

# 選手のおしおり

# ATHLETE GUIDE



# 目次

参加選手のみなさんへ	P	大会当日の流れ (競技スタートまで) 2	P15
<ul style="list-style-type: none"><li>● はじめに</li><li>● 健康管理・自己管理</li><li>● 安全確保</li><li>● 競技</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>● スイムスタンバイ</li><li>● スイムチェックイン</li></ul>	
大会ローカルルールについて ①	P2	競技 1	P16
②	P3	<ul style="list-style-type: none"><li>● スイム SWIM</li><li>● スイムスキップ</li><li>● トランジション スイム&gt;バイク</li><li>● リレーゾーン スイム&gt;バイク</li></ul>	
③	P4	競技 2	P17
④	P5	<ul style="list-style-type: none"><li>● バイク BIKE</li><li>● トランジション バイク&gt;ラン</li><li>● リレーゾーン バイク&gt;ラン</li><li>● ペナルティボックス</li></ul>	
⑤	P6	競技 3	P18
持ち物チェック	P6	<ul style="list-style-type: none"><li>● ラン RUN</li><li>● フィニッシュ Finish</li></ul>	
選手受付・競技説明会	P7	レース後	P19
<ul style="list-style-type: none"><li>● Web選手受付</li><li>● Web競技説明【義務】 視聴後にファイナルテスト (合格証明書)</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>● 表彰対象</li><li>● バイクピックアップ</li><li>● 荷物引き取り</li><li>● 落し物・忘れ物</li></ul>	
スケジュール	P8		
アクセス	P10		
コースマップ	P11		
競技会場図	P12		
スイムスタート会場図	P13		
大会当日の流れ (競技スタートまで) 1	P14		
<ul style="list-style-type: none"><li>● 来場</li><li>● 当日選手登録</li><li>● バイクセッティング・バイクメカニック</li><li>● 更衣・荷物預かり</li><li>● バイクセッティング (トランジションエリア準備)</li></ul>			

## はじめに

「大阪城トライアスロン2020」は約700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。

今回は、コロナ禍での開催になりますので、新型コロナウイルス感染症拡大防止に関する質問書の提出を義務化しています。これ以外に大会で決められた新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、**当日セルフ健康チェック**につきましても決められた時間内に必ず提出してください。こちら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. 社会の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。
7. 大会まで、そしてそのあとも3密を防ぎ新型コロナウイルスに感染しない・感染させない行動をとること。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。
8. 下記のご協力をお願いいたします。

※ 大阪コロナ追跡システム利用のお願い（QRコード取得）

※ 新型コロナウイルス接触確認アプリココア(COCOA)利用のお願い（厚生労働省管轄アプリ）

## 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。大阪城公園内は原則、自転車走行禁止です。本番に向けてのコース下見等、大阪城公園内での自転車走行危険行為に当たるのでやめるようお願いいたします。
- 公園内は、一般市民や観光客が多数利用しています。社会のルールを守りトライアスリートとして恥ずかしくない行動を!!
- 今大会ではスイムのウォーミングアップ時間を設けておりません。競技開始前に、陸地にて入念にウォーミングアップを行ったうえで、レースに参加してください。
- 大会当日、体調が優れない場合や十分に練習ができていない等、何か不安に感じる場合は、無理をせず、スイムスキップ制度をご利用ください。
- 安全に競技を行うため、スイム環境（水温・水の濁り等）を大会ホームページにてご確認ください。
- 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。
- 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2020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。

## 選手登録は大会当日(最終選手登録)の1回のみ実施

- 郵送でキットバッグ受取(レースに必要な備品・参加賞の受取) キットバッグは大会当日必ずお持ちください。
- 当日選手登録では大会出場の確認を行いますので、必ず①事前セルフ健康チェック(新型コロナウイルス感染症拡大防止に関する質問書) ②当日セルフ健康チェックを決められた時間までにGoogle Forms(義務)にて提出を行ってください。
- 行動記録の推奨。選手とその付き添い者の方には、大会前後2週間の出向いた場所、同行者について、特に人混みに入る場合だけでも可能な範囲で記録しておくことを推奨します。大会終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに報告すると共に濃厚接触者の有無等についても報告してください。チェックシートは大会終了後3週間自己で保管いただき、終了後2週間以内に感染者の発生または接触が見込まれる方には提出をお願いする場合があります。
- ①新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に関する質問書②当日セルフ健康チェックを確認の上、大会当日選手登録時に検温を行います。37.5℃以上の方はレースに出場できません。

