選手のしおり
ATHLETE GUIDE

目次

参加選手のみなさんへ	P1

- はじめに
- 健康管理・自己管理
- 安全確保
- 競技

持ち物チェック	P1
レースに向けて	P2

- スイムキャップ
- スイムゴーグル
- ウエットスーツ
- バイク
- ヘルメット
- サイクルコンピューター（推奨）
- バイクボトル
- レースナンバー
- バイクシューズ・ランシューズ
- レースウエア

アクセス	P3
コースマップ	P4
スケジュール	P5
大会前日の流れ 選手受付・競技説明会	P6

- 来場
- 選手受付
- 競技説明会

レースナンバーの貼り方・アンクルバンドのつけ方	P7

- ボディ・ナンバーシール（フィジカル・ナンバーシール）の貼り方
- レースナンバー
- ヘルメットステッカー
- バイクステッカー
- 計測チップ（アンクルバンド）

選手登録→バイクチェックイン→ スイムチェックインの動線	P8
大会当日の流れ （競技スタートまで） 1	P9

- 来場
- 当日選手登録
- バイクセッティング・バイクメカニック
- 更衣・荷物預かり

大会当日の流れ （競技スタートまで） 2	P10

- スタートセレモニー
- スイムスタンバイ
- ウォームアップエクササイズ
- スイムチェックイン
- 入水～スイムウォームアップ～スタート

競技 1	P11

- スイム SWIM
- スイムスキップ
- トランジション スイム➢バイク
- リレーゾーン スイム➢バイク

競技 2	P12

- バイク BIKE
- トランジション バイク➢ラン
- リレーゾーン バイク➢ラン
- ペナルティボックス

競技 3	P13

- ラン RUN
- フィニッシュ Finish

レース後	P14

- シャワー
- 表彰 メダルセレモニー
- バイクピックアップ
- 荷物引き取り
- 落し物・忘れ物

EXPO	P15

参加選手のみなさんへ

はじめに

「大阪城トライアスロン2019」は約1,000名の選手が参加します。
観光客や市民の皆さんが多数集まる、特別史跡である大阪城の公園と公道を使用した大会であり、各規制の中、開催します。
大会で決められたルールやスケジュールに遅れた場合は、競技の参加をお断りすることがあります。
安全に正しく、楽しく競技を行い、最高の笑顔でフィニッシュするために、「競技ルール」「競技コース」「スケジュール」を確認し、前日と当日の流れをしっかりと理解しておいてください。特にレースの当日は選手登録からスタート時間までは分単位のスケジュールです。また、競技説明会には必ず出席して下さい。欠席の場合、競技に出場できません。メディカルチェックシートにつきましても当日受付で必ず提出してください。こちらも未提出の場合競技に出場できません。
このしおりをよくお読みになり、わからないことや不明な点がありましたらお問い合わせください。
大会に向け、体調をととのえ、大会当日は笑顔で会えることをスタッフ一同楽しみにしています。

健康管理・自己管理

大会開催にあたり、ボランティアや役員が「選手の安全を守るため」最善を尽くしています。それでも、コース全域、全選手のすべての行動を守ることはできません。事故を防ぐために、次のことをお願いします。

1. ルールとマナーを守る。
2. 大会参加に際しては、充分トレーニングし、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する。
3. 前日の飲酒は控え、睡眠を充分にとる。体調が悪いと感じたら、無理をせず参加を辞退する。
4. 体調を把握し、自分のペースを守る。
5. 水分補給を十分に行う。
6. 無理をしないで完走をめざす。

安全管理上、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。
トライアスロンを楽しむために、「勇気あるリタイアが明日への挑戦につながる」ことを提唱します。

安全確保

- 安全を最優先とし大会を開催します。交通規制を順守し、警察、審判員、ボランティアスタッフの指示・誘導に従ってください。また、緊急車両の通行は状況に応じて徐行または停止にご協力ください。
- 練習など競技時以外であってもバイク乗車時は必ずヘルメットを着用してください。
- 緊急時には、競技中であっても競技を中断・中止する場合がありますのでご理解ください。
- 危険・妨害行為は禁止です。バイク競技では無理な追い抜きなどせず、譲り合いの気持ちをもって、安全を心掛けてください。
- 気象状況により、競技の安全を確保できないときは競技距離・内容を変更する場合があります。
- 競技スタート後でも、気象状況の急変により、競技の中止・中断、変更を行う場合があります。
- バイク、ランともに占有コースではありますが、一般歩行者の飛び出しや車両の通行に注意してください。

競技

- 本大会は（公社）日本トライアスロン連合競技規則に準拠し、大阪城トライアスロン2019ローカルルールにより実施します。
- スイム・バイク・ランにおける周回数は選手自身が責任を持って管理し、競技してください。周回不足は未完走になります
- 選手は、第三者（他の選手、コーチ、応援者、観客など）の援助・助力を受けて競技することはできません。
- 仮装による競技への出場は一切認めません。

