

第10回(2025年) 南紀白浜トライアスロン大会

競技説明

目次

1. 大会競技役員の紹介
2. 大会公式スケジュール
3. 競技関係支給物
4. 競技用具について
5. 競技共通項目
6. スイム競技について
7. バイク競技について
8. ラン競技について
9. 制限時間、公式記録、完走証について
10. 救護班からのメッセージ
11. 注意事項

■1.大会競技役員の紹介

南紀白浜大会技術代表、審議委員：内平 英彦(和歌山県、JTU 第2種審判員)

南紀白浜大会審判長：沖 秀之 (和歌山県、JTU 第2種審判員、WT レベル1)

南紀白浜大会本部長：室井 麻里(和歌山県、JTU 第1種審判員)

審議委員、主催者代表：愛須 康德(大会実行委員長、白浜副町長)

審議委員、競技団体代表：竹下 直彦 (和歌山県トライアスロン連合 JTU 第2種審判員)

南紀白浜大会レースディレクター：仲宗根 達也 (兵庫県、JTU 第1種審判員、WT レベル1)

■2.大会公式スケジュール

●2025年5月17日(土)

・受付：13:00～16:00(白浜総合体育館)

※選手全員に、大会案内の「参加確認ハガキ」を送りますので、必ずそのハガキを持参して、受付に提出して下さい。

※受付では必ず本人が出席し、支給品等の確認を行って下さい。

1 スイムキャップ、2 レースナンバー、3.ヘルメットシール、4 バイクシール、5 ボディナンバーシール、

6 トランジションバック3枚、7 大会プログラム、8 体調チェックシート、9 参加記念Tシャツ、10.タオル

※受付ブースの横では、競技についての「質問ブース」を設けてますので、何なりとお聞き下さい。

●2025 年 5 月 18 日(日)

- ・トランジションバック「R」「T」預託
 - ・トランジションエリアオープン 6:00～
 - ・体調チェックシートを提出 6:00～ 7:00
 - ・アンクルバンド受取 7:05～ 7:15
 - ・スイムウォームアップ 7:05～ 7:40
 - ・トランジションクローズ 7:35
 - ・開会式及びメキメキ体操 7:45～ 7:55
 - ・スイムスタート 8:00～ 8:06
 - ・スイムコース閉鎖 8:56
 - ・バイクトランジション閉鎖(バイクスタート地点) 9:06
 - ・バイクコース閉鎖 11:06
 - ・バイク引き取り開始 11:10～13:00
- (旧空港行シャトルバスは、11:00 から白浜開会前より随時運行)
- ・ランコース閉鎖、競技終了 12:36 (トータル時間4時間30分)
 - ・男女総合1位～6位、
・和歌山県連合国体予選会男女1位のみ } 対象者はメダルを渡しますので本部テントまで来て下さい。
 - ・年代別入賞者に関しては、当日の表彰は行いません。(後日郵送します)

■3.競技関係支給物

1. スイムキャップ:1枚
2. レースナンバー:2枚(バイクは背面、ランは前面) ※レースナンバーベルトを推奨
3. ヘルメットシール:2枚(前・左の2か所)
4. バイクシール:1枚(シートポスト下の左側)
5. ボディナンバーシール:両腕に貼る。ウェアによって隠れる場合は、太もも又は両脚でも可能。
6. トランジションバック:

「T 青色」の袋は、当日の朝に着て来た服などを入れる。フィニッシュ地点に配送されます。

「S 黒色」の袋は、スイム終了後にスイム用具を入れる。フィニッシュ地点に配送されます。

「R 白色」の袋は、ラン用具(シューズや帽子)などを入れる。バイクフィニッシュ地点に配送されます。

※「T」と「R」の袋は、白良浜中央付近の薬師堂前のトランジションバック預かり所へ、7時00分までに持参してください。

※トランジションバックは、前日に受け取った袋を使用し、各自の責任で預けて下さい。

以前1人の選手が、前日に支給されたトラバックをお土産にして、前の年に支給されたトラバックを預けた事がありレースナンバーが違うことから、スタッフが大騒ぎで探した事例がありました。必ず、今年支給されトラバックを使用して下さい。

■4.競技用具について

1. 安全面、機器の脱落防止、参加選手のプライバシー保護のため、競技に関係ない撮影機器、携帯音楽プレーヤー、スマートフォン等(サイクルメーター用含む)の使用は禁止します。
2. レースウェア:フロントジッパーのユニフォームは使用可能ですが、ローカルルールでジッパーは閉めて使

用すること。

3. バイク：JTU 規則に則った、しっかりと整備された競技用ロードバイクを使用すること。
(T 字ハンドルのクロスバイクやマウンテンバイクは不可)

