

Mt.FUJITRIATHLON *Fujikawaguchiko* 2024

Athlete's Guide



Mt.富士トライアスロン富士河口湖2024 アスリートガイド

山梨放送開局70周年記念
2024JTUTライアスロンエイジグループ・ナショナルチャンピオンシップシリーズ



2024年9月8日(SUN)



8月22日版

大会ホームページでも確認できます



P 1	目次
P 2	変更・更新箇所
P 3	参加における注意事項、お願い
P 4～6	大会概要
P 7～9	コースMAP
P10	トランジションエリアMAP
P11	公式スケジュール
P12～15	大会に向けた準備
P16～26	競技関連情報
P27～29	その他の情報
P30	EXPO案内
P31	選手駐車場案内
P32	八木崎公園からの帰りルート案内
P33	アクセス
P34	当日交通規制のご案内

競技説明動画の視聴（大会内容の理解）は競技の参加条件です

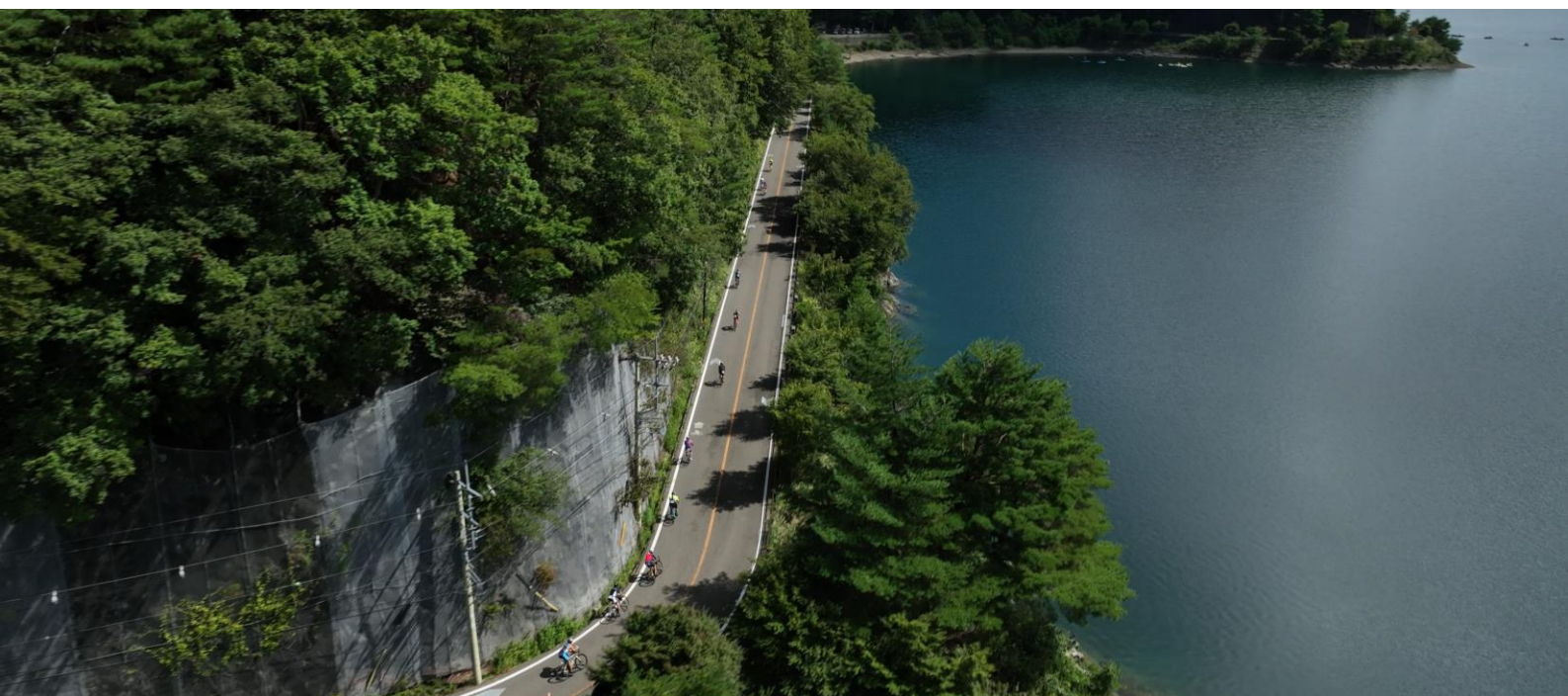
<競技説明動画>

期間内（8月24日～9月7日受付前）に大会ホームページより必ず視聴してください。

<競技説明動画理解度チェック>

受付けで競技説明動画の理解度の確認を行いますので、同封の「理解度チェック」用紙に記入してお持ち下さい。レースナンバーは本アスリートガイド発送の青い封筒、又はホームページのスタートリストで確認してください。

