大阪城トライアスロン2022

選手のしおり

ATHLETE GUIDE

目次

参加選手のみなさんへ P2

- はじめに
- 健康管理・自己管理
- 安全確保
- 競技規則について

ローカルルール　①～④ P3～6

- 競技説明会
- 登録受付
- 欠場およびリタイア
- 緊急車両の通行
- レースウェア
- ボディナンバー
- ヘルメットステッカー
- バイクステッカー
- レースナンバー
- アンクルバンド（計測チップ）
- スイム競技
- ウエットスーツ・キャップ・ゴーグル
- トランジションエリア
- バイク競技
- バイク
- ヘルメット
- サイクルコンピューター
- バイクボトル
- バイクシューズ・ランシューズ
- ラン競技
- ペナルティボックス
- エイドステーション
- フィニッシュ

当日の流れ（受付） P7

- 来場まで
- 検温と健診
- 登録受付

当日の流れ（スタートまで） P8

- バイクセッティング
- 更衣
- 荷物預かり
- スイムスタンバイ

競技（スイム） P9

- スイムチェックイン
- スイム競技
- スイムスキップ

競技（スイム～バイク） P10

- 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
- バイク競技

競技（バイク～フィニッシュ） P11

- 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
- ペナルティボックス
- ラン競技
- フィニッシュ

競技終了後 P12

- シャワー
- バイクピックアップ
- 荷物引き取り
- 落し物・忘れ物

スケジュール P13

コースマップ P14

アクセス 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2022」には約800名の選手が参加します。
市民の皆さんや観光客が多く集まる大阪城公園と、公道を使用した大会のため、大会は様々な規制の下で開催されます。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、「競技ルール」「競技終了までの流れ」「競技の内容」「コース」等をしっかりと理解しておいてください。
大会当日は、選手登録からスタート時間まで分単位のスケジュールです。決められた時間に遅れた場合は、競技に参加できない場合があります。
本人が確認できる書類（写真入り）・メディカルチェックと理解度確認のアプリ画面を、当日受付で必ず提示してください。提示されない場合は競技に出場できません。
大会当日にみなさんと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

大会の開催にあたり、ボランティアや審判員は「選手の安全を守るため」に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見守ることはできません。事故を防ぐために、以下の事項の遵守をお願いします。

1. 充分に練習を行い、事前に健康診断を受診するなど、体調に万全の配慮をした上で参加する。
2. 前日の飲酒は控えて、睡眠を充分に取る。体調が悪いと感じたら無理せずに参加を辞退する。
3. 当日の自分の体調を把握し、マイペースを守って無理なく完走を目指す。
4. 水分補給を十分に行うなど、脱水対策に気をつける。

安全管理上、審判員・医師・看護師・救護スタッフが、競技の続行が不可能と判断した選手には、競技を中止させることがあります。いつまでも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

- 安全を最優先事項として大会を開催します。交通規則を順守し、警察官・審判員・ボランティアスタッフなどの指示・誘導に従ってください。
- 大阪城公園内は原則、自転車走行は禁止です。コースの下見等、大阪城公園内での自転車走行はできません。
- 競技時以外（会場への行き帰り等）でも、バイクの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・ラン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。
- 気象状況などにより、競技の安全を確保できないときは競技の距離・内容を変更、または競技をデュアスロンに変更する場合があります。また競技のスタート後でも、気象状況の急変により、競技の中止・中断・内容の変更を行う場合があります。
- 大会の当日、競技コースを除く大阪城公園は一般開放されています。コース上への歩行者の飛び出しや、車両の通行に十分注意してください。

競技規則について

- 本大会は「日本トライアスロン連合（JTU）競技規則」に準拠し「大阪城トライアスロン2022ローカルルール」により実施します。必ず、JTU競技規則を熟読しておいてください。
  JTU競技規則： https://archive.jtu.or.jp/jtu/pdf/rulebook_20190123.pdf
- 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把握の上で競技してください。周回不足は未完走になります。
- 第三者（他の選手・コーチ・応援・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。

大阪城トライアスロン大会　ローカルルール　①

理解度チェックテスト　※事前説明会は行いません

- この「選手のしおり」を熟読して、 大会前に配信される理解度チェックテストに必ず回答してください。疑問点がある場合は、大会事務局までメールで問い合わせてください。
（問い合わせ先メールアドレス　oct-tech@optan.jp）