■5.競技共通項目

競技規則

JTU(日本トライアスロン連合)競技規則に準じ、一部ローカルルールを適用します。

1. 大会スケジュール、コースに適用されるルールを十分把握して大会に参加して下さい。
2. 大会公式スケジュール(前日受付にも)には、必ず本人が出席して下さい。
3. 大会前日の飲酒を控え、十分な睡眠と栄養、水分補給をして、余裕をもって大会に参加して下さい。
4. 体調がすぐれない場合などは、近くの審判またはスタッフにその旨を伝えて、指示に従い競技を終了して下さい。
5. 大会開催の最終決定および、災害・悪天候による競技の変更または中止の発表は、下記の通りです。

△決定日時：2024 年 5 月 17 日(土)、午後 3 時

2024 年 5 月 18 日(日)、午前 5 時

△発表方法：大会公式 web サイトにて発表します。

<http://shirahama-triathlon.com/>(南紀白浜大会ホームページ)

※暴風雨(警報発表)の場合は、全て中止となります。

6. スイム中止の場合は、デュアスロン(ビーチラン 3 km、バイク 40 km、ラン 10 km)となりますので、ビーチラン用シューズと、ラン用シューズを 2 足用意して下さい。
7. 参加資格を第 3 者に譲渡することは禁止されており失格対象となります。
8. バイクコースでの距離表示と周回チェックはありませんので、各自のバイクにサイクルコンピューター(スマホ不可)を付けることを推奨します。
9. バイク競技では、第 2 鴨居トンネルを 6 回通過するため、テール/ヘッドライトの装着を推奨します。
10. 大会主催者の提供、または許可した支援(エイドステーションなど)以外の個人的援助を受けることは禁止です。
11. 本大会は、バイクスタート地点(白良浜海水浴場)、バイクフィニッシュ地点とランスタート地点(旧空港)、ランフィニッシュ地点(白浜会館)と、会場が 3 ヶ所となります。大会当日の朝、必ず旧空港の第 2 トランジションに預けるランシューズ等を入れる「R」と、ランフィニッシュ地点に預ける着替えなどを入れた袋「T」を、6 時 00 分～7 時 00 分までに白良浜中央付近にある薬師堂前に設営された預かり所にて必ず預託してください。
「S(黒色)」と書いた袋は、スイム用具。「R(白色)」と書いた袋は、ラン用具。「T(青色)」と書いた袋は、会場まで着て来た服などを入れる。(必ず前日受付で受け取ったトランジションバックを使用して下さい)
12. 競技中であっても道路交通法をはじめとする交通ルールを守り、次に挙げる事項に注意し競技を行って下さい。
 - (1) 交通規則の状況を理解し、これに応じて競技を行うこと、
 - (2) バイク及びランでは、キープレフトを遵守し、他の競技者との接触には十分注意すること。
 - (3) 観客や通行人のコース横断に注意して競技を行うこと。
 - (4) 緊急車両の通過がある時は、左端に寄り徐行または停止して進路を譲ること。

13. アンクルバンド(計測チップ)を装着していないと記録の計測が出来ません。フィニッシュするまで外さないで下さい。途中でリタイヤした場合は、近くのスタッフに返却して下さい。アンクルバンドの未返却の選手には、実費 3,000 円を請求させていただきます。
- (アンクルバンドは、7:05 からスイムスタートエリアに入ってから受け取って下さい)

■6.スイム競技について

1. 前日受付で受け取った「体調チェックシート」を、本部テント横の救護テントに提出して下さい。
2. 7:05~7:15 に入水チェックでスタートエリアに入り、まずはアンクルバンドを受けとり、ウォームアップを行って下さい。
3. ウェットスーツの着用は義務となります。但し、水温が 24.6℃以上の場合は、着用を任意とします。
(予想水温は、19℃~21℃)
4. スイムウォームアップは、7時05分~7時40分です。必ずウォーミングを行って下さい。
5. スイムコースは、750m×2 周回=1500m です。コース上に目印となる 3 つのマークブイ(オレンジ)を設置します。そのブイを時計回りで泳いで下さい。
6. スイムスタートは、ローリングスタート方式(10 名ずつ 5 秒間隔で、ビーチからスタート)を採用します。レースナンバーごとにスタートエリアに整列し、審判員の合図でスタートします。
7. スタート後、計測マットを通過した地点からタイム計測となります。
8. スイムスタートエリア入場後、トイレや忘れ物等やむを得ない理由がある場合は、必ず審判員に声をかけ、入退出して下さい。
9. ライフセーバーまたは審判員より、競技続行の意思確認を求められる場合があります。競技続行の意思がある場合は、自分の頭を 2 回「ポンポン」と叩いて下さい。また選手自身が救助を求める時は、片手を頭の上で振り、声を出して救助を求めて下さい。一度救助された選手は競技を再開することは出来ません。
10. スイム競技途中でブイや停止中のボード等につかまって小休止することは可能です。なお、制限時間内であっても、ライフセーバー、審判員が危険と判断した場合は、競技の中止を指示しますのでそれに従ってください。
11. レスキューチューブの装着は可能ですが、作動させた場合はリタイヤとなります。