チェック用紙は受付で、TO(審判) が個別に確認し、理解度が基準に達しない場合は解説や指導を行います。



変更日	ページ	項目	内容	変更前	変更後
7月22日	21	ブロッキング	「5秒以内」を「20秒以内」に変更	一度抜かされたら、前の選手のドラフトゾーンの外に「5秒以内」に出なければならない。	一度抜かされたら、前の選手のドラフトゾーンの外に「20秒以内」に出なければならない。
7月22日	21	競技関連情報 8) 下に追加	追い越せなかった場合の記載	表記なし	・追い越しを仕掛けたが20秒以内に追い越せなかった選手は、前の選手のドラフトゾーンの外に20秒以内に出てください。
8月22日	30	大会グッズ販売のご案内	オリジナルTシャツ金額の変更	オリジナルTシャツ (1,000円)	オリジナルTシャツ (2,000円)
8月22日	11	公式スケジュール	リレーの番台変更	9000番台 (リレー)	900番台 (リレー)
8月22日	6	競技役員	審判長追加、 審議委員変更	審判長 未定、 審議委員 YTU 今井久	審判長 JTU 花井哲 審議委員 YTU 望月光紀



参加における注意事項、お願い

☆**万全な体調で臨みましょう。**

- ・事故につながる主な要因：睡眠不足・過労・水分不足・飲酒
思い当たる方はいませんか？当日の朝、体調を確認しましょう。

☆**事故は初心者とは限りません。**

- ・実績十分な方でも、また、短い距離でも、体調が悪い場合は、勇気あるリタイアを。

☆**暑さ対策を万全に。**

- ・厳しい残暑が予想されます。十分な暑さ対策をしてください。
- ・標高850m前後の場所です。天候、時間帯により気温差がありますので考慮してご準備ください。

☆**十分なウォーミングアップで、急激に心拍数が上昇しないようにしましょう。**

- ・ウォーミングアップ時に一度心拍数を上げておくことが重要です。
- ・当日の試泳は、義務とします。

☆**ウェットスーツの着用が義務です。**

- ・ラッシュガードなどでは出場できません。

☆**バイクは、競技中はもちろん、移動時もヘルメット着用が義務です。**

- ・未着用の場合は、失格となります。十分ご注意ください。

☆**バイク移動時の交通ルール、マナーを守りましょう。**

- ・バイク移動時は、交通ルールを守り、集団にならないなど周囲への配慮をお願いします。

☆**レースナンバーは、安全ピンではつけられません。**

- ・裸足で走る環境があるため、ナンバーベルト等での取り付けにご協力ください。
(バイクコースでの安全ピン脱落によるパンク事例もあります。)

☆**免許証など顔写真付きの身分証明書をご持参ください。**

- ・代走（替え玉出場）は、万一の場合に対応ができず、命に関わる重大なルール違反です。

☆**バイクは大会前に自分で整備を行ってください。**

- ・前日、当日のバイクメンテナンスブースは緊急に対応したい方のためのご用意です。安易なメンテナンスブースのご利用はお控えください。バイクの整備は大会前に、サイクルショップやご自分でおこなってください。メンテナンスブースは有料で基本料金2000円+部品代が必要です。

☆**競技中はカメラ、ビデオ等の撮影はできません。**

- ・競技中に撮影はできません、撮影機材を持ち込むことも禁止されています。
※大会広報のために特別に許可をするケースがありますが、許可を受けていることが分かるように表示をします

☆**当日会場（八木崎公園）へ車で来ることは避けてください。**

- ・当日会場駐車場はコースとして使用するため車を駐停車するスペースがありません。周辺道路も狭いため路上駐車はご遠慮ください。また、当地は観光地でもあり、大勢の一般観光客が想定されます。応援の皆様におかれましてはコース周辺に車で近づかないなど交通渋滞緩和へご協力をお願いいたします。