登録受付　※大会当日のみで、前日受付はありません。

- 大会出場の最終確認を行いますので、本人確認書類（免許証・マイナンバーカード・学生証など、顔写真があるもの）とスマートフォンの確認アプリ画面を準備して手続きを行ってください。
（提示が無い場合は手続きに長時間を要し、スタートに間に合わない場合があります）
- 決められた受付時間に遅刻した場合は、出場できません（ウェーブの変更はできません）。

欠場およびリタイア

- 当日に参加を取りやめる場合は、必ず受付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、必ずアンクルバンドを近くの審判員に返却してください。
（アンクルバンドを紛失した場合は、実費で弁償していただきますのでご注意ください）

緊急車両の通行

- 競技中は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、必要に応じて徐行または停止してください。

レースウエア

- JTU競技規則により2013年から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の着用を可能とします。ただし、競技中は必ずジッパーを上まで閉めてください。
- 上半身裸になって競技を行うことは禁止です。また、仮装による出場は一切認めません。

ボディナンバー　※ナンバーシールはありません

- 油性マジックで、レースナンバーを両腕に・大きく、縦書きで書いてください。
- 当日は記入の準備をしていませんので、大会会場へ向かうまでに、忘れずに記入をお願いします。
- 記入箇所は上腕が基本ですが、ウエアによって見えなくなる場合は、前腕・太腿ふくらはぎ等にお書きください。※ウエットスーツで隠れても問題ありません。

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ってください。位置は図を参考に。

レースナンバー

- 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装着してください。
- 取付用に安全ピンを配布しますが、安全のため、レースナンバーベルトの使用を推奨します。
- ナンバーベルトを使用する場合、競技種目によって前面・背面に回す1枚の使用でも構いません。
- 本大会はリストバンドを使用しないため、レースナンバーが選手の証明となります。競技だけでなく、トランジションエリアの入退場・荷物受け渡しの際も必要ですので、最後まで身に付けてください。

アンクルバンド（計測チップ）　※競技終了まで装着してください

- スイムスタンバイエリアで配布します。受け取ったアンクルバンドが自分のレースナンバーと一致しているかどうか、確認してください。
- 銀色の面を表に向けて、左右どちらかの足首にぴったり巻いてください。足首に巻いてから、脱落防止のために付属のゴムバンドを巻いてください。
- ウエットスーツはアンクルバンドの上にかぶせてください。またウエットスーツを脱ぐとき、アンクルバンドが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計測ができなくなり、記録が出ません。

スイム競技

レスチューブ
（貸出はありません）

- レスチューブや「目印の風船」の着用を認めます。ただし、レスチューブは使用した時点でライフセーバーが救助し、競技はそこで終了となります。風船の利用希望者は受付時に申し出てください。
- 安全上、制限時間内であっても、審判員・ライフセーバーが競技の続行が不可能と判断した選手には、競技終了の宣告をすることがあります。
- スイム競技のみ、スタート時に棄権してバイク競技とラン競技だけの参加を認めます（スイムスキップ）。ただし記録は出ません。
※スイムの途中棄権・タイムオーバーの場合は、競技の続行はできません。

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義務とします。スイムウェアだけ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、以下の条件を満たす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。
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。

スイムキャップ

- 選手受付で配布します。必ず配布したスイムキャップを使用してください。ウェー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

- 城の外濠を泳ぐため、ゴーグルはクリアに近いレンズカラーを推奨します。

トランジションエリア

- トランジションエリアはコースの一部です。競技規則を把握し、審判員から注意があった場合は指示に従ってください。
- エリアに選手以外（家族・同行者・コーチなど）は入ることができません。
- エリアに持ち込めるのは、競技に必要な最小限のものに限ります（クーラーボックス等は不可）認められたもの以外を置く行為は、ペナルティの対象になります。
- エリア内でバイクに乗車することは禁止です。
- バイクをラックにかける際は、ラックの自分のレースナンバー表示が見える側にハンドルが来るよう、サドルを掛けてください（下図参照）
- スイム競技の終了後は、ウエットスーツ・スイムキャップ・ゴーグル等は各自の地上スペースに収まるように置いてください。ラックに掛けるのは禁止です。
- バイク競技の開始時は、ヘルメットをかぶってストラップを留めてから、バイクをラックから下ろしてください。バイク競技の終了時は、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。順番を守らなければ、ペナルティの対象になります。

