

アジアトライアスロンカップ 2024大阪城

大阪城トライアスロン2024

2024 JTUE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



 **JAPAN TRIATHLON** | **AGE GROUP 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">◆ 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◆ 荷物引き取り◆ 落し物・忘れ物	
当日スケジュール	P3	会場までのアクセス	P9
来場から受付	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◆ 来場時間◆ 受付（出場登録）		受付周辺図（作成中）	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◆ スタートと競技◆ 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（リレーのみ）◆ 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			

「大阪城トライアスロン2024」は、1,000名のエリート・エイジ選手が参加する大会です。観光客や市民が多数訪れる、大阪城公園内と周辺の公道を使用するため、さまざまな規制があります。安全・公正で楽しい競技を行うため、各種規則・スケジュール・コースを充分理解して参加してください。

体調と自己管理

トライアスロンは楽しいスポーツですが、過酷な競技でもあります。十分にトレーニングを積み、体調に不安が無い状態で参加してください。また参加にあたっては、以下の事項を守ってください。

- 前日の飲酒は控え、睡眠を充分に取る。当日の体調がすぐれない場合は、無理せずに参加を辞退する。
- 競技中は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。
- 当日は暑くなる可能性があります。水分補給をしっかり行い、脱水・暑熱対策は十分に。

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。

- 競技時以外（会場への行き帰り等）でも、バイクに乗車する時は必ずヘルメットを着用してください。
- 大阪城公園内での、下見を含むバイク走行はできません。**
- バイク・ラン競技では無理な追い抜きはせず、互いに譲り合いの気持ちを持って、安全を心がけてください。

気象状況などによって、競技を安全に実施することができない場合は、競技の距離・内容を変更する場合があります。また、競技の開始後でも気象状況の急変等によっては、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・審判員・ボランティア・観客などに対し、暴言・暴力・威嚇的な言動を行った選手には、**即時失格を含む**厳格な対応で臨みます。また、コース上・トランジションエリアや、会場内でゴミを捨てる・放置することはマナー違反です。自分の**ゴミは必ず持ち帰ってください。**

競技規則について

競技規則はペナルティを与えるためのものではなく、すべての選手が公平・安全に競技を行うためのものです。出場者は「日本トライアスロン連合（JTU）競技規則」「大阪城トライアスロン2024ローカルルール」（大会HP掲載）を理解していることが前提です。「知らなかったから・・・」は認められません。**両規則をよく読み、理解してから参加してください。**

※競技規則で不明な点がある場合は oct-tech@optan.jp までメールで問い合わせてください。

当日スケジュール

時間	全体	備考
6:45～	受付開始（エリート）	
8:00～	交通規制開始	玉造筋・OBP周辺
8:15～	スイムスタート（エリート女子）	
15:45	交通規制解除	玉造筋周辺
16:00	全競技終了	
8:00～17:30	大阪城トライアスロン2024 EXPO	太陽の広場

時間	第1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
9:25～9:55	出場登録受付	
9:55～10:25	バイクセッティング	指定された時間のみ
10:55～11:30	アンクルバンド配布～スイムウォームアップ	
11:30/11:32	スイムスタート（グループ ① ② ごとに 2分間隔）	
15:10/15:12	ラン関門	
15:20頃～	バイクピックアップ	指定された時間のみ

時間	第2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
10:45～11:15	出場登録受付	
11:15～11:45	バイクセッティング	指定された時間のみ
11:45～12:20	アンクルバンド配布～スイムウォームアップ	
12:20/12:22	スイムスタート（グループ ① ② ごとに 2分間隔）	
16:00/16:02	ラン関門	
16:00頃～	バイクピックアップ	指定された時間のみ

時間	第3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
11:35～12:05	出場登録受付	
12:05～12:35	バイクセッティング	指定された時間のみ
13:20～13:55	アンクルバンド配布～スイムウォームアップ	
13:55/13:57	スイムスタート（グループ ① ② ごとに 2分間隔）	
16:00/16:02	ラン関門	
16:00頃～	バイクピックアップ	指定された時間のみ

理解度チェックテスト（事前の配信で実施）

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2024ローカルルール」「アスリートガイド」をよく読んでから **理解度チェックテストに回答、合格してから参加してください**（受付で合格チェックを行います）

ボディナンバーシール（事前送付）

両方の上腕外側に、ナンバーシールを貼付してください。貼付箇所は上腕が基本ですが、ウェ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。シールがウェアスーツで隠れても問題はありません。当日は貼付の準備がありませんので、**あらかじめ貼付してから来場してください**。

来場時間

自分のウェアの受付時間・トランジションオープン時間を確認して、**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、公園内は各所の通行が制限されています。P.10「受付順路マップ」を確認して来場してください。
※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を辞退してください（検温はありません）。