☆**会場内でのテント張りはできません。**

- ・会場の公園内は選手や来場者がテントを設置するスペースがありませんので、テント張りはご遠慮ください。

☆**スタート時間を考慮しての移動をお願いいたします。**

- ・宿泊地や駐車場からの距離を考慮しての集合をお願いいたします。また、レースナンバーで5グループに分かれます。招集時間に合わせたの会場入りをお願いいたします。

☆**今年は山梨放送開局70周年記念賞があります。**

- ・山梨放送開局70周年記念賞は総合70位の男女に送ります。

富士山の麓で思い出に残る安全・安心な大会を、一緒に創りあげましょう！

大会名称	Mt.富士トライアスロン富士河口湖2024 2024JTUトライアスロンエイジグループ・ナショナルチャンピオンシップシリーズ対象大会
大会記念	山梨放送開局70周年記念
開催日程	2024年9月8日（日）競技当日、7日（土）前日受付
主催	富士河口湖町、公益社団法人日本トライアスロン連合（JTU）、山梨日日新聞社、山梨放送
大会主管	Mt.富士トライアスロン富士河口湖2024実行委員会 （構成団体：富士河口湖町、公益社団法人日本トライアスロン連合（JTU）、山梨日日新聞社、山梨放送、山梨県トライアスロン連合（YTU）、ケンズ、アスロニア、富士五湖消防本部、山梨赤十字病院、富士河口湖町観光連盟、河口湖観光協会、小立観光協会、勝山観光協会、奥河口湖観光協会、西湖観光協会、北河口湖観光協会、河口湖漁業協同組合、富士五湖観光船協会河口湖支部、富士吉田交通安全協会船津支部・小立支部・大石支部・河口支部・勝山支部・足和田支部、富士河口湖町スポーツ協会、河口湖商工会、健康科学大学、山梨学院大学）
競技主管	山梨県トライアスロン連合（YTU）
運営協力	ケンズ、アスロニア
後援	山梨県、山梨県スポーツ協会、公益財団法人富士山をきれいにする会
協力	富士吉田警察署、富士五湖消防本部河口湖消防署、山梨赤十字病院、富士河口湖町観光連盟、河口湖観光協会、小立観光協会、勝山観光協会、奥河口湖観光協会、西湖観光協会、北河口湖観光協会、河口湖漁業協同組合、富士五湖観光船協会河口湖支部、富士吉田交通安全協会船津支部・小立支部・大石支部・河口支部・勝山支部・足和田支部、富士河口湖町スポーツ協会、河口湖商工会、健康科学大学、山梨学院大学、公益社団法人日本トライアスロン連合関東ブロック協議会、一般社団法人東京都トライアスロン連合
協賛社	スペシャルパートナー＝株式会社小泉 ブロンズパートナー＝株式会社シャトレゼ、PIOX、富士急行株式会社
商品提供	JAグループ山梨、松山油脂株式会社、株式会社FSX富士
JTU パートナー	味の素、ローソン、Champion System Japan、フォトクリエイト
大会事務局	Mt.富士トライアスロン富士河口湖大会事務局（山梨日日新聞社・山梨放送 事業局内） 〒400-8515 甲府市北口2-6-10 TEL 055-231-3121（平日9:00～17:00） E-mail 大会ホームページの「お問い合わせ」よりお願いします。

部門/距離	部門	距離(S=スイム、B=バイク、R=ラン)
	個人(エイジ)	スタンダードディスタンス
	リレー	S1.5km・B 43km・R 10km

制限時間	種目	制限時間(累計)
	スイム	1時間
	バイク	3時間
	ラン	4時間30分

エントリー数	部門	人数・組数	総人数
	個人(エイジ)	1,116人	1,163人
	リレー	16組	

表彰	部門	区分		表彰	
	個人(エイジ)	年 代 別	総合	男子・女子	1~3位
			18-19歳男子	50-59歳男子・女子	1~3位
			20-29歳男子・女子	60-69歳男子・女子	
			30-39歳男子・女子	70-79歳男子・女子	
			40-49歳男子・女子	80歳以上男子	
リレー		総合		1~3位	
	山梨放送開局70周年記念賞	総合	男子・女子	70位	

※年代表彰は、総合での表彰対象者を除いた、各年代上位が対象です ※表彰は10歳刻みの大会カテゴリーで行います。表彰式は総合男女1-3位及びリレー1-3位のみで実施します。それ以外の年齢カテゴリーでの上位入賞者は、表彰物、副賞のお渡しのみとなります。当日は会場での呼び出し、ネット速報でご確認ください

参加資格	<ul style="list-style-type: none"> 制限時間内に完走できる各種目の技術と体力を有する健康な方で、大会が設定する制約や規則を遵守できる方。制限時間はスタートからスイム終了まで1時間、バイク終了まで3時間、ラン終了まで4時間30分。 2024年度都道府県トライアスロン競技団体会員・学連登録者、または各都道府県への競技団体登録(本大会以降適用)を承諾する未登録者。 2024年12月31日において18歳以上の者。国内在住者。※年齢別カテゴリーは年末においての満年齢を適用 本大会の競技説明動画を最後まで視聴することを確約できる方。※前日受付会場で視聴確認があります 前日に受付ができる方。受付は9月7日(土) 10:00~18:00。 正確な住所、連絡先を大会に提供できる方。 ※事務局から発送物があります リレー対象者は上記に加え、3名または2名で編成したチーム。チーム全員が競技説明動画の視聴を確約し全員が前日受付を行えること。
------	--