持ち物チェック

☐ 本しおり	☐メディカルチェックシート	☐ リストバンド	☐ レースナンバー
☐ レースナンバーベルト	☐ レースナンバーシール	☐ レースウエア	☐ スイムキャップ
☐ スイムゴーグル	☐ ウエットスーツ	☐ バイク	☐ ヘルメット
☐ バイクシューズ	☐ サイクルボトル	☐ ランシューズ	☐ キャップ
☐ サングラス	☐ 時計	☐ サイクルコンピュータ	☐ ポンプ・工具など
☐ 補給食	☐ 健康保険証	☐ サンダル	☐

レースに向けて

スイムキャップ
- 前日選手受付でお渡しするキットバッグに同封しています。必ずお渡ししたスイムキャップを使用してください。
- ウエイブごとに色が異なりますので、確認してください。

スイムゴーグル
- オープンウォーター（濠）で泳ぎます。クリアに近いレンズカラーのスイムゴーグルを推奨します。

ウエットスーツ
- 本大会は、泳力にかかわらず**ウエットスーツ着用を必須**とします。スイムウエアでの出場はできません。

トライアスロン用又はスイム用の次に掲げる条件を満たす形状のものを使用してください。

1. 身体によく合ったサイズであるもの。
2. 手首及び足首より先を覆わないもの。
3. 下半身のみを覆う形状でないもの。
4. 厚さが５mmを超えないもの（各部の厚さはこの範囲内であれば制限を設けません。）
5. 表面に推進力又は浮力を向上させるような加工が施されていないもの。
6. 内部に浮力を向上させるものが入っていないもの。

- トライアスロン用ウエットスーツのレンタルしているショップもありますので、ご利用ください。
  「トライアスロンウエットスーツ　レンタル」と検索すれば数店舗出てきます。ご自身で問合せしてください。

バイク
- **会場でのバイクの車検はありません。事前に専門ショップなどで点検・整備される事を推奨します。**
  大会当日はメカニックサービスを実施致しますが、簡易な整備のみの対応となります。
- トライアスロン専用バイク、またはロードレーサーのみ出場可。スプリントとリレーについてはクロスバイクも出場可能とします。
- 固定ギア（ピスト）バイクでの出場はできません。また、前後輪にブレーキの装着がないバイクでの出場はできません。
- エアロバーの装着、後輪のディスクホイールの使用は可能です。
- バイク預託は実施しません。 選手各自で保管・管理してください。

ヘルメット
- JTU競技規則に準じたバイク競技用ヘルメットのみ使用可能（エアロタイプのヘルメットも使用可能です。）
- ヘルメット本体のひび割れ、表面の不良、ストラップの不良などがあるもの使用は禁止します。

サイクルコンピューター（推奨）
- サイクルコンピューターの装着を推奨します。
- 本大会は周回コースです。計測チップによる機械計測を行いますが、リアルタイムで選手にお伝えする事はできません。周回数は各自で把握してください。（周回不足は未完走となりますのでご注意ください。）
- アプリを使うためスマートフォンを携帯ホルダー等による装着は、落下のおそれがありますので禁止します。

バイクボトル
- バイクコースにはエイドステーションはありません。バイク競技時の給水は専用のバイクボトルを用意してください。
- バイクにペットボトルを装着した状態で走行することはできません。

レースナンバー
- 前日選手受付でお渡しするキットバッグに同封しています。
- バイク競技時には後ろから、ラン競技時には前から見えるようにしてください。
- 安全ピンは配布しますが、安全上レースナンバーベルトを推奨します。

バイクシューズ・ランシューズ
- シューズを履かず裸足でバイク・ラン競技を行うことは禁止です。

レースウエア
- 2013年よりフロントジッパーのウエアは着用禁止ですが、本大会はフロントジッパーのユニフォーム使用は可能とします。ただし競技中は必ず閉めてください。
- 上半身裸になったり、ウェアを片掛けにして競技を行うことは禁止です。