受付（出場登録）

- 受付は大会当日だけで、前日受付はありません。受付場所は大阪城公園内「太陽の広場」です。
- ウェアごとに決められた時間以外の受付はできません。
- 理由が無く受付時間に遅れた場合は、競技に参加できません（他のウェア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、確認アプリの画面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、その場で内容を確認して、内容に不足や間違いがあれば、受付担当の審判に申し出てください。

<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枚）
- スイムキャップ：1枚＝自分のグループの色と合っているか、確認してください。

<スタンダード>

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| 第1ウェーブ①（男子20～39歳） → 白 | 第1ウェーブ②（男子40～49歳） → 青 |
| 第2ウェーブ①（男子50～58歳） → 緑 | 第2ウェーブ②（男子59歳～） → 黄 |
| | 第2ウェーブ②（女子） → ピンク |

<スプリント/リレー>

- | | |
|------------------------------|------------------------|
| 第3ウェーブ①（男子19～50歳） → 白 | |
| 第3ウェーブ②（男子51歳～） → 青 | 第3ウェーブ②（女子） → 赤 |
| 第3ウェーブ②（リレー） → オレンジ | |
- 参加記念Tシャツ：1枚 ○協賛社提供品/パンフレット：1式（リレーは人数分）

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（太陽の広場内 荷物預かりテント）

- 競技に使う用具以外の荷物は、荷物預かりテントに預けてください。トランジションエリアの中には置けません。
- 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、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。
- ナンバーベルトを使用する場合は、種目によって1枚を背面から前面に回す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、フィニッシュ後も手元に置いてください。

ヘルメットステッカー（2枚）

前面と左側面に貼ってください。



バイクステッカー（2枚）

下図を参考にして、サドル下の左右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）

- ウェーブごとに指定された時間以外は、理由を問わずエリアに入れません（出入り口を閉鎖します）
- 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。
- バイクラックに掲示されたレースナンバー側に、ハンドルが来るようにサドルを掛けます。
- ヘルメットのストラップは必ず外した状態でセッティングしてください。



スイムスタンバイ（スタンバイエリア）

- ルールに適合したウェットスーツと、受付で渡されたスイムキャップの着用が必須です。
- ウェーブごとに決められた時間に来場して、アンクルバンドを受け取ってください。

アンクルバンド（計測チップ）

- 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。
- 銀色の面を表にして足首にぴったり巻いてから、脱落防止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、スーツを脱ぐときに外れないよう注意してください。アンクルバンドが競技中に外れると、タイム計測ができず失格になります。



チェックイン（スタートエリア）

- 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。エイドステーションを設置します。
- チェックイン後はスタートエリアから出られません。**メガネ置きスペースを設置します。

スタートと競技

- 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します。無理をせず、自分の泳力に応じた位置取りで泳いでください。
- 競技の途中で小休止することができます。**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（スイム）

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とラン競技だけの参加を認めます（スキップ）ただし記録は出ません。**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。スイムの途中棄権・タイムオーバー（エイジのみ）した後の競技続行はできません。
- リレー競技はスイムパートの選手が途中棄権・タイムオーバーの場合でも、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。
- スキップ後の競技については、ウェーブ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。

スイムスキップ バイクスタート時間（一斉）

第1ウェーブ 12:10 第2ウェーブ13:00 第3ウェーブ14:20

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）
- 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、競技の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グルバンドを受け取って装着してください。スイムの後に続けてバイク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。
- ドラフティング行為は禁止です。また、公園内のコースは全て追い越し禁止です。
- 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～声をかけて～右側から」が基本です。追い越した後は十分な距離をとってから、左側へ戻ってください。急な車線変更は大変危険です。
- 危険防止のため、**競技中は停車しないでください。**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分前に周回閉門あり

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グルバンドを受け取って装着してください。バイクの後に続けてラン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） 15：20 ※リレーのみ

ペナルティボックス

- タイムペナルティを宣告された選手は、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。安全上の理由により、裸足・サンダルなどでの参加はできません。
- 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す。
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。
- コース上には歩行者の横断ポイントがあります。急な横断に備えて、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見えるようにし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。
- 運営上の理由により、同伴ゴールはできません。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。

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 （女子チーム） 1～3位
（混合チーム） 1～3位
- スタンダード（大阪府選手権／府民体育大会） 男子1位 女子1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（当日の表彰はありません）

バイクピックアップ（トランジションエリア）

- ウェ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**。
- TOがバイクの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でください。
- 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。

荷物引き取り（荷物預りテント） 16時50分まで

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。大会の終了後は大会事務局で対応します。
- 保管期間は、大会の当日から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～17時（土日祝は除く）
TEL 080-8944-1146 E-mail castle@optan.jp

