

アジアトライアスロンカップ 2023 大阪城

大阪城トライアスロン2023

2023 JTUエイジグループ ナショナルチャンピオンシップシリーズ

ATHLETE GUIDE



OSAKA
Triathlon
CASTLE
2023.5.28

JAPAN | **AGE GROUP**
TRIATHLON | **NATIONAL CHAMPIONSHIP SERIES**



目次

選手のみなさんへ	P2	競技終了後	P9
<ul style="list-style-type: none">◆ はじめに◆ 体調と自己管理◆ 安全確保◆ スポーツマンシップとマナー◆ 競技規則について		<ul style="list-style-type: none">◆ バイクピックアップ◆ シャワー◆ 荷物引き取り◆ 落し物・忘れ物	
当日のスケジュール	P3	会場までのアクセス	P9
来場～受付	P4	受付までの順路	P10
<ul style="list-style-type: none">◆ 理解度チェックテスト◆ ボディナンバーシール◆ 来場に際して◆ 登録受付		受付周辺図（未確定～後日連絡）	P11
競技開始まで	P5	コースマップ	P12
<ul style="list-style-type: none">◆ 更衣◆ 荷物預かり◆ レースナンバー◆ ヘルメット/バイクステッカー◆ バイクセッティング		バイクコース注意箇所	P13
競技（スイム）	P6		
<ul style="list-style-type: none">◆ スイムスタンバイ◆ アンクルバンド◆ チェックイン◆ スイム競技◆ 制限時間（スイム）◆ スイムスキップ			
競技（スイム～バイク）	P7		
<ul style="list-style-type: none">◆ 第1トランジション（リレー以外）◆ 第1トランジション（リレー）◆ バイク競技◆ 制限時間（バイク）◆ 第2トランジション（リレー以外）◆ 第2トランジション（リレー）			
競技（ラン～フィニッシュ）	P8		
<ul style="list-style-type: none">◆ バイクスキップ◆ ペナルティボックス◆ ラン競技◆ フィニッシュ◆ 制限時間（フィニッシュ）◆ 表彰対象			

はじめに

「大阪城トライアスロン2023」は、700名近くのエリート・エイジ選手が参加して開催されます。市民の皆さんや観光客が多数訪れる大阪城公園内と公道を使用するため、さまざまな規制があります。安全に・正しく・楽しく競技を行い、笑顔でフィニッシュするため、各種規則・スケジュール・コースを充分理解した上で参加してください。大会の当日は、競技コース以外の公園内は一般に開放されています。歩行者の飛び出しや、自転車・車両の通行には十分注意してください。

体調と自己管理

大会開催にあたり、審判員やボランティアが「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、以下の遵守をお願いします。

- 十分にトレーニングを積み、事前に健康診断を受診するなど、体調に不安が無い状態で参加する。
- 前日の飲酒は控え、睡眠を充分に取る。当日の体調が悪い場合は、無理せずに参加を辞退する。
- 当日の自分の体調を把握し、マイペースを守って無理のない完走を目指す。
- 水分補給を十分に行うなど、脱水・暑熱対策に気をつける。

※安全管理上、審判員・医師・看護師・救護スタッフが競技続行が不可能と判断した選手に対しては、その場で競技を中止させることがあります。

安全確保

- ◆ 安全を最優先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の指示・誘導に従ってください。
- ◆ **大阪城公園内でのバイク走行は禁止されています。コース下見のためのバイク走行はできません。**
- ◆ 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はせず、譲り合いの気持ちを持って安全を心掛けてください。
- ◆ 気象状況によって競技の安全を確保できない場合は、競技の距離・内容を変更する場合があります。また競技開始後でも、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。

スポーツマンシップとマナー

- ◆ 他の選手・観客・審判員・ボランティアスタッフなどに対する暴言や暴力、威嚇的な言動を行う選手に対しては、失格を含む厳格な対応で臨みます。
- ◆ コース上、トランジションエリア、その他会場内でのゴミ捨て・放置はマナー違反です。自分のゴミは持ち帰ってください。

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2023ローカルルール」（大会HP掲載）により実施します。事前に両規則を熟読・理解してください。