注意事項	<ul style="list-style-type: none"> エントリーは「ローソンDo sports」から受け付けます。会員登録が必要ですのでエントリー対応できるように準備をして下さい。 お支払いいただいたエントリー料はいかなる理由でも返金できません。 選手用駐車場の申し込みは有料で、「ローソンDo sports」からの申し込みが必要です(7月22日から8月12日)。なお、参加者が手配した宿泊所などの駐車場を利用する場合は、大会で予約した駐車場を利用する必要はありません。お申し込み後は、使用しない場合でも駐車場料金の返金はありません。選手用駐車場からの送迎はありません。また、大会会場(八木崎公園)に駐車場はありません。各自ご手配の宿泊所駐車場等のご利用をご検討ください。有料駐車場は会場から最大3.0kmの範囲に設定されることにご了承ください。 大会会場付近の道路はコースとなるため通行止めなど交通規制がかかります。会場前までの車での送迎はできません。 お申し込み後に住所の変更がある場合は、大会ホームページのお問い合わせよりメールで旧、新住所をお知らせください。 最新の大会情報は必ず2024大会の公式ホームページから確認してください。 リレーのエントリー後のメンバー変更はやむを得ない場合に限り、5月31日(金)までにホームページのお問い合わせメールで大会事務局に連絡して申請してください。登録済みメンバーの担当種目の変更は前日までで、受付会場の総合案内でも変更申請が可能です。 応援者の駐車場は「勝山ふれあいセンター」に約70台分用意します。公園まで約750mの位置までシャトルバスを運行する予定です。ただし、満車の場合などもありますので、それぞれの駐車場確保をお願いいたします。 富士山環境保全協力金は「公益財団法人富士山をきれいにする会」に寄付します。
------	---

競技概要

競技役員	実行委員長	渡辺 正子	富士河口湖町 副町長
	実行副委員長	大塚眞一郎	公益社団法人日本トライアスロン連合 専務理事
	実行副委員長	西川 新	山梨日日新聞社 代表取締役常務
	実行副委員長	吉岡 俊昭	山梨放送 常務取締役
	技術代表 (TD)	渡邊 英夫	公益社団法人日本トライアスロン連合 関東ブロック協議会
	審判長 (HR)	花井 哲	公益社団法人日本トライアスロン連合 関東ブロック協議会
	審議委員	渡邊 英夫	技術代表
	審議委員	渡辺 正子	主催者
	審議委員	望月 光紀	山梨県トライアスロン連合理事長

気象情報

<9月8日 河口湖 気象情報>

項目	単位	最近5年平均	最近5年最大値	平年値	備考
最高気温	℃	23.9	27.5	25.5	
最低気温	℃	17.5	15.9	16.5	過去5年は最低値
平均湿度	%	88.4	98.0		
平均風速	m/s	2.7	4.1		「10分間平均風速」の最大 (最大瞬間風速ではありません)
降水量	mm	28.0	80.5	8.6	

※河口湖～西湖の標高は830～900m。高原の環境であることを考慮してください。
※年により、大きく気温が変わります。柔軟な対応ができる服装をお選びください。

熱中症対策等による競技の変更などについて

熱中症の危険度が高まった場合、またその他大会が開催に対し危険を伴うと判断した場合は、競技を一部変更するか、中止とする場合がありますので、ご了承ください。
選手の皆様への連絡、周知は大会ホームページや大会発信のSNSを通じて行います。天候の状況は当日まで不確定要素はあり、気象状況に左右されますので、当日の大会案内をチェックしてください。