バイク競技

- レースナンバーを背面に、しっかり見えるように着用してください。
- 無理な追い越しを避け、一般歩行者の横断ポイントや飛び出しに注意して走行してください。
- 危険防止のため、公園内のコースでの追い越しは禁止です（ペナルティ対象）
- 本大会はドラフティング禁止レースです（ペナルティ対象）
- ドラフトゾーンは前走者のバイク先端より前後10mです（バイク約6台分）。追い越し時は必ず後方確認を行い・右側から・20秒以内で・追い越し後は余裕を持って左側走行に戻ってください。

バイク

- 大会当日のバイク車検はありません。事前に専門店での点検・整備を推奨します。当日はメカニックサービスを実施しますが、簡易な整備のみの対応となります。
- バイクの預託は実施しませんので、バイクは選手各自で保管・管理してください。
- 一般的なロードレーサーまたはトライアスロン専用バイクのみが出場できます。ただし、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。
- フラットバーの利用も可能です。ハンドルの種類に関わらず、バーの末端は必ずキャップで塞いでください。
- エアロバーの装着は可能ですが、バーの末端を必ずキャップで塞いでください。
- 固定ギア（ピスト）・前後輪にブレーキの装着が無いバイクでの出場はできません。
- ライト・スタンド・スマートフォン・撮影用カメラ、その他競技に関係が無いものは全て取り外して出場してください（トランジション・コース内で審判がチェックします）

大阪城トライアスロン大会　ローカルルール　④

ヘルメット

- JTU競技規則に準じた、ロードバイク競技用のヘルメットのみ使用可能です（エアロタイプのヘルメットも使用できます）
- 本体のひび割れ、表面・ストラップなどに不良があるものは使用できません。

サイクルコンピューター　※使用を推奨

- 本大会は周回コースのため、チップによる距離計測を行いますが、個々の選手に周回数を伝える事はできません。各自で周回数を把握するために、サイクルコンピューターの装着を推奨します。 周回不足は未完走となり、記録が出ません。

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のため、専用のバイクボトルをしっかりと装着してください。
- 落下による危険防止のため、ペットボトルの装着は禁止です（ペナルティ対象）

バイクシューズ・ランシューズ

- 安全のため、シューズを履かずに裸足でバイク・ラン競技を行うことは禁止です。

ラン競技

- レースナンバーを前面に、しっかりと見えるように着用してください。
- 無理な追い越しを避け、一般歩行者の横断ポイント、飛び出しに注意してください。
- 安全のためヘッドホン、イヤホンを使いながらの競技は禁止します。
- ゴール前スパートは、急激に心拍数が上昇するなど危険です。余裕を持ったゴールを推奨します。

ペナルティボックス

- ペナルティボックスはランコース上に設置し、対象者のレースナンバーを掲示します。
- ペナルティタイム　・ドラフティング違反：スタンダード 3分　スプリント／リレー 1分
  ・その他の違反：全ウェーブ共通 30秒
- 対象者がペナルティボックスに入らなかった場合は、失格となります。

エイドステーション

- エイドはスイムエリアに1ヵ所・ランコースに1ヵ所・フィニッシュエリアに1ヵ所あります。
- バイクエイドはありませんので、各自給水ボトルを用意してください（ペットボトル不可）
- 競技中は十分に水分の補給をしてください。
- 使用した紙コップなどはエイドステーション付近の所定のゴミ箱を利用してください。公園内や公道への投げ捨ては禁止です（ペナルティ対象）

フィニッシュ

- フィニッシュで公式写真・映像を撮影しています。レースナンバーが確実に見えるように整え、笑顔でゴールしてください。サングラスを外すことを推奨します。
- フィニッシュ後にマスクをお渡ししますので、速やかに着用してください。
- アンクルバンドは自分で外し、回収ボックスに返却してください。取り忘れた場合は。必ずスタッフか本部に返却してください。
- 危険防止のため、同伴フィニッシュは禁止です。

大会当日の流れ　（受付）

来場まで

- 競技の間（スイム競技の開始～ラン競技の終了）以外は、必ずマスクを着用してください。
- 自分のウェーブの受付時間・トランジションオープン時間・スタート時間を確認し、余裕をもって来場してください。※今回はエリートの競技が最初に行われるため、エイジ競技の開始前であっても、通路が制限されていることにご注意下さい。