## 競技説明【義務】

- 競技説明会はWEB上で10日間実施致します。その間に御確認下さい。
  - ① 大阪城トライアスロン2020大会ローカルルールの確認
  - ② 選手のしおり ATHLETE GUIDEの確認
  - ③ エイジ競技説明(音声付き)の視聴
  - ④ ファイナルテストのチャレンジ
 上記4つの確認作業を義務とします。

「行動記録シート」記入を推奨します。大会の前後2週間に向いた場所や同行者について、選手・付き添い者について、各自で記入し保管してください。

## 2つのチェックシートの提出【義務】 Google Forms

- ①事前セルフ健康チェック(新型コロナウイルス感染症拡大防止に関する質問書)・②当日セルフ健康チェック
- ※大会HPから作業が可能です。  
(当日セルフ健康チェックは大会当日の各自のスタート3時間前が〆切り時刻です。事前にできません。)

## 大会コース下見及び競技前の試泳

- 実施しません。時間に余裕をもって会場入りし「競技説明」「選手のしおり」を熟読しコース図を確認してください。

## 欠席およびリタイヤ

- 事前に競技に参加しないと分かっている場合は、必ず受付時、または本部へ申告してください。
- 競技中にリタイヤする場合は、アンクルバンドを持ち帰らず近くの審判員に必ず返却してください。  
(アンクルバンドを紛失された場合は弁償していただくこととなりますので、ご注意ください)

## 緊急車両の通行

- 競技中であっても緊急車両の通行を優先します。審判員・スタッフが誘導しますので徐行または停止してください。

## レースウェア

- 2013年よりフロントジッパーのウェ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フロントジッパーは閉めてください。
- 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。

## ボディナンバー(ボディナンバーシールはありません)

- 黒色油性マジックにてご自身で両腕に大きくレースナンバーをお書きください。
- 大会当日は記入の準備はしていません。大会当日、会場へ向かう前に忘れないように、両腕に縦書きにて記載をお願いします。
- 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・ふくらはぎ等にお書きください。
- レースナンバーがウエットスーツで隠れるのは問題ありません。

両腕に記入→



## 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。貼る位置については図をご参考に



**レースナンバー(2枚) ※トランジションエリア入退場・アングルバンド配布・荷物受け渡しの際必要**

- 事前に郵送された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はっきり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。
  - レースナンバーベルトの使用の際は、競技種目で前面・背面に回し1枚での使用でも構いません。
- \*レースナンバーカードは、大会中は必須ですが、トランジションエリア入退場・バイクピックアップ時・荷物預かり・荷物引取の際、必要になりますので大会終了まで大切にお取り扱いください。(リストバンドはありません)**



**計測チップ(アングルバンド) ※レース終了まで装着してください**

- 受け取ったアング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。
  - 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、付属のゴムバンドで押さえてください。
  - アングルバンドの上にウエットスーツをかぶせてください。
  - 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。
- \*途中で外れてしまうと、タイムの計測ができなくなりますので注意してください。**



**スイム競技**

- レスチューブ等や「目印の風船」の着用を認めます。ただし、レスチューブを使用した時点でライフセーバーより救助し、競技は終了となります(DNF)
- スイムに自信が無い方への目印となる「風船」を配布します。ウエストにつけてください。浮き具ではありません。希望者はアングルバンド配布場所でお申し出ください。
- スタンドは1周回の制限時間25分とします。また制限時間内であっても審判員、ライフセーバーが安全上、競技続行ができないと判断した場合は、リタイア宣告をすることがあります。



レスチューブ (貸出はありません)



風船 (浮き具ではありません。各自で腰に付ける)

**スイムキャップ**

- 事前に郵送されたキットバッグに同封しています。必ず支給されたスイムキャップを使用してください。
- ウェ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(上下)を必須**とします。スイムウエアのみ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。ご自身でお問い合わせください。