全体図



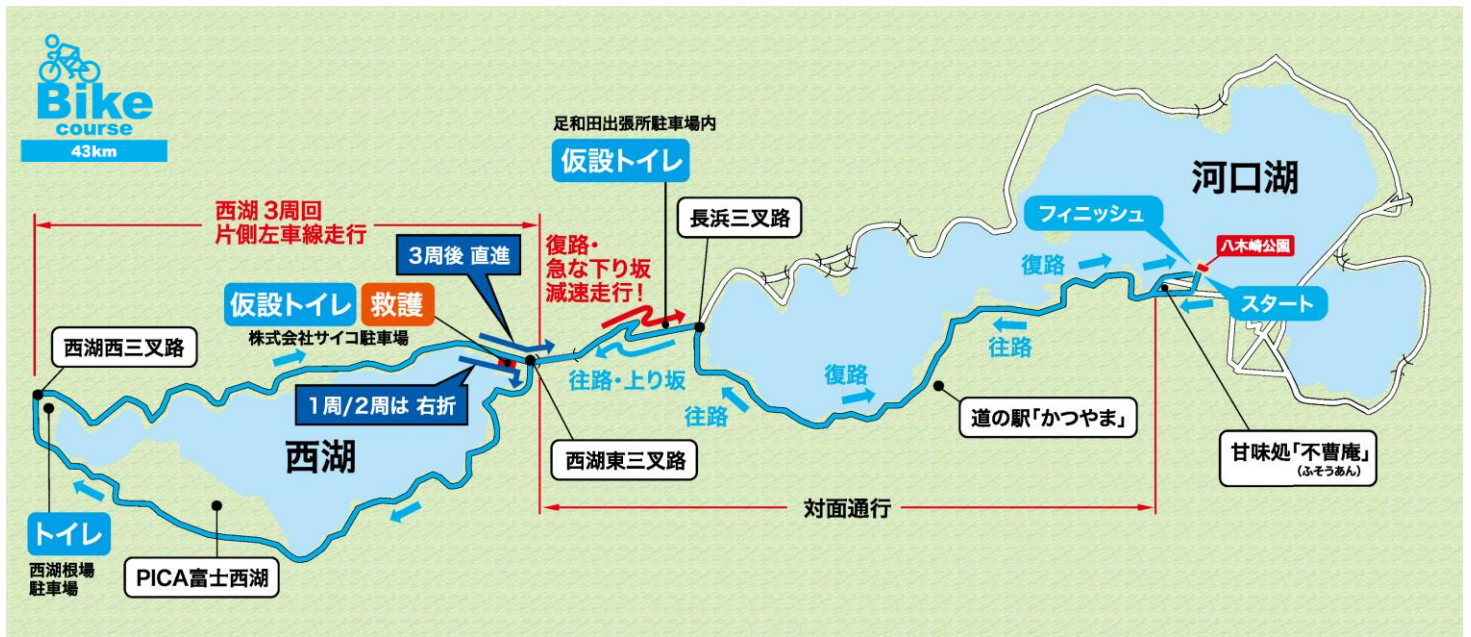
スイムコース



スイムコースが昨年より一部変更となります。
 沖合のブイを回り込んで折り返すコースを、V字型になるように2回泳ぎます。
 中間地点で岸に上がり、後半のコースへ向かいます。

※2022、2023大会で実施した外側を2周回するコースではありません

バイクコース



ランコース



ランコースが昨年より一部変更となります。
河口湖北岸・音楽と森の美術館湖側ウォーキングトレイルの折り返しコースが無くなり、河口湖美術館の芝生広場の中を通過するコースとなります。距離の変更はありません。

メイン会場周辺



※河口湖の水位状況や運営上の都合により会場レイアウトは変更になる場合があります



時刻	内容		場所・備考
8月24日(土) ~			
終日	競技説明動画		受付前までの視聴必須
9月 7日(土) (前日受付日)			
10:00 - 18:00	選手・受付		富士河口湖町
10:00 - 17:00	バイク・メカニックサービス		中央公民館
10:00 - 17:00	EXPO		(富士河口湖町役場横)
11:00 - 12:00	ビギナーズセミナー①		富士河口湖町役場
14:00 - 15:00	ビギナーズセミナー②		1F コンベンションホール
9月8日(日) (レース当日)			
05:30- 05:40	大会実施・最終判断会議		大会本部
05:15	駐車場 オープン		
06:00 - 09:00	バイク・メカニックサービス		
06:00 - 14:00	荷物預かり		
06:00 - 14:00	EXPO		
06:00 - 07:45	バイク・チェックイン		トランジションエリア ※1
07:25 - 07:40	オープニング・セレモニー		
07:45	コース・交通規制・開始		
07:40		招集/チェックイン	
07:40 - 07:55	1G	ウォーミングアップ	NO. 1 ~24
08:00-		スタート	一斉：ローリングスタート
07:40		招集/チェックイン	
07:40 - 07:55	2G	ウォーミングアップ	NO.1000番台 NO.2000番台 NO.3000番台
08:01-		スタート	6秒間隔8人ずつ：ローリングスタート
07:45		招集/チェックイン	
07:55-08:05	3G	ウォーミングアップ	NO.4000番台
08:08-		スタート	6秒間隔8人ずつ：ローリングスタート
07:50		招集/チェックイン	
08:00-08:10	4G	ウォーミングアップ	NO.5000番台
08:14-		スタート	6秒間隔8人ずつ：ローリングスタート
07:55		招集/チェックイン	
08:05-08:15	5G	ウォーミングアップ	NO.6000番台 NO.7000番台 NO.8000番台 NO.900番台(リレー)
08:20-		スタート	6秒間隔8人ずつ：ローリングスタート
08:55	1G・2G スイムスキップ・スタート		
09:05	3G スイムスキップ・スタート		トランジション入口付近
09:10	4G スイムスキップ・スタート		一斉スタート
09:15	5G スイムスキップ・スタート		
10:00 頃	(トップ選手・フィニッシュ)		
10:30 - (13:30)	バイク・ピックアップ		トランジションエリア ※3
11:30 頃	表彰式		
11:55	バイクコース・交通規制・解除		
13:00 頃	(最終選手・フィニッシュ)		
13:35	ランコース・交通規制・解除		
16:00	駐車場 クローズ		