検温と診察

- 競技エリア入場時に検温を実施します。検温の結果、体温が37.5°C以上の方は出場できません。
- 熱が無くても、体調がすぐれない方は係員に申告してください。

発熱なし
異状なし

大会出場確定

登録受付

発熱あり
または
体調不良

出場不可

登録受付

- レースナンバーと氏名を告げ、本人確認書類とスマートフォンの確認アプリを提示してください。スタートリストと照合・登録完了後にキットバッグを受け取り、内容を確認してください。
- 書類・アプリの提示が無い場合、受付に長時間を要して、スタートに間に合わない場合があります。
- キットバッグの内容（必ず確認してください）

■レースナンバーカード（2枚）　※安全ピン付属　リレーは3セット

■レースナンバーステッカー　　ヘルメット貼付用（2枚）バイク貼付用（2枚）
荷物預け用（1枚）

■スイムキャップ（1枚）　スタンダード第1ウェーブ　→　ピンク（男）
スタンダード第2ウェーブ　→　レッド（男）オレンジ（女）
スプリント　→　グリーン（男）ブルー（女）
リレー　→　イエロー（男女）

■参加記念Tシャツ1枚　※リレーは3枚

■協賛社提供品、パンフレット1式　※リレーは3セット

サポートデスク

受付の近くにサポートデスクを設置しています。競技について不明な点、確認したいことがあればご利用ください。

当日の流れ　（スタートまで）

バイクセッティング

トランジションエリア

- トランジションエリアには、指定された時間以外はいかなる理由でも入れません。
- エリアに出入りする際は、レースナンバーカードの提示が必要です。
- 選手のみが入場可能です。家族・応援者・コーチなど部外者は入れません。
- 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（クーラーボックス等は不可）
- バイクラックに貼ってあるレースナンバーシールの側にハンドルが来るように、サドルを掛けます。

更　衣

更衣テント（太陽の広場）

- 公園内での更衣は禁止です。更衣は専用のテント内で行ってください。
- 更衣テント内に荷物等の私物は置けません。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）

- 利用は1人1個に限ります。複数の荷物は1個のバッグ等に収納してください。
- 荷物にはナンバーステッカーを貼付してください。
- 荷物の預け入れ・引き取りの際は、必ずレースナンバーカードを提示してください。
- 貴重品はお預かりできません。

スイムスタンバイ

スイムスタンバイエリア（東外濠南側）

- 今大会は、ローカルルールに従ったウエットスーツの着用を必須とします。※詳細はP4を参照
- スイムキャップは、必ず大会から支給されたものを着用してください。
- 自分のウェーブのアンクルバンド配布時間に来場し、受け取って足首に装着してください。
  ※装着方法はP4を参照
- スタンバイエリアにエイドステーションを設置します。
- スイムに自信が無い方に、目印となる「風船」を配布します（浮き具ではありません）。
  使用を希望する方は、スタッフに申し出てください。

アンクルバンド配布時間　※当日に変更する場合がありますので、必ず最終確認してください。

■エイジ第1ウェーブ　9:10～　　■エイジ第2ウェーブ　10:55～

■スプリント・リレー　13:10～

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）

- スタートまで、必ずマスクを着用してください。
- ウェーブ順に、アンクルバンドを読み取ってスタートエリアにチェックインします。
- チェックイン後はスタートエリアから出られません。
- 必要な方のために、メガネ置場を設置します。

スイム

	カテゴリー	制限時間
制限時間	スタンダード（750m×2周：右回り）	45分 (1周目は25分)
	スプリント・リレー（750m×1周：右回り）	30分

- スイムスタートは、3名ごとに5秒間隔でのローリングスタートです。
- スタート1分前に先頭から12組目まで、スタート後は順番にマスクを外してください。
- スタート直後は混み合いますので、無理をせず泳力に応じたポジションで泳いでください。
- 競技の途中で小休止することができます。体調の変化などで救護を必要とする場合は、片手を頭の上で振って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に競技の続行ができないと判断した選手には、競技終了の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、次の競技には進めません。
- スイム競技終了後のトランジションエリアでは、ウエットスーツ・スイムキャップ・ゴーグルなどは各自のスペースに収まるよう、地上に置いてください（バイクラックに掛けることは禁止です）