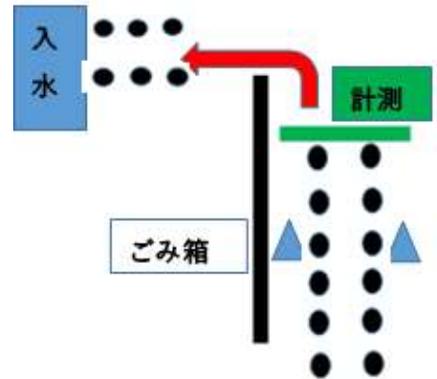
## スイム競技

### 待機

- マスクをつけた状態で、会話を控えて前方から詰めて2人1組で整列してください。
  - ・泳力に自信のある方は前列にお並びください。整列はナンバー順ではありません。
  - ・競技が始まれば前の動きに合わせて2人1組で前進し、マスク脱衣場所にてマスクを外してごみ箱に廃棄してください。

### スタート方法 (ポンツーンはありません)

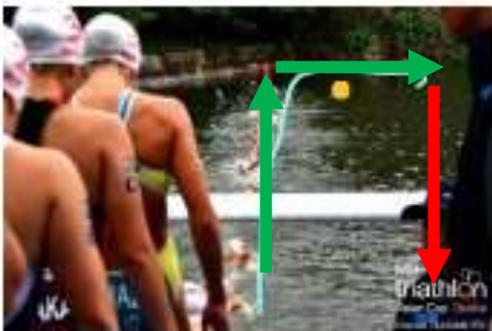
- 招集時間に到着した選手から先頭から順番にスペースを空けずに2人1組に整列すること。前方の動きに合わせて前進しごみ箱設置場所でマスクを廃棄し、審判の指示により前進する。
  - \* 整列はナンバー順ではなく。招集場所に到着した選手から整列する。
  - \* 泳力に自信の無い選手は後方からのスタートを推奨
  - \* ごみ箱設置場所は先頭から12組後方 (スタートから約1分前)
  - \* 会話は控えること。
- 2名1組、5秒間隔のローリングスタート
- 計測地点に2名1組が立ち、インターバルタイマーの音に合わせてスタートする。  
「ピッ④・ピッ③・ピッ②・ピッ①・パーン！」



### スタート後

- スロープを下って入水後は、約30m先の1stブイ迄、ゆっくり泳ぎ体調の変化にご注意ください。
- 1stブイで調子が悪くなった選手は、途中で折り返し (赤の線)、前方 (緑線) から泳いでくる選手に接触しないようにスロープ迄戻ってくる。失格となる。

### スイムスタートについて (添付)



### スイムフィニッシュ



## バイク競技

- レースナンバーは背面からしっかり見えるように着用してください。
- 他の選手への思いやりの気持ちを忘れずに、事故のない安全な走行をお願いします。

### 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。ただし、カゴやスタンド、泥除けベル、スピーカー、携帯タブレット（電話）は取り外してください。
- 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。リアルタイムで周回数を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。

### 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。

## ラン競技

- レースナンバーは前面にしっかりと見えるように着用してください。
- 同伴フィニッシュは禁止いたします。  
感染症予防のため、また立入禁止区域内に指定されますので同伴禁止になります。
- フィニッシュレーンでは追い越し禁止で歩行を推奨しています。  
フィニッシュ後の選手の健康状態を勘案し緩やかに心拍を落としながら、フィニッシュゲートを通過してください。  
この区間は追い越し禁止となります。
- 他の選手および公園利用者への思いやりの気持ちを忘れずに、事故のない安全な走行をお願いします。

## エイドステーション

- スタッフによる手渡しや援助は一切ありません。各自でボトルを取ってください。
- スイム待機エリアに1カ所、ランコースに1カ所(往路利用可)、フィニッシュエリアに1カ所あります。
- バイクエイドはありませんので、各自ボトルを用意してください。
- 競技中は十分に水分の補給をしてください。
- 使用済のペットボトルなどはエイドステーション付近の所定のシュートボックス(ゴミ箱)に入れて、コース環境美化にご協力をお願いいたします。そして公園内や沿道及び行動への投げ捨ては禁止です。

## トランジション ※感染症防止のため、受付で検温を済ませ健康状態を確認した上でしか、入場できません。

- トランジション内はコースの一部です。トランジション内はバイク乗車禁止です。競技規則をしっかり把握し、審判員より注意喚起があった場合は指示に従ってください。
- 大きな荷物を置くなど、ペナルティの対象となる事例が多く発生していますので、競技に必要な荷物は持ち込まないでください。
- 競技終了後不要になったアイテム（ウエットスーツ、スイムキャップ、ゴーグルなど）は事前配布しているキットバッグに収納し各自のスペースにおいてください。ただし、ヘルメット・バイクシューズ（ペダルに装着している場合）は露出していても良い。
- レース前及びバイクフィニッシュ時にバイクをラックにかけるときは、レースナンバー表記のある側にハンドルがくるように、サドルを掛けてください。
- 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より外してください。
- バイクフィニッシュ時は、バイクをラックに掛けてからヘルメットを脱いでください。
- 競技に必要なものの持ち込みは最小限とします。紛失等は主催者では責任を負いかねますので各自で管理してください。  
(荷物預かりを行っておりますので、必要な方はご利用ください。その際、レースナンバーの提示が必要です)