当日のスケジュール

時間	全体	備考
6:40～	受付開始（エリート）	ウェーブごと時間指定
8:00～	交通規制開始	玉造筋・OBP周辺
8:15～	スイムスタート（エリート男子から）	ウェーブごと時間指定
15:45	交通規制解除	玉造筋周辺
16:05	全競技終了	
8:00～17:30	大阪城トライアスロン2023 EXPO	太陽の広場

時間	第3ウェーブ（スタンダード） グループ①（男子19～39歳）②（男子40～49歳）	備考
9:20～9:50	受付	
9:50～10:20	バイクセッティング	指定時間以外出入禁止
10:55～11:30	アンクルバンド配布～スイムウォームアップ	
11:30	スイムスタート	
15:10	ラン関門	
15:25～15:55	バイクピックアップ	第5ウェーブのT2終了後

時間	第4ウェーブ（スタンダード） グループ①（男子50～58歳）②（男子59歳～/女子）	備考
9:55～10:25	受付	
10:25～10:55	バイクセッティング	指定時間以外出入禁止
11:50～12:25	アンクルバンド配布～スイムウォームアップ	
12:25	スイムスタート	
16:05	ラン関門	
16:05～16:35	バイクピックアップ	第3ウェーブ引取終了後

時間	第5ウェーブ（スプリント/リレー） グループ①（男子17～49歳）②（男子50歳～/女子/リレー）	備考
11:40～12:10	受付	
12:10～12:40	バイクセッティング	第3ウェーブT1終了後
13:25～14:00	アンクルバンド配布～スイムウォームアップ	
14:00	スイムスタート	
16:05	ラン関門	
16:05～16:35	バイクピックアップ	第3ウェーブ引取終了後

理解度チェックテスト（事前にWEB配信で実施）

- ◆ 今大会は競技説明会を行いません。「JTU競技規則」「大阪城トライアスロン2023ローカルルール」この「アスリートガイド」を熟読して、配信される理解度チェックアプリに必ず回答してください。
- ◆ それぞれの内容に疑問点がある場合は、oct-tech@optan.jp までメールで問い合わせてください。

ボディナンバーシール（事前送付）

- ◆ 説明書に従って、両方の上腕にナンバーシールを貼付してください。当日受付では貼付のための準備はありませんので、あらかじめ貼付のうえ来場してください。
- ◆ 貼付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・ふくらはぎ等に貼付してください。 ※シールがウエットスーツで隠れても問題はありません。

来場に際して

- ◆ 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を確認し、余裕をもって来場してください。
- ◆ エリート競技が行われているため、各所の通行が制限されています。P9「受付順路マップ」を確認のうえ来場してください。
- ◆ 当日の体温が37.5℃以上、または体調に問題がある選手は出場することができません。

登録受付（大会当日のみ）

- ◆ 受付場所は太陽の広場です。ウェーブごとに決められた時間以外の受付はできません。
- ◆ **本人確認書類（免許証・マイナンバーカード・学生証など、顔写真が掲載されたもの：コピー不可）**スマートフォンの確認アプリをあらかじめ準備してください。
- ◆ **理由無く受付時間に遅れた場合は、競技に参加できません（他のウェーブへの振替はありません）**
- ◆ 受付でレースナンバーと氏名を告げ、本人確認書類と確認アプリを提示してください。
- ◆ 登録の完了後にキットバッグを受け取り、すぐに内容を確認してください。

<キットバッグの内容>

○レースナンバーカード：2枚

○ナンバーステッカー：ヘルメット用×2 バイク用×2 荷物預け用×1
(リレーは×3)

○スイムキャップ：1枚

【スタンダード】

第3ウェーブ①（男子19～39歳）→赤 第3ウェーブ②（男子40～49歳）→緑

第4ウェーブ①（男子50～58歳）→青 第4ウェーブ②（男子59歳～）→黄

第4ウェーブ②（女子）→ピンク

【スプリント/リレー】

第5ウェーブ①（男子17～49歳）→橙 第5ウェーブ②（男子50歳～）→白

第5ウェーブ②（女子）→赤 第5ウェーブ②（リレー）→緑

○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）

更衣（太陽の広場内 更衣テント）

- ◆ 公園内での更衣は禁止します。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。荷物預かりテントに預けてください。

荷物預かり（太陽の広場内 荷物預かりテント）

- ◆ 預け入れは1人1個に限ります。複数の荷物は1個のバッグ・ビニール袋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。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・壊れやすい物などはお預かりできません。