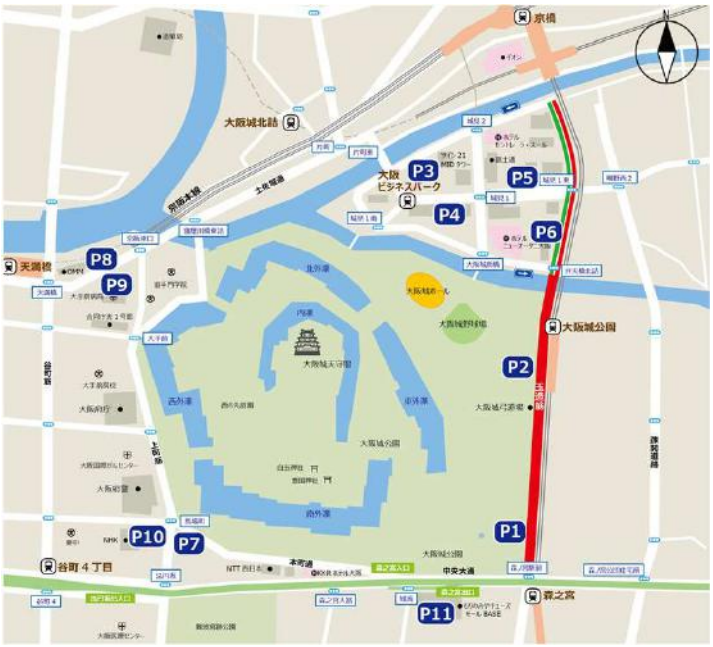
アクセス

お車でのご来場

神戸方面から　阪神高速 13号東大阪線　法円坂出口
東大阪方面から 阪神高速 13号東大阪線　森之宮出口

公共交通機関でのご来場

【地下鉄（大阪メトロ）】
　谷町線：谷町4丁目駅 1-B番出口　天満橋駅 3番出口
　中央線：谷町4丁目駅 9番出口　森ノ宮駅 1番出口,3-B番出口
　長堀鶴見緑地線：森ノ宮駅 3-B 出口大阪ビジネスパーク駅 1番出口
【JR】
　大阪環状線：森ノ宮駅　大阪城公園駅
　東西線：大阪城北詰駅
【京阪電車】
　京阪本線：天満橋駅
【市バス】
　62系統 大手前、馬場町
【水上バス】
　大阪城港 八軒家浜船着場



P	名称	営業時間	収容台数	料金	
1	森之宮駐車場	24時間	98 台	8:00-22:00 60分 350円	※最大料金はなし
				22:00-8:00 60分 150円	※大会当日は交通規制のため7:00から15:00まで入出庫不可
2	大阪城公園駅前駐車場	24時間	171 台	※大会バイクコースのため大会当日0:00から15:00までは利用できません	
3	ツイン21パーキング	5:00～24:00	100 台	5:00-24:00 30分 300円	駐車後24時間まで最大 2,400円
4	松下IMPビルパーキング	5:00～24:00	60台	5:00-24:00 30分 300円	駐車後24時間まで最大 2,400円
5	タイムズ大阪ビジネスパーク	24時間	149台	0:00-24:00 30分 300円	駐車後12時間まで最大 2,400円
6	ホテルニューオータニ大阪駐車場	24時間	500台	0:00-24:00 30分 600円	宿泊・レストラン利用者優待あり
7	タイムズ大阪城公園南	24時間	70台	0:00-24:00 30分 300円	土・日・祝は最大料金なし
8	OMMビル第1駐車場	7:00～23:00	459台	8:00-20:00 30分 300円	駐車後24時間まで最大 2,200円
				20:00-8:00 60分 100円	
9	OMMビル第2駐車場	24時間	224台	8:00-20:00 30分 300円	駐車後24時間まで最大 2,200円
				20:00-8:00 60分 100円	
10	大阪歴史博物館・NHK地下駐車場	8:00-21:00	120 台	最初の1時間 400円	最大料金なし
				以降 30分 200円	
11	森之宮Q'sモールBASE駐車場	EAST8:30-23:30	400台	最初の30分無料	お買上げ・会員優待あり
		WEST9:30-24:00		30分 250円	

NTT ASTC スプリントトライアスロンアジアカップ
NTT ASTC SPRINT TRIATHLON ASIAN CUP

大阪城トライアスロン2019
OSAKA CASTLE TRIATHLON 2019

コース／エイジ
COURSE／AGE

Sprint Distance
Swim 1 lap 750m
Bike 3 laps 18.69km
Run 2 laps 5km
Total 24.44km

Standard Distance
Swim 2 laps 1.5km
Bike 6 laps 37.02km
Run 4 laps 10km
Total 48.52km

スケジュール

9月21日（土）　Sep 21 (Sat)

時間　Time	イベント　Event	会場　Venue
9:30-12:00	選手受付	円形ホール　ロビー
10:00-11:00	コース下見ツアー安全講習（午前の部）	大阪城公園　大会コース
10:30-11:30	競技説明会①（スタンダード60歳未満）	円形ホール
12:00-13:00	競技説明会②（スタンダード60歳以上,スプリント）	円形ホール
13:10-13:40	スイム試泳（エイジチャリティのみ）	スイムコース
13:15-14:00	競技説明会③ 英語	円形ホール
14:00-15:00	コース下見ツアー安全講習（午後の部）	大阪城公園　大会コース
16:00-17:00	選手受付	円形ホール　ロビー
17:00-18:00	競技説明会④（①②③に来れない方）	円形ホール

※ 競技説明は４回開催します。4回のうちいずれかに参加してください。（各回定員500名です。なるべくご指定の回へのご出席のご協力をお願いいたします。定員を超えた場合は次の説明会までお待ちいただきます。
※ 競技説明会会場へは、公共交通機関でお越しください。バイクを持ち込まれ、盗難に遭われても責任は負いません。

9月22日（日）　Sep 22 (Sun)

