

1. 大会に備えた準備

健康管理

- ◆ 大会参加に際しては、充分トレーニングを行い、事前に健康診断を受診するなど、体調には万全の配慮をしたうえで参加してください。
- ◆ 前日の飲酒は控え、睡眠を充分にとってください。
体調が優れない・良くないと感じたら、無理をせずに参加を辞退してください。
体調や心身の自己管理はレースを行う上でとても大切です。
- ◆ 主催者は、疾病・傷病・その他の事故に際し、応急処置のみを行います。それ以上の責任は負えません。
- ◆ 安全管理上、TO（審判員）または医師・看護師・救護スタッフがレース続行不可能と判断した場合は、競技者に対して競技を中止させることがあります。

コース・ルール等の競技内容のチェック

- ◆ あらかじめコース図を確認し、自分自身が走行するルートやトランジションの位置、周回数等を把握してください。
- ◆ レースにおける注意事項を事前に把握してください（詳細はP 8-9 参照）。
- ◆ 初めてトライアスロン大会に参加する方は、可能な限り大会前日のセミナーにご参加ください。（詳細はP 16 参照）

会場までのアクセスルート、時間の確認

- ◆ 大会当日、会場周辺は大変混雑が予想されます。車でご来場の際は、時間に充分余裕を持ってお越しください。
- ◆ 受付時間に間に合わなかった場合、競技に参加することができない場合がありますのでご注意ください。（駐車場の案内P 51 参照）
- ◆ スタート前に当日選手受付、バイクチェックイン等を必ず行ってください（詳細はP 20-21 参照）。

2. 持ち物チェックリスト（参考）

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 当冊子（アスリートガイド） | <input type="checkbox"/> リストバンド |
| <input type="checkbox"/> レースナンバーベルト | <input type="checkbox"/> バイクシューズ |
| <input type="checkbox"/> レースウェア | <input type="checkbox"/> ヘルメット |
| <input type="checkbox"/> スイムゴーグル | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証またはコピー | <input type="checkbox"/> 工具など |
| <input type="checkbox"/> 健康チェックシート（両面） | <input type="checkbox"/> レースナンバー |
| <input type="checkbox"/> レースナンバーステッカー | <input type="checkbox"/> ランシューズ |
| <input type="checkbox"/> バイク | <input type="checkbox"/> ウェットスーツ |
| <input type="checkbox"/> キャップ | <input type="checkbox"/> 防寒着 |
| <input type="checkbox"/> 時計 | <input type="checkbox"/> 水分（ペットボトル） |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

その他必要に応じて各自ご準備ください。 ※有料荷物預かりをご利用の場合は、別途500円が必要です。

3. 競技説明会

- ◆ 方法：大会ホームページに競技説明会の動画を掲載します。以下の期間に必ずご視聴ください。
- ◆ 期間：9月22日（日）を目途に大会ホームページに掲載予定です。最新情報をご確認ください。
- ◆ URL： <https://sea.tri.yokohama/>
- ◆ 注意：競技説明会動画は大会に安全にご参加いただくために、必ずご視聴ください。



大会HP

4. 熱中症対策

参加者の皆様が暑いなかでも、快適で安全に競技し、ベストパフォーマンスを発揮できるように、次のホームページを参照し、よく理解した上で、大会に参加してください。

トライアスロン大会参加選手用熱中症対策



<https://www.jtu.or.jp/news/2013/06/13/11340/>

夏季の大会開催での暑さ対策



<https://www.jtu.or.jp/news/2018/07/21/13477/>

猛暑下のレースのための包括ガイド 「Beat the Heat」



<https://www.jtu.or.jp/news/2020/02/09/6307/>

スポーツ庁熱中症事故の防止について



https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/hakusho/nc/jsa_00028.html

過去大会の気象情報

- ◆ 2019年大会：
9月30日(日) 9時 ※台風接近中

- ◆ 2023年大会：
9月24日(日) 9時

天気	気温	湿度	水温
くもり	21.6℃	96.0%	22.4℃

天気	気温	湿度	水温
晴れ	23.8℃	52.0%	25.3℃

5. 大会前日の流れ【9月28日（土）】

前日受付（参加賞配付）

- ◆ 大会前日も受付を実施します。受付時にキットバック（Tシャツ、大会パートナー提供品、他）をお渡しします。
- ◆ 前日受付は必須ではありませんが、当日の受付がスムーズになるほか、前日セミナーの受講も可能です。
- ◆ 受付スタッフにリストバンドまたはレースナンバーをご提示ください。
- ◆ **前日にトランジションエリアへ、バイク（競技に必要な道具・用具）などを持ち込むことはできません。**
- ◆ 前日受付をされた方は、当日選手受付(健康チェックシート)を専用レーンでお済ませいただくことができます。

時間	内容	会場
12:45-16:00	前日受付(参加賞配付)	八景島シーパラダイス・イベント広場

前日セミナー

- ◆ 前日セミナーへの出席を推奨します。
- ◆ 本大会参加にかかる注意事項やポイントをご説明します。
- ◆ セミナーの内容はトライアスロン、アクアスロン、デュアスロン共通です。
- ◆ セミナー等での疑問や、その他競技に関する質問等がある場合は、競技団体スタッフが対応します。
- ◆ トライアスロンに初めて挑戦する方、わからないことがあって心配な方は特に受講されることをお勧めします。

回数	内容	
1回目	前日セミナー13:30-/ロードバイク安全教室14:00-14:40/下見ツアー14:50-	
2回目	ロードバイク安全教室14:50-15:30/前日セミナー15:40-/※会場下見ツアー16:10-	
3回目	※会場下見ツアー16:10-/前日セミナー17:00-17:20	
ENGLISH ver	前日セミナー16:10-16:40	※2回目&3回目の会場下見ツアーは同時進行
会場		
ホテルシーパラダイスイン2階会議室A・B/八景島シーパラダイス内大会会場（各競技コース）		

注意事項

- ◆ 英語での説明が必要な場合は、16時10分からの前日セミナー（英語）にご参加ください。または、各説明会の間の時間に個別に対応します。TO（審判員）またはお近くのスタッフにお声掛けください。なお、状況により、少しの時間お待ちいただく場合があります。
- ◆ 大会参加にあたり、前日のセミナーへの出席を推奨します。
- ◆ 早い時間帯の回は混雑が予想されます。
- ◆ 定員（各回60名）を超えた場合は次回セミナーまでお待ちいただきます。
- ◆ 八景島島内には駐輪場がありません。
- ◆ **大会前日は横浜・八景島シーパラダイス内にバイク（自転車）を持ち込むことはできません。**金沢八景大橋手前にある駐輪場等をご利用いただくか、公共交通機関でお越しください。