- ※1 バイク預託 前日からの預託はありません。当日、ご持参ください。
- ※2 ローリングスタート 河口湖の水位状況によって、変更する場合があります。
- ※3 バイク・ピックアップ 競技の進行状況により、変動する場合があります。会場内のアナウンスに従ってください。バイク・ピックアップの際には、トランジションエリア入口で必ずレースナンバーを示してください。

大会までの選手の動き

◆ 7月12日(金)


アスリートガイド（初版）公開予定	競技規則、注意事項を本紙、大会ホームページでご確認ください。アスリートガイドは随時更新しますので最新版を大会ホームページでご確認ください。
------------------	---

◆ 8月24日(土)

競技説明動画公開予定	●競技説明会動画の視聴は参加の必須条件です
------------	-----------------------

◆ 9月7日(土) 受付

※会場での試泳はできません。

<p>【受付】 10:00～18:00 富士河口湖町中央公民館 富士河口湖町船津 1747 ※富士河口湖町役場となり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・競技説明動画理解度チェックシート提出 ・リストバンド装着※ 1 ・本人確認 ・支給物の受け取り ・駐車場の事前申込者は駐車証受け取り※ 2 ・必要な方はビギナーズセミナーを受講できます（役場内で実施） 	<ul style="list-style-type: none"> ●受付の駐車場は、隣接する富士河口湖町役場の駐車場をご利用ください。 ●参加者本人以外の受け付けはできません。 ●本人確認のため免許証等、写真付き身分証明書を持参してください。 ●「競技説明動画理解度チェックシート」を持参してください。当日に記載することもできますが混み合います。 ●受付前に自分のレースナンバーを必ず確認してください。アスリートガイド送付の青封筒または大会ホームページで公開のスタートリストに表示されています。 ●リレーチームはメンバー個別での受付が必要です。3人同時に揃わない場合も、それぞれが受付してください。 <p>※ 1 右図を参考に左右どちらかの腕にとりつけ、競技後のバイクピックアップまで外さないでください。 ※ 2 事前購入の方のみ。駐車場の当日申し込みはありません。</p> 
---	---

◆ 9月8日(日) 競技当日

★バイクで移動する場合は、必ずヘルメットを正しくかぶりましょう。

トランジションオープン	バイクの前日預託はありません。トランジション内には、競技に必要なものしか持ち込めません。
荷物預け	前日受付で配布の荷物預け用ビニール袋に、指定のレースナンバーシールを貼り付けて預けてください。受け渡し確認はレースナンバーで行いますので必ずレースナンバーを持参してください。
オープニングセレモニー	選手の皆さんはスタートに向けて準備をしているところですが、できる限りご参加ください。
待機・招集	招集時間を確認して、遅れないようにご集合ください。
スイムチェックイン	レースナンバーを申告し、自分のアンクルバンドであることを確認して受け取り、左右どちらかの足首に装着してください。
試泳	スタート前の試泳は義務です。マスクを着用している方は入水前に指定のゴミ箱に廃棄してください。
スタート	ローリングスタートです。慌てずにスタートしてください。
バイクピックアップ 荷物受け取り	必ずレースナンバーをご持参ください。