## ペナルティボックス

- ペナルティボックスはランコースに設置します。
- 審判が誘導することはありませんので、ペナルティーボードに自身のナンバーが記載されていないか確認すること。
- ペナルティボックスに入らずにフィニッシュした場合は失格(DSQ)となります。

## フィニッシュ

- フィニッシュ写真・映像を撮影しています。  
レースナンバーがしっかり見えるよう、慌てずに素敵な笑顔でフィニッシュしてください。  
サングラスを外すことを推奨します。
- フィニッシュレーンでは追い越し禁止で歩行を推奨しています。  
フィニッシュ後の選手の健康状態を勘案し緩やかに心拍を落としながら、フィニッシュゲートを通過してください。  
この区間は追い越し禁止といたします。
- フィニッシュテープはありません。同伴でのフィニッシュは出来ません。  
友人やご家族との記念撮影もこのエリア内ではできません。
- アンクルバンド(計測チップ)各選手が取り外して収納ボックスに入れてください。  
取り忘れた場合、持ち帰らず必ず返却してください。途中リタイヤした場合も近くの審判員に返却してください。
- フィニッシュ後はすべて各自セルフになりますが、どうしても助けが必要な場合は手を挙げて告知してください。

## 持ち物チェック

- |                                      |   |  |                                     |
|--------------------------------------|---|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 本しおり        | <input type="checkbox"/> レースナンバー                    | <input type="checkbox"/> キットバッグ(袋)       | <input type="checkbox"/> レースナンバーベルト |
| <input type="checkbox"/> レースウエア      | <input type="checkbox"/> ウエットスーツ                    | <input type="checkbox"/> スイムゴーグル         | <input type="checkbox"/> スイムキャップ    |
| <input type="checkbox"/> バイク         | <input type="checkbox"/> ヘルメット                      | <input type="checkbox"/> バイクシューズ         | <input type="checkbox"/> バイクボトル     |
| <input type="checkbox"/> サイクルコンピューター | <input type="checkbox"/> ランシューズ                     | <input type="checkbox"/> ランニング用キャップ      | <input type="checkbox"/> サングラス      |
| <input type="checkbox"/> スポーツ用腕時計    | <input type="checkbox"/> レースナンバーステッカー<br>* 用具に張るシール | <input type="checkbox"/> ポンプ・工具など        | <input type="checkbox"/> 補給食        |
| <input type="checkbox"/> サンダル        | <input type="checkbox"/> 当日セルフ健康チェック<br>(Web入力)     | <input type="checkbox"/> 「マイページ」が表示できるもの |                                     |

※当日の朝に、必ずWeb上(大会用google Forms)から入力作業をお願いします。  
大会HP選手用ページ上に「当日セルフ健康チェック」を掲載します。

※レースナンバーのボディシールはありません(各自で油性黒色マジックで両腕に記入)

※当日朝の受付では、ファイナルテスト証明・セルフ健康チェック提出の確認をします。そのため、「マイページ」が表示できるものをお持ちください。

# 大会前日 選手受付（来場受付は実施しない） 競技説明会【WEB配信 配信期間10日間】

## 前日選手受付（来場による受付は、実施いたしません。）

大会側がエントリー時に選手から申告のあった住所にキットバックを郵送。大会1週間前に未だ郵送されていない場合は、事務局にお問い合わせください。（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	・参加記念Tシャツ	1枚	※リレーは3枚
・レースナンバーステッカー(ヘルメット)	2枚		・協賛社提供品	1式	※リレーは3セット
・レースナンバーステッカー(バイク)	2枚		・各種広告パンフレット	1式	※リレーは3セット
(※レースナンバーのボディシールはありません)					
・スイムキャップ	1枚		・キットバッグ(袋)	1式	※リレーは3セット