●スイムスキップについて

1. スイムスキップとは、大会当日体調不良等で、スイムを完泳する自信がない人が自己申告により、スイム競技をキャンセルしてバイク競技から行う制度です。リザルト上は DNF (SKIP)となります。必ずスイムスタート前に申し出て下さい。1 周目終了時点でのスキップは受付しておらず、その場合はリタイヤ扱いとなりバイク競技には進めません。
2. スイムスキップ希望者は、審判員の指示に従い、本部テントにて待機後、8 時 45 分を目処に審判員の合図に従いバイクスタートして下さい。

●バイクトランジョンについて

1. トランジションは競技コースの一部であり、選手・審判員・関係スタッフ以外は立ち入り禁止です。
2. バイクトランジョン(スイム会場)は、片掛けで各自のスペースは約 50 cmとなります。ナンバーシール貼り付け側にハンドルバーがあるように サドルをラックに掛けて下さい。他の競技者の邪魔にならないよう整理

整頓して下さい。(トランジションクローズ：7:35)

3. トランジションエリア内には競技に必要なでない物は持ち込み禁止です。ペナルティーの対象となります。
4. スイム終了後は、各自が使用したスイム用具一式(ウェットスーツ、ゴーグル、スイムキャップ)は、自分のトランジションバックに入れて下さい。スイム用具をトランジションバックに入れずにバイク競技をスタートした場合、廃棄処分となりますのでご注意下さい。
5. ラックに置いたトランジションバック「S」は、ランフィニッシュ地点までスタッフがお運びします。

■7.バイク競技について

1. 熱中症対策のため、500 mlのバイク専用ボトルを1本以上装着して下さい。ペットボトルの使用は安全上の理由により禁止します。(バイクコース上にはエイドステーションはありません)
2. キープレフト(左側走行)を遵守して下さい。追い越し時以外の並走(2列走行)は禁止です。
3. バイクスタート地点(白良浜海水浴場)から三段交差点までの2.3 kmは、右側車線通行となりますので、ご注意下さい。
4. バイクコースには周回が2ヶ所あります。各自の責任において周回をカウントして下さい。
 - (1)三段交差点計測ポイント・折り返し地点：3回通過
 - (2)旧空港内の計測ポイントを：3周回通過
5. バイクコース上の追い越し禁止区間は、下記の通りです。
 - (1)白良浜海水浴場～フィッシャーマンズワーフまでの約770m
 - (2)第二鴨居トンネル(往復6回通過)約500m
 - (3)空港展望公園～旧空港東入口までの320m
6. ドラフティングは禁止です。ローカルルールでドラフトゾーンは前方選手の前輪先端から後方7m、横幅(道路幅)とします。追い越す場合は、15秒以内に追い越し、追い越された選手はすみやかに追い越された選手のドラフトゾーンから後退し、15秒以内にゾーンからでなければなりません。
7. ドラフティング違反を避けるために、以下の意識でレースを行なって下さい。
 - (1)選手自身が審判員という意識を持ち、声を掛け合いドラフティング違反が起こらないように注意する。
 - (2)追い越しをかける際は、「抜きます!」と声をかけ、明確な意識を持って速度差をつけて一気に追い越しを行なうことを推奨します。
 - (3)ドラフトゾーンギリギリを走行せず、1～2m程度の余裕を取って走行して下さい。
8. 選手の安全と公平性のため、ドラフティング違反者には、タイムペナルティー2分を適用します。2回目のドラフティング違反で失格とします。
9. 緊急車両の通過がある時は、左端に寄り徐行または停止して進路を譲ること。

■8.ラン競技について

1. ワンウェイのコースとなります。距離表示は1 km毎に道路左下に看板を設置。
2. ラントランジションのバイクラックは、両掛けで約50cmのスペースがあります。白良浜海水浴場でのトランジション同様に、ナンバーシール貼り付け側にハンドルがあるようにバイクを掛けて下さい。
3. エイドステーションは下記の通りです。