支給物・持参品・情報発信

事前送付物（7月上旬）	
アスリートガイド	大会ホームページにも公開されています。よく読んでご参加ください。
競技説明動画理解度チェック	競技説明動画を視聴し、大会ホームページに公開するチェックシートに記入の上、前日受付に提出してください。
体調確認シート（上記と同一）	上記と同一シート内に項目がありますので記入し、前日受付にご提出ください。
株式会社小泉提供ステッカー	大会ロゴ入り。ご活用ください。
各種ご案内	ご案内文章。
事前配信（情報は随時発信しますのでホームページでご確認ください）	
アスリートガイド更新版ほか	事前送付から更新していきますので最新版を、ホームページでご確認ください。
大会前日受付 9月7日（土）	
レースナンバー	1枚／裏面の個人情報欄をご記入ください。
ステッカー	5種類一体型1枚 = バイク（大1）、ヘルメット（小2）、荷物預け用（小1）
ボディナンバーシール	2枚（両腕用）／会場に来る前につけてからご来場ください。 （貼り付け方説明書同封）
スイムキャップ	1枚
トランジションバッグ	肩掛けビニールバッグ（49cm×40cm）、1枚、配布物を封入。
参加賞、提供品	大会オリジナル参加賞Tシャツ、株式会社小泉提供品、JAグループ山梨提供品、松山油脂株式会社提供品、FSX株式会社提供品
荷物預け用ビニール袋	荷物預かりが必要な方は、ビニール袋用レースナンバーステッカーをつけてご用意ください（70L）。
各種ご案内	各種ご案内、写真販売案内等
※駐車証	事前購入者は、駐車場受付窓口で駐車証を受け取ってください。当日受付無し。
大会への持参品についての注意	
本人と確認できるもの	運転免許証等、写真付きのもの。
バイク	事前に各自で整備をして持ち込んでください。[P27参照]
ウェットスーツ	トライアスロン用で体に合ったサイズのもの。
アスリートガイド	プリントアウトするか、タブレット、スマホ等で最新情報を随時確認できるようにしましょう。
大会当日	
計測用アンクルバンド	スイムエリア入場時にお渡しします。（フィニッシュ後、リタイア時要返却）
レース後支給物	
飲料水	ペットボトル水配布。 ※マスクの用意がありますので任意でお取りください
フィニッシャーメダル・タオル	完走者に1個。 ※リレーはフィニッシュの際にチーム分お受け取り下さい

レースナンバー、スイムキャップ

		レースナンバー	スイムキャップ	分類
1G	1W	NO. 1 ~ 24	ブルー	※2023年度本大会上位、NCS年間ランキング上位、アンバサダー
2G	2W	NO. 1001 ~ 1089	イエロー	女子
	3W	NO. 2001 ~ 2116	グリーン	20-29歳男子
	4W	NO. 3001 ~ 3171	ホワイト	30-39歳男子
3G	5W	NO. 4001 ~ 4305	ピンク	40-49歳男子
4G	6W	NO. 5001 ~ 5300	ブルー	50-59歳男子
5G	7W	NO. 6001 ~ 6099	イエロー	60-69歳男子
	8W	NO. 7001 ~ 7010	グリーン	70-79歳男子
		NO. 8001 ~ 8002	ホワイト	80歳以上男子
	9W	NO. 901* ~ 916*	オレンジ	リレー（上3桁はチームNO.、下1桁は担当） 下1桁：1/スイム、2/バイク、3/ラン

（NO.1000番台～9000番台は、※に含まれる選手を除きます）

※年代別の分類は2024年12月31日現在の年齢を適用

★聴覚障がいをお持ちの選手

- ・赤色のスイムキャップ、レースナンバーを着用します。
周囲の選手も配慮をお願いします。

スイムキャップ



レースナンバー



受付時の本人確認

受付では、必ず顔写真付きの身分証明書（運転免許証、パスポート、マイナンバーカード等）をご持参ください。本人確認を行います。確認できない場合、出場できません。

※他の大会で替え玉出場がありました。JTU登録会員としての1年間の資格停止となりました。代走（替え玉出場）は、事故時等の対応に混乱を招き選手の命にも関わりかねず、競技規則でも禁止しています。保険適用もできません。絶対におやめください

メンバー変更

- 1) 個人については、参加権利の譲渡、名前の変更はできません。
- 2) リレーのオーダー変更（種目変更）についてのみ変更ができます。事前に大会事務局に大会ホームページより、メールで申し出るか、前日受付の総合案内で申告し手続きしてください。
- 3) リレーにおいて、登録メンバーの変更、新たなメンバーの追加はできません。
- 4) リレーのメンバー減少で1人になっても、個人（エイジ）部門への変更はできません。表彰対象から除外となります。

試泳・スイムウォームアップ

- 1) スイムコースの試泳は、当日の指定場所、指定時間を除き、年間を通じてできません。
- 2) スタート前に必ずスイム・ウォーミングアップをしていただきます。
身体を水に慣らし、心臓に急な負担をかけないように、しっかり体を動かしてください。
- 3) 必ず、指定のスイムキャップを被り、ウェットスーツを着用してください。
- 4) 河口湖での遊泳は観光・釣りボートの往来や溶岩地等のため安全管理上ご遠慮下さい。

試走

- 1) バイク、ランについて、大会公式試走はありません。
- 2) 大会当日以外の試走は、各自の責任において試走してください。
大会当日のレース以外での怪我等については、保険の適用はできませんのでご了承ください。
- 3) バイク乗車時は、必ずヘルメットを着用してください。