\* 女性選手へプレゼント Propo(ロート製薬)サンプル

### 競技説明【義務】

### 競技説明 WEB配信 配信期間 10日間

#### ①競技説明【義務】

- ・大阪城トライアスロン 2020 大会ローカルルールを確認
- ・選手のしおり ATHLETE GUIDEを確認
- ・スライド動画を視聴

※ファイナルテストによる証明書を発行します。(WEB)

※競技説明詳細内容

- 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

**注意事項：いかなる理由があっても、配信期間内に競技説明を済ませてください。**  
事務局側で競技説明の確認が取れない場合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。

### Q&Aサポート

### Q&Aサポート

競技に関する質問等は、大会会場内の競技本部テントにて賜ります。  
選手のしおりを熟読後、ご不明点等ございましたら活用してください。

大阪城大会事務局：oct-office@optan.jp

10月11日 (日) Oct 11 (Sun)

## 【第1ウェーブ・競技（スプリント・リレー）】

時間 Time	イベント Event	会場 Venue
-6:05	当日セルフ健康チェック提出 * 時間厳守 義務	大会用google Forms
6:40-7:40	選手最終登録	大阪城公園（太陽の広場）
7:45-8:15	バイクセッティング	大阪城公園（トランジションエリア）
8:45-9:00	アンクルバンド配布	スイム会場
9:00-9:05	競技招集	大阪城公園（スイムスタートエリア付近）
9:05-10:25	スプリント・リレー競技	各コース スイムキャップ青・ピンク・オレンジ
11:30-11:55	バイクピックアップ終了後各自解散 * 表彰メダルセレモニーなし	大阪城公園（トランジションエリア）
8:00~17:30	EXPO	太陽のひろば

\* 第1ウェーブ・第2ウェーブの選手最終登録時間は連なっていますが、時間が来たらそれぞれの受付に切り替えます。指定された時間に遅れると失格になります。

## 【第2ウェーブ・競技（スタンダード男子43歳以下）】

時間 Time	イベント Event	会場 Venue
-6:45	当日セルフ健康チェック提出 * 時間厳守 義務	大会用google Forms
7:40-8:40	選手最終登録	大阪城公園（太陽の広場）
8:40-9:10	バイクセッティング	大阪城公園（トランジションエリア）
9:25-9:40	アンクルバンド配布	スイム会場
9:40-9:45	競技招集	大阪城公園（スイムスタートエリア付近）
9:45-12:00	第2ウェーブ・競技（スタンダード男子43歳以下）	各コース スイムキャップ黄
12:35-13:00	バイクピックアップ終了後各自解散 * 表彰メダルセレモニーなし	大阪城公園（トランジションエリア）
8:00~17:30	EXPO	太陽のひろば

\* 第1ウェーブ・第2ウェーブの選手最終登録時間は連なっていますが、時間が来たらそれぞれの受付に切り替えます。指定された時間に遅れると失格になります。

## 【第3ウェーブ・競技（スタンダード男子44歳から52歳）】

時間 Time	イベント Event	会場 Venue
-8:50	当日セルフ健康チェック提出 * 時間厳守 義務	大会用google Forms
9:50-10:50	選手最終登録	大阪城公園（太陽の広場）
10:50-11:20	バイクセッティング	大阪城公園（トランジションエリア）
11:30-11:45	アンクルバンド配布	スイム会場
11:45-11:50	競技招集	大阪城公園（スイムスタートエリア付近）
11:50-14:05	第3ウェーブ・競技（スタンダード男子44歳から52歳）	各コース スイムキャップ・白
14:15-14:40	バイクピックアップ終了後各自解散 * 表彰メダルセレモニーなし	大阪城公園（トランジションエリア）
8:00~17:30	EXPO	太陽のひろば

## 【第4ウェーブ・競技（スタンダード男子53歳以上・女子）】

時間 Time	イベント Event	会場 Venue
-10:00	当日セルフ健康チェック提出 * 時間厳守 義務	大会用google Forms
11:00-12:00	選手最終登録	大阪城公園（太陽の広場）
12:00-12:30	バイクセッティング	大阪城公園（トランジションエリア）
12:40-12:55	アンクルバンド配布	スイム会場
12:55-13:00	競技招集	大阪城公園（スイムスタートエリア付近）
13:00-15:15	第4ウェーブ・競技（スタンダード男子53歳以上・女子）	各コース スイムキャップオレンジ・赤
15:25-15:50	バイクピックアップ終了後各自解散 * 表彰メダルセレモニーなし	大阪城公園（トランジションエリア）
8:00~17:30	EXPO	太陽のひろば