紙コップを長机に並べておくセルフ方式です。使用したコップは指定のゴミ箱に入れて下さい。

- (1)ランスタート地点(旧空港)
 - (2)平草原公園・管理棟前：2 km地点
 - (3)三段交差点：4 km地点
 - (4)白良浜海水浴場：6.2 km地点
 - (5)瀬戸・白浜漁協：7.4 km地点
 - (6)白浜会館(フィニッシュ)地点
4. 同伴フィニッシュは禁止です。フィニッシュ後は誘導指示に従い、アンクルバンドの返却をお願いします。
 5. 大会会場は広範囲に及ぶため、主催者側だけの安全管理では対応しきれない状況も起こりえます。選手同士声を掛け合い、様子のおかしい選手を見かけた場合は、直ぐに近くのスタッフまで知らせて下さい。
 6. 重大な事故が発生した場合は、救急車が通りますので、左側に寄り、徐行または停止をお願いします。
 7. ランシューズの着用を義務とします。サンダルなどの履物での参加はご遠慮ください。

■9.制限時間・公式記録・完走証について

1. 以下の制限時間・関門時刻を設けます。

・制限時間：スイムフィニッシュ 50 分、バイクフィニッシュ 3 時間 00 分、ランフィニッシュ 4 時間 30 分

・関門時刻：スイムフィニッシュ 8 時 56 分、バイクフィニッシュ 11 時 06 分、ランフィニッシュ 12 時間 36 分

※ローリングスタート方式のため、関門時刻に間に合っても制限時間を超えている場合、リザルト上はタイムオーバーとなります。

2. 記録については、フィニッシュ地点に掲示します。公式記録は大会翌日公式サイトに掲載、完走証は後日 HP よりダウンロード方式にて発行しますので、各自でお願いします。

■10.救護班からのメッセージ

<スイムを安全に行うために、スタート前>

1. 前日の飲酒は控える
2. 朝食はスタート 2 時間前までに(胃に食物→スイムで呼吸しにくい)
3. スタート前は、時間に余裕を持ち、陸上でウォームアップした後、試泳をしっかりと行って下さい。
(水に身体を慣らして下さい)
4. ウェットスーツがキツイ場合、息苦しい場合は、スタート前ならスイムスキップ、もしくはリタイヤを選択してください。
5. 水温は、19℃～21℃が予想されます。防寒対策としてワセリンの使用、スイムキャップを 2 重にするなど低体温対策をしてください。
6. スイムのウォームアップで自信が無ければ、スイムスキップもしくはリタイヤを選択してください。

<ランを安全に行うために、スタート後>

1. ランは脱水に注意! 熱中症予防対策：塩タブ(0.5 g／錠)を用意、バイクボトルに薬局で購入した経口補水液がお勧め。(経口補水液 500 ml 1 本には塩タブ 3 錠分の塩分含まれます)
2. 「手足のシビレ、めまい、筋ケイレン、気分不良、頭痛、吐き気」は、熱中症のサインです。

気候に応じた防寒対策もお願いします。

<ワンポイント注意事項>

- ・スイム：白良浜の砂は粒子が細かいので、十分砂を落としてからバイクシューズを！また砂浜では小さな流木などが散乱してることもあり注意 してください。
- ・バイク：中盤の周回コースは対面通行で緩いカーブが多く見通しが悪いので、接触・衝突に注意してください。
センターラインはみ出しは重大な事故に繋がります。
- ・ラン：後半の白良浜遊歩道は石のタイルがはがれている箇所があり足元に注意してください。

■11.注意事項

1. ゴミのポイ捨ては厳禁です。投棄した場合、タイムペナルティ 15 秒を適用しますので、絶対にゴミの投げ捨てはしないで下さい。
2. 許可なくビデオ、写真撮影は禁止します。
(メディア関係の撮影者には、白良浜本部テントでメディア用ビブスを貸し出しします。)
3. 当日の朝、「体調チェックシート」を提出せずに出場された場合は、失格となります。完走されても記録は無効となりますのでご注意ください。
4. バイクラックに預けた自転車は、必ず 13 時までに引き取りをお願いします、
13 時以降は、バイクラックの撤収が始まりますので当方で移動させます。
(自転車の移動の際についた傷等に関しては、一切の保証は出来ませんので、よろしく願いいたします。)
尚、旧空港へは、シャトルバスを 11 時から随時運航します (フィニッシュ会場：白浜会館前より) が、
自家用車での引き取りも可能です。
受け取りの際は、レースナンバーまたはボディナンバーを係員に見せて下さい。
もし代理人が自転車を引き取る場合は、運転免許証の提示をお願いします。
5. 女子更衣室は、白浜総合体育館内（前日受付場所）に用意しています。
6. 今年は応援者用送迎バスの運行はありませんので、ご了承願います。