スイムスキップ

ウェーブ	バイク一斉スタート	
スタンダード	11:50	ラン一斉スタート
スプリント・リレー	14:10	15:05

- スイム競技のみ、スタート時に棄権してバイク競技とラン競技だけに参加することを認めます。ただし記録は出ません。（スイムの途中棄権・タイムオーバーの場合は、競技の続行はできません）
- ウォームアップ中に体調がすぐれないと感じた時は、無理をせずスイムスキップを選択してください。希望者はスタートするまでに、スイム担当審判員に申告してください。
- スキップ後の競技については、ウェーブの各競技ごとに上記のスタート時間を指定しています。
- スタートは全員、トランジション内のリレーゾーンからとなります。スタート時間までに集合し、トランジション担当審判員の指示に従ってください。
- リレー競技もスイムスキップが可能です。また、スイムパート・バイクパートの選手が途中棄権やタイムオーバーの場合でも、バイクまたはランからのスタートが可能です。ただし記録は出ません。

トランジション（リレー以外）　スイム→バイク

- ウエットスーツ・スイムキャップ・ゴーグルなどの用具は、トランジションエリア内の各自スペースに収まるよう、地上に置いてください（ラックに掛けることは禁止です）
- バイク競技開始時は、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。
- エリア内でバイクに乗車することは禁止です。
- エリア出口の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　スイム→バイク

- バイクパートの選手は、スイムパートの選手がスタートした後、トランジションエリア内のリレーゾーンで待機してください。
- バイクパートの選手はスイムパートの選手からアンクルバンドを受け取って装着してください（装着の方法はP4を参照。アンクルバンドがタスキ代わりになります）
- ランの後に続けてバイクパートも競技を行う選手は、エリア内の各自スペースへ進んでください。

バイク

	カテゴリー	制限時間（スイムスタート後）
制限時間	スタンダード　（玉造筋コース8周回）	2時間30分
	スプリント・リレー　（玉造筋コース4周回）	1時間25分

- 公園内のコースは全て追い越し禁止です。
- 本大会はドラフティング禁止レースです。　※P5を参照。
- 追い越し以外の走行は、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。
- 前走者を追い越すときは「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、大きな声を掛けるなど、安全に心がけて走行してください。
- 追い越し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。急な車線変更により、追い越された選手の前輪と追い越した選手の後輪が接触し、転倒する事故が起きています。
- 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。
- 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などを各自で用意して補給してください。ただしペットボトルの装着は禁止です。
- 各自のボトルやサプリメント等の投げ捨ては絶対にしないでください（ペナルティ対象）
- 危険防止のため競技中は停車しないでください。落し物をした場合も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。やむを得ず停車する場合は、後方を確認してからゆっくり左側に寄って停車してください。
- バイクの周回チェックはアンクルバンドで行います。 サイクルコンピューターの使用を推奨しますが、スタート前に距離計測のリセットを忘れないようにしましょう。
- 救急車などの緊急車両がコース内に入った場合は、必ず最寄りのスタッフの指示に従ってください。

競技（ラン～フィニッシュ）

トランジション　（リレー以外）　バイク→ラン

- トランジションエリア入口の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。
- バイク競技終了後は、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　バイク→ラン

- ランパートの選手は、バイクパートの選手がフィニッシュするまでにエリア内のリレーゾーンで待機してください。
- ランパートの選手は、バイクパートの選手からアンクルバンドを受け取って装着してください（装着の方法はP4を参照。アンクルバンドがタスキ代わりになります）
- バイクの後に続けてランパートも競技を行う選手は、エリア内の各自スペースへ進んでください。

ペナルティボックス

- ドラフティングやその他の違反、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、各自で確認して自主的にボックスに入ってください。審判やスタッフから、該当する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。

ラン

- ランコースは常に左側走行です。
- スタート付近とコース上に、 2か所のエイドステーションを設置します（往復どちらも利用可能です）
- エイドステーションで提供するのは水だけで、給食はありません。
- 使用した紙コップなどは、エイドステーション付近の所定のゴミ箱を利用してください。公園内や公道への投げ捨ては禁止です（ペナルティ対象）
- コース上には、公園利用者の横断ポイントが数カ所あります。急な横断がありますので、前方を十分に確認して走行してください。