時間　Time	イベント　Event	会場　Venue
8:00-10:30	トランジションオープン	大阪城公園（トランジションエリア）
8:30-10:00	選手登録	大阪城公園（選手登録テント）
9:50-10:00	オープニングセレモニー	スイムエリア付近
10:35-14:15	第1ウエイブスタート・競技（スタンダード39歳以下男子）	各コース　スイムキャップ白
10:40-14:20	第2ウエイブスタート・競技（スタンダード40歳代男子）	各コース　スイムキャップ黄
11:30-15:10	第3ウエイブスタート・競技（スタンダード50歳以上男子）	各コース　スイムキャップ青
11:35-15:15	第4ウエイブスタート・競技（スタンダード女子）	各コース　スイムキャップ赤
13:20-15:25	第5ウエイブスタート・競技（スプリント高校生・49歳以下男子）	各コース　スイムキャップオレンジ
13:25-15:30	第6ウエイブスタート・競技（スプリント50歳以上男子・女子・リレー）	各コース　白・青・緑
13:55-15:20	第7ウエイブスタート・競技（スプリント近畿学生）	各コース　オレンジ・青
15:00-16:00	トランジションオープン	大阪城公園（トランジションエリア）
15:00-16:00	メダルセレモニー	大阪城公園（表彰ステージ）

大会前日の流れ　選手受付・競技説明会

来場　円形ホール

① 出席する競技説明会の時間に合わせ来場

選手受付 ① 9:30-12:00 ② 16:00-17:00 円形ホールロビー

① ウエイブ別の受付でレースナンバーと氏名を告げ、名簿チェックし、キットバッグ等選手配布物を受け取る。
（キットバッグに入っているもの）

・レースナンバーカード	2枚	安全ピン4本×2セット
・レースナンバーステッカー（ヘルメット）	2枚	
・レースナンバーカード（バイク）	2枚	
・ボディナンバーシール	2枚	※リレーは3セット
・スイムキャップ	1枚	
・メディカルチェックシート	1枚	※リレーは3枚
・参加記念Tシャツ	1枚	※リレーは3枚
・大会プログラム	1部	※リレーは3部
・協賛社提供品	1式	※リレーは3セット
・各種パンフレット	1式	※リレーは3セット

② 同時に、リストバンドを受け取り、装着する。
リストバンドは、装着したら大会期間中は外さないでください。あらゆる箇所で選手であることの証明となります。

③ 競技説明会に参加

競技説明会　10:30-18:00　円形ホール　ホール

① 競技説明は4回開催します。前半3回はカテゴリー年齢別に分けます。混雑緩和のため、なるべく各選手、年齢やカテゴリーで指定された時間に出席してください。
やむを得ずその時間に参加できない場合は、17:00からの回に出席してください。それ以外の時間には振り替えはできません。

- 1回目 10:30-11:30　スタンダード60歳未満
- 2回目 12:00-13:00　スタンダード60歳以上/スプリント／リレー
- 3回目 13:15-14:00　英語
- 4回目 17:00-18:00　全カテゴリー

② 説明内容
●スケジュール　●各種注意事項（ドラフティング、ペナルティ、メディカルなど）　●コース注意箇所　●その他

③ 説明会場出口で、リストバンドによりで競技説明会受講済みのチェックを受けてください。
※受講チェックを受けていない選手は、出場不可になりますのでご注意ください。

注意事項：いかなる理由があっても、大会前日に選手受付を済ませ、競技説明会に出席しなかった選手は、大会に出場できません。棄権扱いとなりますのでご注意ください。

レースナンバーの貼り方・アンクルバンドのつけ方

ボディ・ナンバーシール（フィジカル・ナンバーシール）の貼り方

両腕が基本ですが、ウェアによって見えなくなる場合は太もも、ふくらはぎ等に貼ってください。

失敗した場合は、油性のマジックで記入してください。マジックは当日選手登録テントに置いています。
ナンバーがウェットスーツで隠れるのは問題ありません。

① シールを貼る場所（上腕、腿など）の肌がぬれてない事を確認する。
② 番号が記載されている側の透明フィルムをはがす。
※上下が逆にならないように注意。
③ 貼付箇所に台紙ごとシールを押し付け、濡れたタオルかスポンジでシールの台紙を濡らす。20秒程度そのまま待つ。
④ 番号が肌に付着していることを確認しながら、台紙を静かにはがす。

取り方　濡れたタオルかスポンジで、番号を湿らせてからふき取って下さい。
お風呂で落とすと簡単です。
貼りつけ方法 → http://physicaldialog.co.jp/how_paset_j_Ver3.0.pdf