## 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】

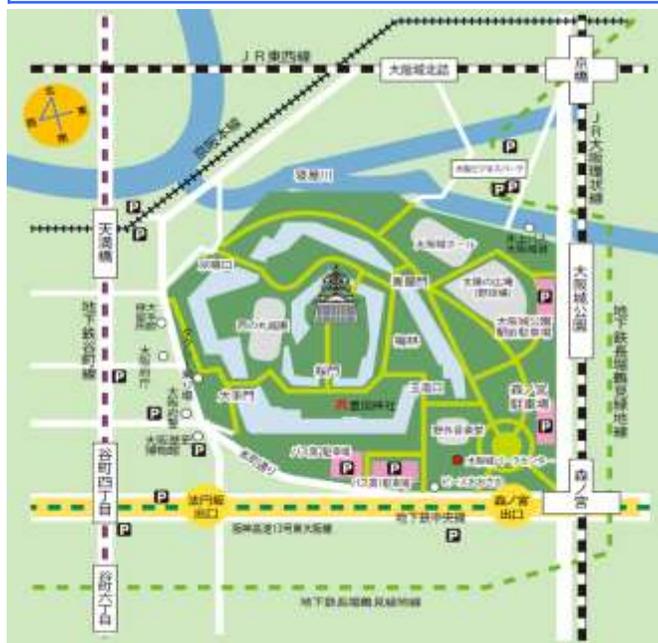
京阪本線：天満橋駅

### 【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 20:00-8:00 60分 100円 駐車後24時間まで最大 2,200円
9	OMMビル第2駐車場	24時間	224台	8:00-20:00 30分 300円 20:00-8:00 60分 100円 駐車後24時間まで最大 2,200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 以降 30分 200円 最大料金なし
11	森之宮Q'sモールBASE駐車場	EAST8:30-23:30 WEST9:30-24:00	400台	最初の30分無料 30分 250円 お買上げ・会員優待あり

NTT ASTCトライアスロンアジアカップ  
 (2020/大阪城) エリート特別イベント  
 NTT ASTC SPRINT TRIATHLON ASIAN CUP  
 大阪城トライアスロン2020  
 OSAKA CASTLE TRIATHLON 2020

コース/エイジ  
 COURSE/AGE

- S** スタート/Start
- F** フィニッシュ/Finish
- T** トランジション/Transition
- E** エキスポ/Expo



【 Age 】

STANDARD Distance

SWIM	1.5km	750m 2Lap
BIKE	23.98km	0.58km=(3.0km×7Lap)+0.4km
RUN	4.5km	0.34km=(1.3km×3Lap)+0.26km
Total	27.98km	

