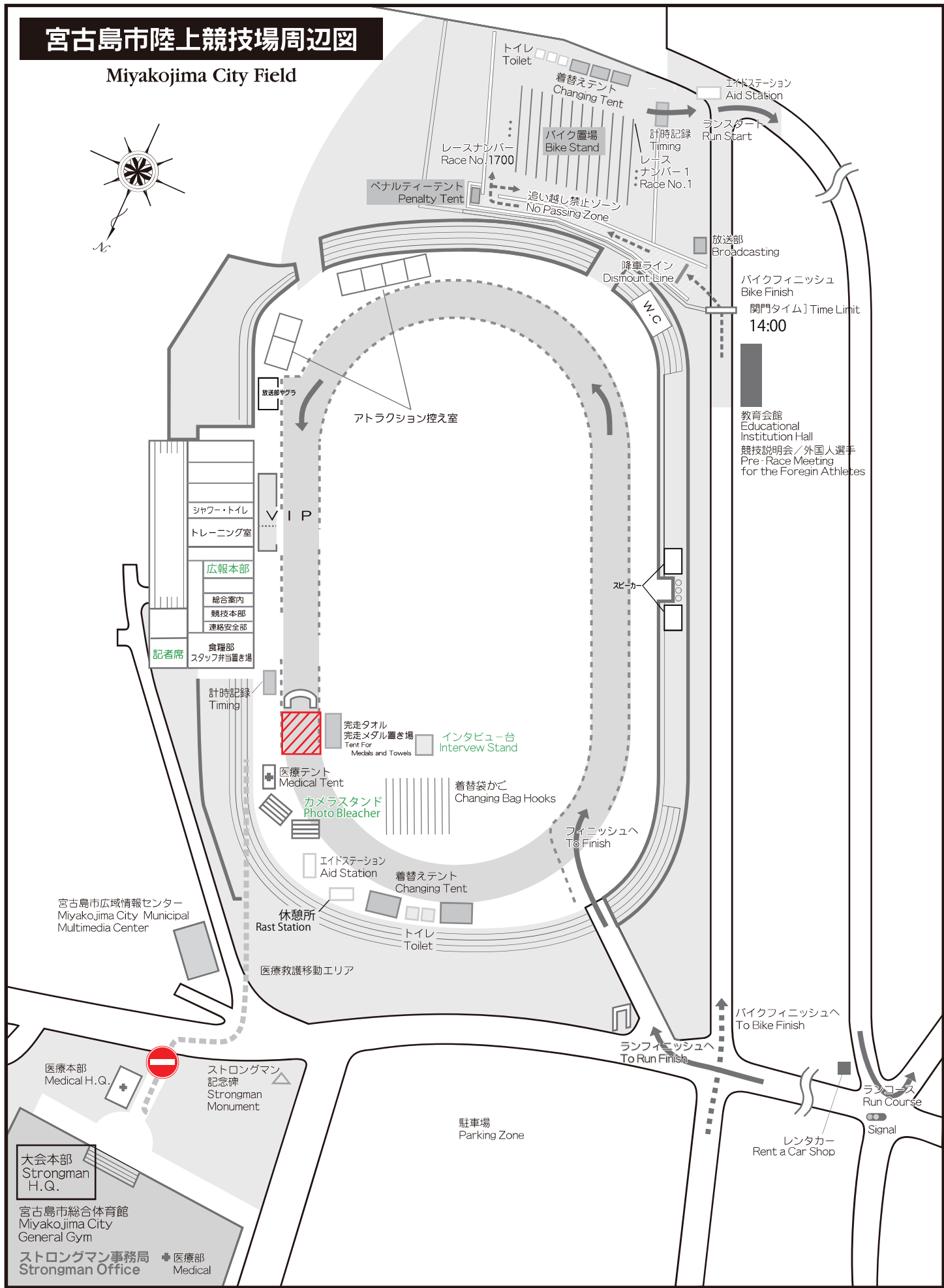
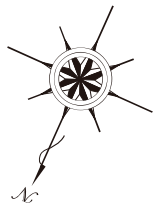
## SWIM START-FINISH & BIKE START





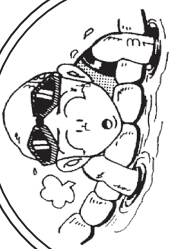
# 宮古島市陸上競技場周辺図

Miyakojima City Field



# 《重要事項図解説明》

コースはロープの外側ですが、やむを得ずロープ内に入った時でもアイの外側から回して下さい。回らない場合は、ショートカットとみなし、失格となります。



ロープにつかまって休むことは可能です。



ロープをたぐって前へ進むと失格になります

手を頭上で振り声を出して救助を求める。



スタート時は、バトルを避けるためエリート選手は前方！一般選手は後方よりスタートして下さい



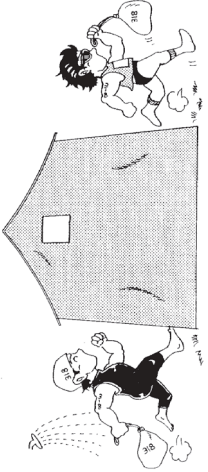
大会当日のスタート前、シューズの装着は可能です。



ヘルメットストラップはバイクに乗る前にしっかりと留めて下さい。



※脱ぎ捨てられたウェア・シューズ、アイテム・ジャージ、ゴーグル等の返却の責任は負いかねます！



着替えは所定の場所で行って下さい!!



バイクナンバースीलは所定の場所に貼る※p2参照

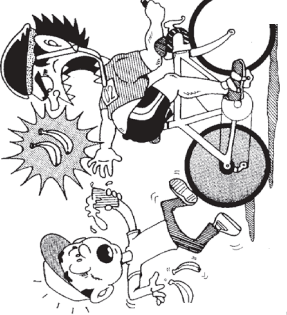


スタートラインから乗車して下さい



バイク競技時のレースナンバースは背中に付けて下さい。

ポランティアの皆さんは本大会を支える大助は万々です。ポランティアに対する暴言・苦言は慎んで下さい。※ヘナルティイの対象となります

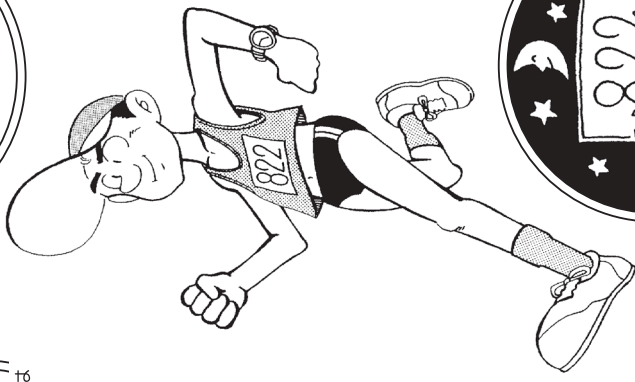


バイク間の距離は7m以上

ドラフティング禁止



ラン競技時のレースナンバースは前・後とも4箇所をしっかりと留めて下さい。



蛍光パッチはレースナンバースに付けています。



閉門時間オーバーやリタイアの場合は、レースナンバースとアンクルバンドを役員に返却し、速やかに収容車にお乗り下さい。