フィニッシュ

- レースナンバーが前からしっかり見えるよう、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。危険防止のため、同伴フィニッシュは禁止です。
- フィニッシュ後は、お渡しするマスクを速やかに着用してください。
- アンクルバンドは自分で取り外して回収ボックスに入れてください。

	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　（52.08km）	3時間40分
	スプリント・リレー　（26.71km）	2時間05分

競技終了後

バイクピックアップ

トランジションエリア

- ウェーブごとに指定された時間以外はエリア内に入れません。
- エリア内へ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。家族、応援者、コーチなどは入れません。
- 必ずマスクを着用してください。
- 他の選手の荷物との取り間違い、忘れ物に注意してください。
- 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。エリアを出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。

荷物引き取り　※16時まで：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時までに荷物の引き取りをお願いします。

落とし物・忘れ物

- 落し物・忘れ物は、荷物預け近くのデスクで預かります。大会終了後は、大会事務局で対応します。
- 保管期間は大会当日から1か月間です。ただし貴重品については、速やかに警察に引き渡します。

大会終了後の問合せ先：大阪城トライアスロン大会事務局（平日10時～17時・土日祝除く）
080-8944-1146　castle@optan.jp

ローカルルール・競技全般についての問合せ

- ローカルルール・競技全般についての問合せは、下記のアドレスに送信してください。 競技担当からメールで回答します。（質問の内容によっては、回答まで時間を要する場合があります）
- 大会当日は、受付近くのサポートデスクで対応します。

oct-tech@optan.jp

スケジュール

10月9日（日）

時　間	全体スケジュール	備　考
7:10	受付開始	ウェーブごとに時間指定
7:40	トランジションエリアオープン	ウェーブごとに時間指定
8:00	交通規制開始	玉造筋周辺
8:15	競技開始（大阪オープンの部 スイムスタート）	
15:00	交通規制解除	玉造筋周辺
15:40	全競技終了	表彰セレモニーはありません
8:00~17:00	大阪城トライアスロン2022　EXPO	太陽の広場

時　間	エイジ第1ウェーブ
7:10～ 7:40	受付
7:40～ 8:10	バイクセッティング
8:50～ 9:25	ウォーミングアップ（～9:10） アンクルバンド配布（9:10～）
9:25	スイムスタート
13:15	ラン関門（競技終了）
15:00～ 15:30	バイクピックアップ

時　間	エイジ第2ウェーブ
8:40～ 9:10	受付
9:10～ 9:40	バイクセッティング
10:35～ 11:10	ウォーミングアップ（～10:55） アンクルバンド配布（10:55～）
11:10	スイムスタート
15:00	ラン関門（競技終了）
15:00～ 15:30	バイクピックアップ

時　間	スプリント・リレー
11:35～ 12:05	受付
12:05～ 12:30	バイクセッティング
12:50～ 13:25	ウォーミングアップ（～13:10） アンクルバンド配布（13:10～）
13:25	スイムスタート
15:40	ラン関門（競技終了）
15:40～ 16:10	バイクピックアップ

コースマップ

【 Age 】

STANDARD Distance

SWIM	1.5km	750m 2Lap
BIKE	40.98Km	0.58km+(5.0km×8Lap)+0.4km
RUN	9.6Km	0.03km+(1.92km×5Lap－0.03km)
Total	52.08km	

SPRINT Distance

SWIM	0.75km	750m 1Lap
BIKE	20.98Km	0.58km+(5.0km×4Lap)+0.4km
RUN	4.98Km	0.03km+(1.66km×3Lap－0.03km)
Total	26.71km	

アクセス

公共交通機関

【地下鉄】	谷町線「谷町4丁目」1-B番出口　「天満橋」3番出口 中央線「谷町4丁目」9番出口　「森ノ宮」1番出口・3-B番出口 長堀鶴見緑地線「森ノ宮駅」3-B番出口　「大阪ビジネスパーク駅」1番出口
【JR】	大阪環状線「森ノ宮」「大阪城公園」　東西線「大阪城北詰」
【京阪電車】	京阪本線「京橋」「天満橋」
【市バス】	62系統　「馬場町」「大手前」

自家用車

【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

※大会当日、大阪城公園内の駐車場利用はできません。周辺の駐車場をご利用ください。