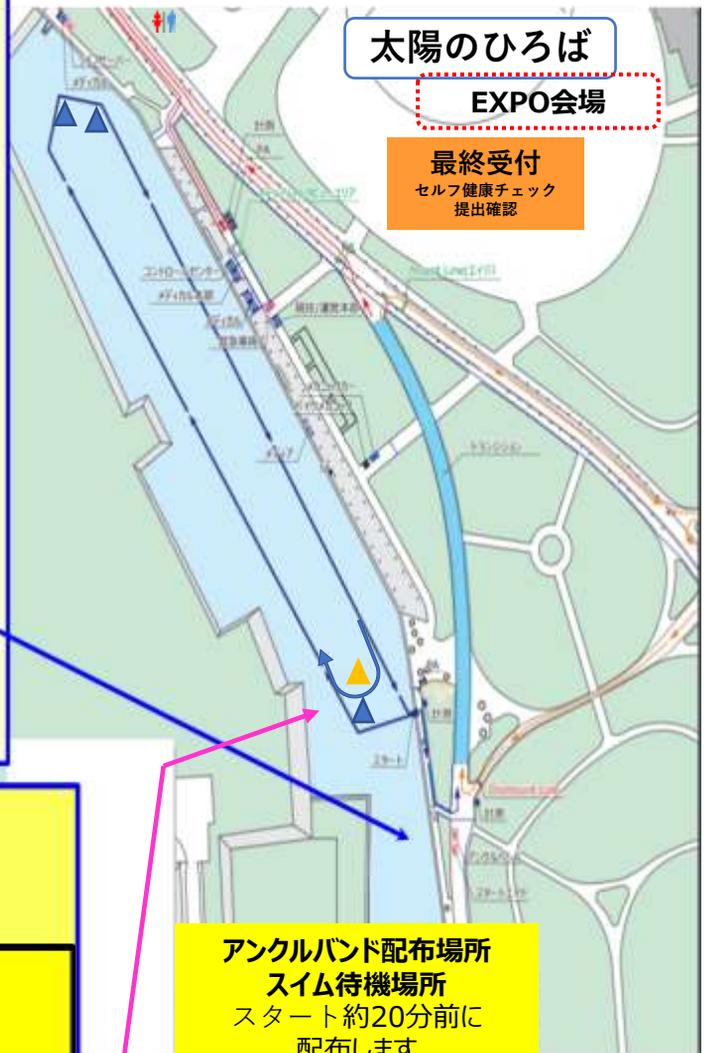
SPRINT Distance

SWIM	0.75km	750m 1Lap
BIKE	12.98km	0.58km=(3.0km×4Lap)+0.4km
RUN	3.2km	0.34km=(1.3km×2Lap)+0.26km
Total	16.93km	

# 競技会会場図

立入り禁止区域：





2名ずつ  
5秒間隔でスタート

**整列して待機してください (赤線)**

マスク必着。  
スタート前にゴミ箱に破棄してください。

2周回目折返しブイ▲  
※上陸はしません

## 来 場

当日選手受付時間、トランジションオープン時間、各スタート時間を確認し、余裕をもって来場してください。  
(特に今年はウエーブ毎のスタートになります。動線などが制限されていることにご注意下さい)

### 当日選手登録 ウエーブ毎のスケジュール(時間厳守)

#### 太陽の広場 (当日最終受付テント)

- ① 検温を行う
- ② 「事前セルフ健康チェック」「当日セルフ健康チェック」確認
- ③ 名簿を確認

体調OK

体調不良の選手

大会棄権

競技NG

メディカルチェック

救護テント  
(太陽の広場 2次検温チェックテント)

医師による問診

競技OK

大会出場確定

### バイクセッティング ウエーブ毎のスケジュール

#### トランジションエリア (他ウエーブ時間には入場できません)

- トランジションオープン時間以外はいかなる理由でもエリア内に入れません。
- エリア内の出入りはレースナンバーカードが必要です。
- 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。
- 競技に必要な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。

### 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、引取りの際はレースナンバーカー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。

## 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！  
※**マスクを付けた状態**で選手計測チップ（アンクルバンド）を受け取り足首に装着の上招集場所に集合
- 泳力に自信のある方は前列にお並びください。整列はナンバー順ではありません。
- 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】
  - 8:45 - 9:00 第1ウエイブ・競技（スプリント・リレー）
  - 9:25 - 9:40 第2ウエイブ・競技（スタンダード男子43歳以下）
  - 11:30 - 11:45 第3ウエイブ・競技（スタンダード男子44歳から52歳）
  - 12:40 - 12:55 第4ウエイブ・競技（スタンダード男子53歳以上・女子）

## ウォームアップエクササイズ

- 各自で準備運動を行ってください。（全てのセレモニーは実施いたしません。全体エクササイズもございません。）

## スイムチェックイン(スタンバイと同様)

スイムスタンバイエリア（東外濠南側広場）

- ウエイブ順に、アンクルバンドを受取り待機エリアにいてお待ちください。
- 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。
- マスクは直前まで付けたまま集合してください。  
**第1ウエイブ8:45～ / 第2ウエイブ 9:25～ / 第3ウエイブ11:30～ / 第4ウエイブ 12:40～**

## スタート

スイムスタートエリア（東外濠）

- スイムウォーミングアップはありません。※スイムスキップはスイムスタート前（各ウエイブ開始時間）までに審判に申告してください。
- 2名1組、5秒間隔のローリングスタート
- 計測地点に2名1組が立ち、インターバルタイマーの音に合わせてスタートする。  
「ピッ④・ピッ③・ピッ②・ピッ①・パーン！」
- 計測前（スタートライン）には3組の選手が待機し、4組目の選手は前の組が前進すればゴミ箱にマスクを廃棄し、審判の指示により前進する。

【スイムスタート時間】

- 9:05 第1ウエイブ・競技（スプリント・リレー）**
- 9:45 第2ウエイブ・競技（スタンダード男子43歳以下）**
- 11:50 第3ウエイブ・競技（スタンダード男子44歳から52歳）**
- 13:00 第4ウエイブ・競技（スタンダード男子53歳以上・女子）**