レースナンバー

２枚です。バイクは背面、ランは前面に。ゼッケンベルトの使用は可能です。
ベルトを使用する場合は１枚でも可

ヘルメットステッカー

ヘルメットの前面と左側面に貼ってください。

バイクステッカー

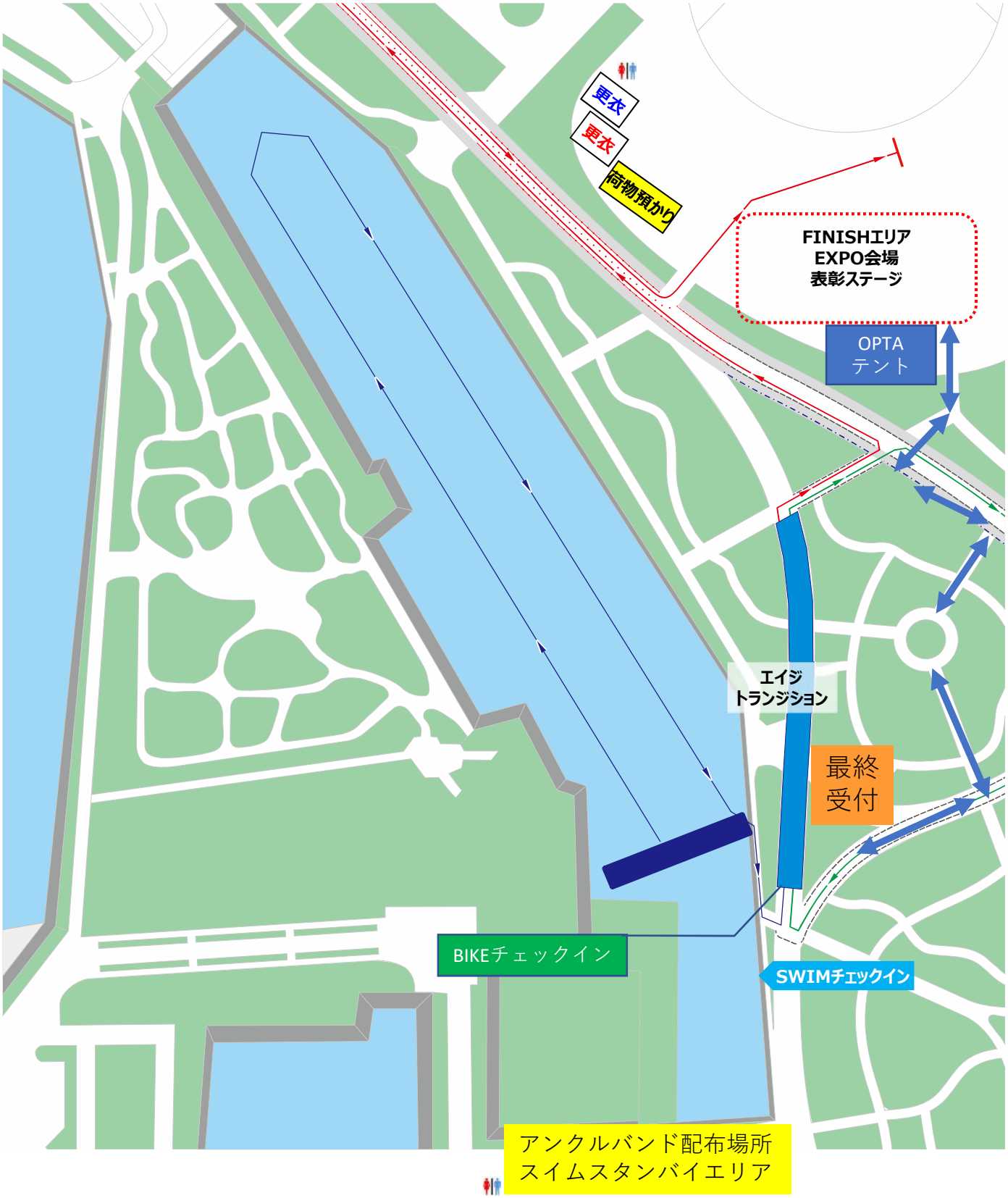
サドル下の両側に。貼る位置は写真を参考に

計測チップ（アンクルバンド）

① 受け取ったアンクルバンドがレースナンバーと一致しているか確認してください。
② 銀色の面が表で、左右どちらかの足首にピッタリと巻いてください。
③ 外れないように、付属のゴムバンドで押さえてください。
④ アンクルバンドの上にウエットスーツをかぶせてください。
⑤ ウエットスーツを脱ぐとき、一緒に外れないように注意してください。

各カテゴリー毎に配布時間は異なります。配布場所はスイムのスタートエリアです。
アンクルバンド配布、装着後はスイムスタンバイエリアからの出入りはできませんので
ご注意ください。

最終受付→アンクルバンド配布場所→スイムチェックインの導線



大会当日の流れ（競技スタートまで）1

来場

当日登録時間、トランジションオープン時間、各スタート時間を確認し、余裕をもって来場
（特に今年は先にエリートのレースが行われます。動線が制限されていることにご注意下さい）

当日選手登録　8:30-10:00

トランジション南側（当日最終受付テント）

① 名簿照合、リストバンド装着を確認、競技説明会出席のチェックを受けてください。
② **「メディカルチェックシート」の全項目を回答し必ず提出してください。**

説明会に出席していない選手 → **大会棄権**

体調OK → 大会出場確定

体調不良の選手 → **メディカルチェック**

救護テント（フィニッシュエリア）
医師による問診

競技NG → **大会棄権**

競技OK → 大会出場確定

大会出場確定

バイクセッティング　8:00-10:30

トランジションエリア

- トランジションオープン時間以外はエリア内に入れません
- エリア内に出入りはリストバンドが必要です
- 選手のみ入場可能です。コーチ、家族や応援者は入れません
- 競技に必要のないものをトランジションエリアに置くことはできません
- バイクラックに貼ってあるレースナンバーシールを正面に見て手前にハンドルがくるようにサドルをバイクラックにかけます