レースナンバー

- ◆ バイク競技時には後方、ラン競技時には前方からはっきり見えるように装着してください。
- ◆ 安全ピンを配布しますが、安全上レースナンバーベルトの使用を推奨します。
- ◆ ナンバーベルトの使用の際は、種目によって背面から前面に回す、1枚での使用でも構いません。
- ◆ トランジションエリアの入退場・荷物受け渡しの際にも必要ですので、ゴール後も身に付けてください。

ヘルメットステッカー

前面と左側面に貼ってください。



バイクステッカー

下図を参考にして、サドル下の両側に貼ってください。



バイクセッティング（トランジションエリア）

- ◆ グループごとに指定された時間以外は、いかなる理由でもエリアに入れません。
- ◆ 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。
- ◆ 競技に必要なない装備、荷物などをエリア内に置くことはできません。
- ◆ バイクラックの自分の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。



競技（スイム）

スイムスタンバイ 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ェットスーツの着用を必須とします。
- ◆ スイムキャップは大会からの支給品を必ず着用してください。
- ◆ 自分のウェーブのアンクルバンド配布時間に会場し、受け取って足首に装着してください。
- ◆ スタンバイエリアにエイドステーションを設置します。

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。巻いてから、脱落防止のため付属のゴムバンドを巻いてください。
- ◆ ウェットスーツはアンクルバンドの上にかぶせてください。またウェ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。
- ◆ 競技中に外れると、その時点からタイム計測ができず成績が出ません。



チェックイン スタートエリア（東外濠）

- ◆ グループ順に、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てください。
- ◆ チェックイン後はスタートエリアから出られません。
- ◆ 不要になったマスクは設置するゴミ箱に捨ててください。
- ◆ メガネ置きスペースを設置します。

スイム競技

- ◆ スイムスタートは各ウェーブの①/②グループごとに、2分間隔のスタートです。
- ◆ スタート直後は混雑するので、無理をせずに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、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（スイム終了まで）

スタンダード（750m×2周）	25分（1周目）	45分（2周目）
スプリント/リレー（750m×1周）	30分	

スイムスキップ

- ◆ スイム競技のみ、スタート時に棄権を選択してバイク競技とラン競技だけの参加を認めます。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（エイジのみ）後の競技続行はできません。
- ◆ 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。希望者はスタートまでに、スイム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下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。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。スイムパートの選手が途中棄権・タイムオーバーの場合、バイクからのスタートが可能です。ただし記録は出ません。

スイムスキップ バイクスタート時間（一斉）

第3ウェーブ 12:00

第4ウェーブ 13:00

第5ウェーブ 14:30

第1トランジション（T1：スイム→バイク：リレー以外）

- ◆ ウェットスーツ・スイムキャップ・ゴーグルなどの用具は、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、ヘルメットを被ってストラップを留めた後に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。
- ◆ 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。

第1トランジション（T1：スイム→バイク：リレー）

- ◆ 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、競技を行う準備をしてエリア内のリレーゾーンで待機してください。
- ◆ スイムパートの選手からアンクルバンドを受け取って、確実に装着してください。
- ◆ スイム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。
- ◆ 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。

バイク競技

- ◆ P13「バイクコース注意箇所」を参照して、コースの特性を理解してください。
- ◆ 本大会はドラフティング禁止レースです。また、公園内のコースは全て追い越し禁止です。
- ◆ 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。常に前方を確認して、車間距離を十分に保ち、追突や転倒に注意してください。
- ◆ 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、大きな声を掛けるよう、安全に心がけてください。
- ◆ 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ターン箇所では無理な追い越しはしないでください。
- ◆ 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。

制限時間（スイムスタートからバイク終了まで）

スタンダード	（玉造筋コース9周）	2時間30分	
スプリント/リレー	（玉造筋コース4周）	1時間25分	※15分前に周回関門あり

第2トランジション（T2：バイク→ラン：リレー以外）

- ◆ 降車ラインの手前で、片足が完全に地面についてから降車してください。
- ◆ 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のストラップを外してください。

第2トランジション（T2：バイク→ラン：リレー）

- ◆ 降車ラインの手前で、片足が完全に地面についてから降車してください。
- ◆ ランパート選手は、バイクパートの選手がフィニッシュするまでに競技を行う準備をして、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からアンクルバンドを受け取って、確実に装着してください。
- ◆ 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。

