

デュアスロン出場の皆様へ

1. デュアスロン当日スケジュール

時間	スタートウェーブ	受付時間
11:15-11:30	選手受付／問診チェック	イベント広場選手受付
11:15-11:30	バイクチェックイン	トランジションエリア
11:30-	競技説明会・準備運動	
11:45-	デュアスロンスタート	

2. 当日の流れ

1 選手受付・問診チェック

- ◆ 参加される方のチェック表の提出が必要です。

2 トランジションエリア・計測チップ受け取り

- ◆ 準備を整えた後、トランジション入口付近にて計測チップ（アンクルバンド）を受け取ります。

3 競技説明会・準備運動

- ◆ 競技上の諸注意を行いますので、参加してください。

4 バイクスタート

- ◆ しっかりとヘルメットを装着し、トランジションを出てバイクをスタート。
- ◆ スタート直後に急な上り坂があります。自転車に乗ったまま登り切れない場合は、降りて歩いて押しでも構いません。
- ◆ バイク5 kmを4周回行います。

5 ランスタート

- ◆ バイクをフィニッシュしたら、トランジションに自転車・ヘルメットを置いてスタートです。

6 フィニッシュ

- ◆ フィニッシュ後、フィニッシャータオル、水、スポーツドリンク、氷、バナナを受け取ってください。
- ◆ トランジションにある備品のピックアップを行います。

横浜八景島トライアスロンフェスティバル デュアスロン

コース 25.0km
 → Bike :20.0km(5.0kmX4Laps)
 → Run :5.0km(2.5kmX2Laps)



横浜・八景島シーパラダイス