更衣

更衣テント（太陽の広場）

- 更衣はテント内で行うこと
- 体幹部分の素肌を露出することは、コース内・会場内は禁止されています
- 荷物などは、置かないでください。必要であれば荷物預かり所へ預けてください

ボディ・ナンバーシールを貼る

両腕が基本ですが、ウェアによって見えなくなる場合は太もも、ふくらはぎ等に貼ってください
※P7参照

荷物預かり

荷物預りテント（太陽の広場）

- 1人1個のみ。
- 預入れ、引取りの際はリストバンドを提示してください。
- 預ける荷物はすべてバッグに収納してください。なお、バッグは各自でご用意ください。

※貴重品は預けることができません

大会当日の流れ（競技スタートまで）2

オープニングセレモニー　9:50-10:00

スタートエリア

スイムスタンバイ

スイムスタンバイエリア（東外濠南側広場）

- 各ウエイブの計測チップ（アンクルバンド）配布時間を確認し、スタンバイ！
  ※第1～2ウエイブの選手はオープニングセレモニーが始まるまでにスタンバイして下さい。
- 計測チップ（アンクルバンド）を受け取り足首に装着　※P7参照
- スイムスタンバイエリアにも、エイドステーション（給水所）設置します。

【計測チップ（アンクルバンド）配布時間】

10:05-　10:25　第1ウエイブ（STD-男子39歳以下）
10:05-　10:25　第2ウエイブ（STD-男子40-49歳）
11:00-　11:20　第3ウエイブ（STD-男子50歳以上）
11:00-　11:20　第4ウエイブ（STD-女子全員）
12:50-　13:10　第5ウエイブ（SP-男子49歳以下）
12:50-　13:10　第6ウエイブ（SP-男子50歳以上／女子全員／リレー）
13:25-　13:45　第7ウェイブ（SP-近畿学生）

ウォームアップエクササイズ

スタートセレモニーエリア

- オープニングセレモニー終了後、オープニングエリアにて準備運動を行います。

スイムチェックイン

スイムスタンバイエリア（東外濠南側広場）

- ウエイブ順に、アンクルバンドにより読み取りチェックイン！
- スイムチェックイン後はスイムスタートエリアから出れません。
- メガネ置場を設置しますので、必要な方はご利用ください。

第1･2ウエイブ 10:25～
第3･4ウエイブ 11:20～
第5･6ウエイブ 13:10～
第7ウェイブ　　13:45～

入水～スイムウォームアップ～スタート

スイムスタートエリア（東外濠）

- スイムウォームアップは各スタート前５分間です。※スタート前であればスイムスキップが可能です。

【入水～スイムウォームアップ時間】

10:30-　10:35　第1ウエイブ（STD-男子39歳以下）
10:35-　10:40　第2ウエイブ（STD-男子40-49歳）
11:25-　11:30　第3ウエイブ（STD-男子50歳以上）
11:30-　11:35　第4ウエイブ（STD-女子全員）
13:15-　13:20　第5ウエイブ（SP-男子49歳以下）
13:20-　13:25　第6ウエイブ（SP-男子50歳以上／女子／リレー）
13:50-　13:55　第7ウエイブ（近畿学生）

※　各ウエイブ毎にスタート

競技 1

スイム SWIM

項目	カテゴリー	制限時間
スイム制限時間	スタンダード（750m×2周）	45分
	スプリント･リレー（750m×1周）	30分

- ウェットスーツの着用は必須します。必ず身体に合ったものを使用ください。
- スイムキャップは必ず大会からの支給品を使用してください。
- スイムは、フローティングスタートです。ホーンの合図によりウェーブ毎にスタートします。
- スタート直後は込み合いますので、無理をせず泳力にあわせた位置でスタートしてください。自信のない方は後方よりスタートしてください。
- 競技途中で小休止することが可能です。無理をせず水泳競技中に救護を必要とする場合は、片手を頭の上で振り、救助を求めてください。
- 制限時間内であっても審判員、ライフセーバーが安全上、競技続行が出来ないと判断した場合は、リタイヤ宣告をすることがあります。
- 制限時間以内にスイム競技を終えることができなかった場合、次の競技に進むことはできません。
- スイム終了後は、ウェットスーツ、スイムキャップ、ゴーグルなどのスイムギアはトランジション内の各自のスペースに置いてください。
- スイムに自信の無い方へ目印となる風船を配布します（浮き具ではありません）。ウエストに付けて下さい。
  配布は競技説明会時・当日受付テント・アンクルバンド配付テントでお渡しいたします。