バイクスキップ（リレーのみ）

- ◆ バイクパートの選手が途中棄権・タイムオーバーの場合、ランからのスタートが可能です。ただし記録は出ません。
- ◆ トランジション審判の指示に従い、リレーゾーンからランをスタートしてください。

バイクスキップ ランスタート時間（一斉） リレーのみ 15：20

ペナルティボックス

- ◆ タイム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。**

ラン競技

- ◆ ランコースは常に左側走行です。
- ◆ コース上にエイドステーションを1か所設置します。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に設置した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、ペナルティの対象とします。
- ◆ **コース上には、公園利用者の横断ポイントがあります。急な横断もありますので、前方を十分に確認して走行してください。**

フィニッシュ

- ◆ 本人確認のため、レースナンバーが前からしっかり見えるよう整えて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。
- ◆ 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。
- ◆ フィニッシュ後にマスクを用意しています。必要に応じて使用してください。

制限時間（スイムスタートからフィニッシュまで）

スタンダード 3時間40分 スプリント/リレー 2時間05分

表彰対象（当日）

スタンダード（一般：総合）	男子1～3位	女子1～3位
スプリント（一般：総合）	男子1～3位	女子1～3位
スプリント（高校生：総合）	男子1～3位	女子1～3位
リレー（男子チーム）	1～3位	
リレー（女子チーム）	1～3位	
リレー（混合チーム）	1～3位	

※各年齢カテゴリーの優勝者には、後日記念品を送付します。

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。
- ◆ 審判員がバイクに張られたナンバーシールとナンバーカードを照合します。エリアを出るまではナンバーシールを剥がさないようにしてください。
- ◆ 他の選手の荷物との取り間違い、忘れものに注意してください。
- ◆ エリア内にゴミ、不要品を放置することは厳禁です(悪質な場合は事後ペルティの対象とします)

シャワー (スイムアップエリア)

- ◆ スイムアップエリアに設置するシャワーを、競技終了後も利用できます。

荷物引き取り 16時50分まで 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50分までに荷物の引き取りをお願いします。

落とし物・忘れ物

- ◆ 落とし物・忘れ物は、荷物預り近くのテントで保管します。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 080-8944-1146 E-mail castle@ootan.jp

会場までのアクセス

公共交通機関

- | | |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 【大阪メトロ】 | 谷町線「谷町4丁目駅」1番B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番B出口
長堀鶴見緑地線「森ノ宮駅」3番B出口 「大阪ビジネスパーク駅」1番出口 |
| 【JR西日本】 | 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「京橋駅」 「天満橋駅」 |

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 |

※選手用の駐車場はありません。また、大会当日は大阪城公園内の駐車場は利用できません。
近隣・周辺の駐車場をご利用ください。

受付までの順路

選手受付（太陽の広場）までの順路
エリート競技コースの横断ポイント



エリート競技スケジュール（抜粋）

【男子】

8:15 スイムスタート
9:05頃 トップ選手フィニッシュ予定
9:30 表彰式

【女子】

9:20～ バイクセッティング
10:25 スイムスタート
11:15頃 トップ選手フィニッシュ予定
11:40 表彰式



大阪城トライアスロン2023
コースマップ (エイジ)



スタンダード : 51.4km

SWIM 1.5km 750m × 2Laps
 BIKE 40.1km 0.6km + (4.7km × 1 + 4.3km × 8) 9Laps + 0.4km
 RUN 9.8km 1.95km × 5Laps + 0.05km