※ 各ウエイブ毎にスタート

## 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 (1周目は25分)
	スプリント・リレー (750m×1周)	30分

- **ウェットスーツの着用を必須とします。**必ず身体に合ったものを使用ください。(ダイビング用の生地のは禁止します)
- 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、2名1組、5秒間隔のローリングスタート。インターバルタイマーの合図により2人1組毎にスタートします。
- スタート後30m先の1stブイ迄はゆっくり泳いで体調の観察を行ってください。
- 1stブイ迄で体調がよくない方は折り返してリタイアをしてください。
- 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、リタイア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。キットバッグの中にしまってください。

## スイムスキップ SWIM Skip

項目	バイクスタート 時間	ランナースタート 時間
スタンダード	ウェイブ先頭 スタート40分後	ウェイブ先頭スイム スタート90分後
スプリント・リレー	ウェイブ <b>最後尾</b> スタート30分後	ウェイブ <b>最後尾</b> スイム スタート60分後

- スイム競技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ください。  
スイムにおいて当日Warm-Upは行いません。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ください。
- **リレーのスイムパートの選手も同様です。**  
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。**ただし記録はなし(DNF)となります。**

## 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、ゴーグルなど次の競技に必要なアイテムは、キットバッグに必ず収納して各自S字フックに掛けてください。ローカルルール「トランジション」参照
- **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てから乗車してください。

## リレーゾーン Relay Zone スイム>バイク (トランジションエリア内にあります)

- 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(トランジション内)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。**(アンクルバンドがタスキになります)**
- 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

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21.98km(3km×7周+0.98km)	1時間35分
	スプリント・リレー12.98km(3km×4周+0.98km)	1時間00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、前輪の先端より後方10mとなります。追い越しは20秒以内でドラフトゾーンから出てください。
- **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。
- 追い越し禁止区間を設けています。ローカルルール「バイク競技④追い越し」を参照
- 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ismount(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。ランに必要なアイテムはキットバッグに必ず収納してください。ローカルルール「トランジション」参照

## リレーゾーン Relay Zone バイク➤ラン (トランジションエリア内にあります)

- 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。(アンクルバンドがタスキになります)
- 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。

## ラン RUN へ続く

## ラン RUN

- ランコースは常に右側走行です。
- ランスタート300m先にエイドステーション 1 か所設置します。(往路利用可能)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。
- 使用済みのペットボトルはエイド付近のシュートボックス(ゴミ箱)に入れてください。シュートボックス以外で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。

## 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(DSQ)となります。ご注意ください。

## 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 27.98km	2時間15分
	スプリント・リレー 16.93km	1時間20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。
- レース終了後、計測チップ(アンクルバンド)を回収します。
- 水、サプリメントなどをお受け取りください。
- フィニッシュレーンでは追い越し禁止で歩行を推奨しています。  
※フィニッシュ後の選手の健康状態を勘案し緩やかに心拍を落としながら、フィニッシュゲートを通過してください。この区間は追い越し禁止といたします。
- アンクルバンドは各選手が取り外して、収納ボックスに入れてください。  
※アンクルバンドは持ち帰らずフィニッシュ時に必ず返却してください。
- フィニッシュ後の選手の流れが滞留しないように、呼吸を整えて動線に従って進んでください。
- 呼吸が整いましたらマスクを着用し、感染予防に努めてください。  
※マスクはフィニッシュ後、各自セルフでお取りください。

**Congrats!**

## レース後

### シャワー

- 感染予防対策上、シャワーの設置は致しません。

### 表彰対象

時間	大会終了後（全てのセレモニーは実施いたしません）	
発表方法	大会ホームページにて発表します。記録証はございません。	
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

### バイクピックアップ<sup>o</sup> ウェブ毎のスケジュール（時間厳守）

#### 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マスクを着用し、レースナンバーカードが必要です。
- 選手のみ入場可能です。周辺一帯立入禁止区域のため、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レースナンバーカードを照合します。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。

### 荷物預け及び引き取り 7:00-16:00（時間厳守）

#### 荷物預りテント（太陽の広場）

- レースナンバーカードを提示し、荷物を受け取ってください。
- 必ず16:00の終了時間までに時間厳守で荷物の引取をお願いします。

### 落とし物・忘れ物

- 落とし物・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。
- ※ 落とし物・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）  
EMAIL : oct-office@optan.jp