スイムスキップ　SWIM Skip

- スイムのみスタートを棄権し、バイクとランだけへの続行を認めます。ただし、記録はなし（DNF)となります。
- 希望者は審判長またはスイム審判員にスイムスタートするまでに申告してください（スイム途中棄権、タイムオーバー後の続行はできません）。スイムにおいて当日体調がすぐれない方は、無理をせずスイムスキップをご利用下さい。
  スイムにおいて当日またはWarm-Up中に体調がすぐれないと感じた方は、無理をせずスイムスキップをご利用ください。
- バイクまたはランからのスタート（競技の続行）に関しては、各カテゴリー毎にスタート時間を指定しています。スタートはトランジション内の**リレーゾーン**からとなります。トランジション審判員の指示に従って下さい。
- **リレー種目に限って、スイムパート／バイクパートの選手が途中棄権、タイムオーバーであってもバイクまたはランからのスタートが可能です（事前申告はなくても良い。）。**

項目	バイク一斉スタート時間	ラン一斉スタート時間
スタンダード	11:30	14:15
スプリント･リレー	13:55	14:50

トランジション　Transition　スイム➢バイク

- ウェットスーツ、スイムキャップ、ゴーグルなどのスイムギアはトランジションエリア内の各自のスペースに置いてください。
- バイクスタート時は、ヘルメットをかぶりストラップを留めてからバイクをラックから外します。
- トランジションエリア内でのバイク乗車は禁止されています。
- トランジッションエリア出口のマウント（乗車）ラインを越えて、地面に片足が完全についた状態から乗車してください。

リレーゾーン　Relay Zone　スイム➢バイク

- バイクパート選手は、スイムパート選手がスタートした後、リレーゾーンで待機してください。
- バイクパート選手はスイムパート選手から計測チップ（アンクルバンド）を受け取り、銀色の面が表で、左右どちらかの足首にピッタリと巻いてください。
- 外れないように、ゴムバンドで押さえてください。
- バイクパートも引き続き競技を行う選手は、そのままトランジションエリア内の各自のスペースへ進んでください。

バイク　BIKE　へ続く

競技 2

バイク BIKE

項目	カテゴリー	制限時間 スイムスタート後
バイク制限時間	スタンダード（6.11km×6周）	2時間30分
	スプリント･リレー（6.11m×3周）	1時間25分

- 本大会はドラフティング禁止レースです。
- ドラフトゾーンは、前走者のバイク先端より横3m（左右各1.5m）、10mとなります。追い越しは20秒以内で行ってください。
- **追い越し以外のバイク走行は、常にキープレフトを守ってください。**コース幅の狭い箇所が多数あります。前方をよく確認して、前の選手との車間距離を十分に保ち、追突や転倒には注意してください。
- 前走者を追い抜くときは「後方確認・一声かけて・右側から」が基本です。前方と後方の確認を必ず行ない、大きな声を掛けるように安全に心がけて走行してください。Uターン箇所ではインコースからの無理な追い越しはしないでください。
- 追い抜いた選手は十分な距離をとってから、左側へ戻ってください。追い抜いた選手の急な車線変更により、追い抜かれた前輪と追い抜いた選手の後輪が接触し、転倒する事故が起きています。
- バイクコースにはエイドステーションはありません。専用のバイクボトルやサプリメントを各自で用意して補給してください。
- 危険防止のため、競技中は停車しないでください。やむを得ず停車する場合は後方を確認し、左側に寄って停車してください。
- 落し物をした際は、そのまま競技を続行してください。急に停車し、物を拾うなどの行為は危険です。
- 各自のボトルやサプリメント等をコース上への投げ捨ては絶対にしないでください。事故の原因になります。また、「環境」への配慮は大会の存続にも影響しますのでご協力ください。
- バイク周回チェックはスタート前に足首に装着した計測チップ（アンクルバンド）にて行います。
- サイクルコンピューターの装着を推奨します。
  ※スタート前にサイクルコンピューターの距離計測のリセットを忘れないようにしましょう。
- 緊急時には救急車などの車両がコース内に入る事があります。
- 緊急車両通行時にはバイクの一時停止や徐行をしていただく事があります。最寄りのスタッフの指示に従い、追い抜き等する事のないようにしてください。

トランジション Transition バイク➢ラン

- トランジションエリア入口のディスマウント（降車）ラインの手前でバイクから降りてください。片足が完全に地面についていなければなりません。
- バイク終了後はバイクをラックにかけてからヘルメットストラップを外してください。

リレーゾーン Relay Zone バイク➢ラン

- ランパート選手は、バイクパート選手がバイクフィニッシュするまでに、リレーゾーンで待機してください。
- ランパート選手はバイクパート選手から計測チップ（アンクルバンド）を受け取り、銀色の面が表で、左右どちらかの足首にピッタリと巻いてください。
- 外れないように、ゴムバンドで押さえてください。
- ランパートも引き続き競技を行う選手は、そのままトランジションエリア内の各自のスペースへ進んでください。