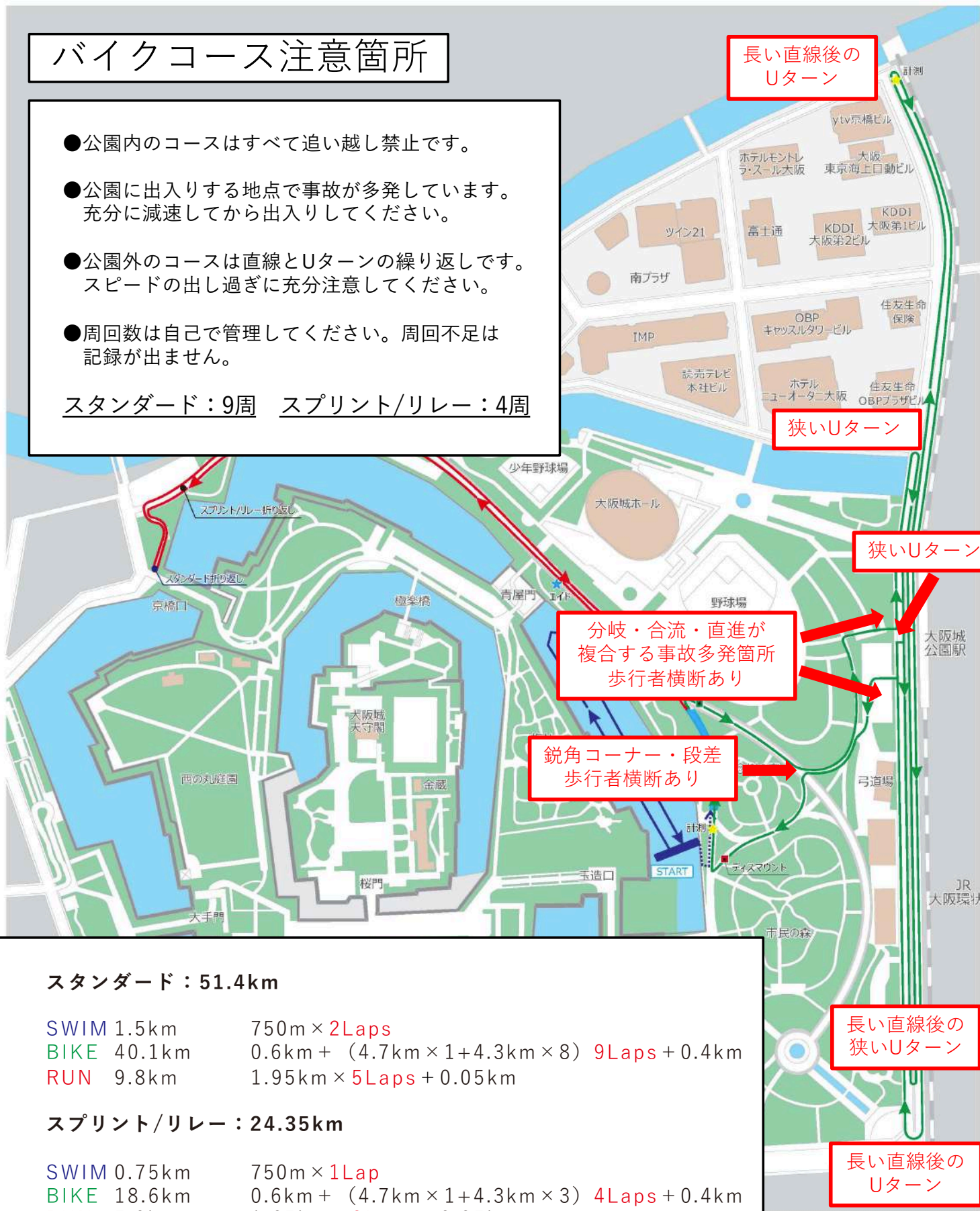
スプリント/リレー : 24.35km

SWIM 0.75km 750m × 1Lap
 BIKE 18.6km 0.6km + (4.7km × 1 + 4.3km × 3) 4Laps + 0.4km
 RUN 5.0km 1.65km × 3Laps + 0.05km

バイクコース注意箇所

- 公園内のコースはすべて追い越し禁止です。
- 公園に出入りする地点で事故が多発しています。十分に減速してから出入りしてください。
- 公園外のコースは直線とUターンの繰り返しです。スピードの出し過ぎに充分注意してください。
- 周回数は自己で管理してください。周回不足は記録が出ません。

スタンダード：9周 スプリント/リレー：4周



スタンダード：51.4km

SWIM 1.5km 750m × 2Laps
 BIKE 40.1km 0.6km + (4.7km × 1 + 4.3km × 8) 9Laps + 0.4km
 RUN 9.8km 1.95km × 5Laps + 0.05km

スプリント/リレー：24.35km

SWIM 0.75km 750m × 1Lap
 BIKE 18.6km 0.6km + (4.7km × 1 + 4.3km × 3) 4Laps + 0.4km
 RUN 5.0km 1.65km × 3Laps + 0.05km