会場までのアクセス

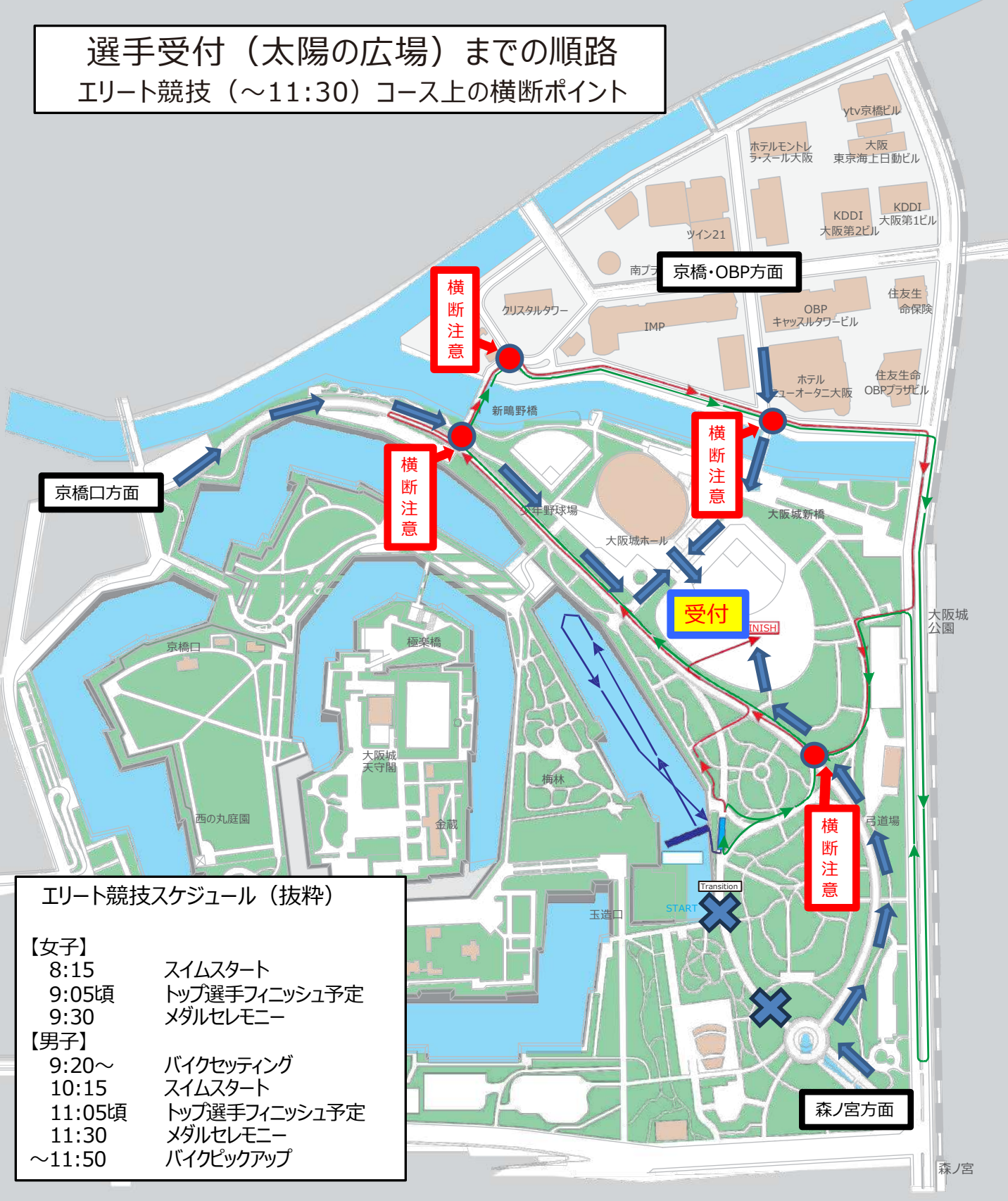
公共交通機関

- 【大阪メトロ】 各線「森ノ宮」「大阪ビジネスパーク」「谷町四丁目」駅
- 【JR西日本】 大阪環状線「森ノ宮駅」「大阪城公園駅」
- 【京阪電車】 京阪本線「京橋駅」

自家用車で来場される方へ

※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・周辺の駐車場を検索の上でご利用ください。

選手受付（太陽の広場）までの順路
エリート競技（～11:30）コース上の横断ポイント



エリート競技スケジュール（抜粋）

【女子】	
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	メダルセレモニー
【男子】	
9:20～	バイクセッティング
10:15	スイムスタート
11:05頃	トップ選手フィニッシュ予定
11:30	メダルセレモニー
～11:50	バイクピックアップ