ペナルティボックス Penalty Box

- ドラフティング違反やその他の違反、危険行為があった場合はタイムペナルティが科せられます。
- ペナルティを科せられた選手は、ラン競技中にペナルティボックスに入いらなければなりません。
- ペナルティーボードにレースナンバーを掲示しますので、各自で確認し、ランフィニッシュするまでに自主的にペナルティボックスに入ってください。（審判やスタッフから選手への指示はありません。）
- ペナルティーボックスに入らずフィニッシュした選手は失格となります。ご注意ください。

ラン RUN へ続く

ラン RUN

- ランコースは常に左側走行です。
- ランコースには、ラン周回コース上にエイドステーション2か所設置します。（往復路利用可能）水のみ用意しています。十分に水分補給するようにしてください。
- ランエイド付近のメディカルテントに塩タブレットを用意しています。熱中症防止のため必要に応じてお取りください。
- 使用済みの紙コップなどはエイド付近のシュートボックス（ゴミ箱）を利用するかスタッフに一声掛けてお渡しください。各自のボトルやサプリメント等をコース上への投げ捨ては絶対にしないでください。「環境」への配慮は大会の存続にも影響しますのでご協力ください。
- コース上では、審判員・ボランティアスタッフが誘導していますが、公園利用者の横断ポイントが数カ所あります。急な一般歩行者の横断もありますので、前方を十分に確認して接触などに注意してください。
- ヘッドホン、イヤホンを装着して競技を行うことは、審判員やスタッフ等からの指示が聞こえず、事故につながりますので装着を禁止いたします。

フィニッシュ Finish

項目	カテゴリー	制限時間 スイムスタート後
フィニッシュ制限時間	スタンダード 48.52km	3時間40分
	スプリント・リレー 24.44km	2時間05分

- レースナンバーが前からしっかり見えるよう、サングラスとキャップを外し素敵な笑顔でフィニッシュしてください。
- **同伴フィニッシュは認めません。ただし、リレーについては、同伴フィニッシュは認めます。同伴フィニッシュされる場合は、くれぐれも個人出場選手のフィニッシュを妨げないようにしてください。審判員から指示・誘導をする場合もありますのでそれに従ってください。**
- レース終了後、計測チップ（アンクルバンド）を回収します。
- フィニッシュタオル、水、サプリメントなどをお受け取りください。

Congrats!

レース後

シャワー

シャワーブース（太陽の広場）

- 体幹部分の素肌を露出することは、コース内・会場内は禁止されていますので、ウエアを着たままシャワーしてください。
- 石けん、シャンプー、コンディショナーなどは使用しないでください。
- シャワー後は、更衣テントで着替えてください。

表彰　メダルセレモニー

時　間	15:00～16:00	
会　場	太陽の広場　表彰ステージ	
召集方法	●記録速報（暫定版）を確認のうえ、表彰対象者は召集場所（表彰テント）に集合してください。 ●召集時間：14:50　※時間厳守	
表彰対象	スプリント	総合男女1位～3位 年代別男女1位（～24歳、以降5歳毎　総合男女1～3位は除く）
	リレー	男子・女子・混合各チーム1位～3位
	スタンダード	総合男女1位～3位 年代別男女1～3位（～24歳、以降5歳毎　総合男女1～3位は除く）
	スタンダード	大阪府民体育大会兼大阪府トライアスロン選手権　男女１位
	全カテゴリー	ベストドレッサー賞　女性選手1名

バイクピックアップ　15:00-16:00

トランジションエリア

- トランジションオープン時間以外はエリア内に入れません。
- エリア内に出入りはリストバンドが必要です。
- 選手のみ入場可能です。コーチ、家族や応援者は入れません。
- バイクピックアップ時は、審判員がバイク・ヘルメットに張られたレースナンバーシールとリストバンドを照合します。ピックアップが終わるまでレースナンバーシールは剥がさないようにしてください。
- バイクピックアップの際は、他の選手の荷物の取り間違い、忘れものに注意してください。

荷物引き取り　6:30-16:00

荷物預りテント（太陽の広場）

- リストバンドを提示し、荷物を受け取ってください。
- 引き取りは16:00までです。時間厳守でお願いします。

落し物・忘れ物

- 落し物・忘れ物は、大会本部で預かります。
- 大会終了後は、大会事務局で対応します。

※落し物・忘れ物の保管期間は、大会当日より1か月間です。貴重品については、速やかに警察に引き渡します。

大阪城トライアスロン大会事務局　平日10時から17時まで（土日祝除く）
TEL 06-7177-6165　　EMAIL　oct-office@optan.jp

東京2020応援プログラム／OSAKAスポーツパーク2019

子どもから大人まで楽しめるスポーツ体験型イベントを開催！
アスリートトークステージ、スポーツ体験などを通じて
東京 2020 を盛り上げていきます！

9月22日（日） 10:00-16:00 大阪城公園 太陽の広場

参加対象：子どもから大人まで年齢制限無し

9/21（土） 11:00▸20:00

9/22（日） 8:00▸18:00

会場 大阪城公園 太陽の広場