レースナンバーの付け方

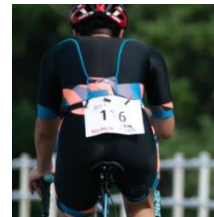
1、ボディナンバー

- ◆ボディナンバーシールを配布します。
- ・貼り付け位置 → 左右の上腕部
ただし、袖付きウェアの場合は、前腕部（例：右写真）
※長袖の場合は下腿に、番号が周囲からすべて見えるようにつけてください。
- ※長袖/ロングパンツ着用の場合も必ず前腕部へ貼り付け、レースナンバーを必ず周囲から見えるようにしてください。
- ・貼り付け方法注意 ※配布する説明書をよく読んでください。
 - ①透明保護フィルムをはがす。
 - ②貼付け場所が乾いていることを確認しシールを台紙ごと貼る。
 - ③水を含ませたタオルでシール台紙を十分濡らす。
 - ④絵柄が付着していることを確認してゆっくり台紙をはがす。
- ・破損した場合等は、当日、アングルバンド配布時にマジックで記入します。アングルバンド受け取り時、申告してください。

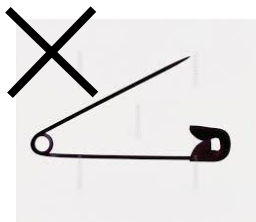


2、各種レースナンバーの付け方について

- ◆バイクシール 大1枚 (シートポストに折り返して左右)
- ◆ヘルメットシール 小2枚 (正面・右側面)
- ◆レースナンバー 「バイクの時は後ろ」「ランの時は前」から見えるようにしてください。



- ◆レースナンバー取り付け方法
安全ピンは禁止です。 ↓ナンバーベルトをご用意ください。(前日・当日販売あり)



▶ 緊急時の連絡先を記入してください。必ず記入をお願いします。	
緊急連絡先	電話番号
緊急連絡先	携帯電話(スマホ)
緊急連絡先	住所
緊急連絡先	所属団体
緊急連絡先	緊急時、PLAメール
緊急連絡先	その他連絡先(記入可)

裏面に、緊急情報を記入
もしものときにいち早く情報が入手できるよう、ご協力ください。
※個人情報ですので、紛失、脱落にご注意ください。

※トランジションは裸足で歩けることができるきれいな芝生の会場です。一般の方も利用します。安全ピンの脱落による怪我防止のため、安全ピンの着用は禁止します。またバイクのパンク防止のためにもご協力ください。(他大会で実例があります)

3、レースナンバーのルール等

- ①トランジションエリア内で、ウェアとレースナンバーを整えてからスタートしてください。
- ②ウェアやレースナンバーがめくれあがったまま競技したり、変形させることは禁止です。競技をとめて直していただく場合があります。
- ③トランジションエリアの出入りにも必要です。バイク撤収時にはレースナンバーと持ち出す荷物の照合を行いますので、必ずご持参ください。[P19競技規則16、トランジション参照]

タトゥー

原則として参加に問題はありませんが、他者に威圧感を与える、レースナンバーがわかりにくい等の場合はテープで覆う等の措置をお願いする場合があります。

競技規則

1、適用する競技規則

- 1) 日本トライアスロン連合(JTU)競技規則に準じ、一部ローカルルールを適用します。
※JTU競技規則は以下のpdfまたは右下のQRコードをご参照ください。
https://archive.jtu.or.jp/jtu/pdf/JTU_COMPETITIONRULES_20190207.pdf



2、審判

テクニカルオフィシャル (TO) として表記します。右写真のようなウェアを着用しています。



3、大会側からの競技内容の変更・中止、及び中断

- 1) 気象状況等により、大会開催が危険と判断される場合は、大会当日6:00にメイン会場にてコース・距離等の変更、または中止を発表します。(状況により遅れる場合があります。)
- 2) スイム競技のみ中止の場合、トライアスロンからデュアスロン(ラン・バイク・ラン)に変更します。
- 3) 雷等で危険な状況が発生した場合は、競技を中断する場合があります。その後、再スタートや中止の判断を決定します。
- 4) コース上への落石等があった場合、一部コースを変更する場合があります。
- 5) 天候の急変等で、レース中に中断や中止の判断をした場合は、審判団、主催者で協議の上、表彰対象の有無等を決定します。
- 6) 天候等により中止になった場合でも、参加費の返金はいたしません。

4、選手自身の競技中止・棄権 (リタイア)

- 1) 大会スタッフは、選手が過度の疲労、競技力不足又は事故等により競技の続行に支障があると判断した場合、選手に対し、競技の中止を指示することができます。
- 2) 大会スタッフに競技の中止を指示された場合、これに従わなければなりません。
- 3) 選手は、競技続行に不安があると感じた場合、自らの意思で競技を棄権するものとします。
- 4) 競技を棄権した場合、大会本部・審判にその旨を必ず申告して、指示に従ってください。
- 5) 大会スタッフは、体調不良、飲酒状態と判断した場合、出場を取りやめさせる権限を持ちます。
(初心者に限らず、飲酒は死亡事故のリスクが「確実に」高まります。特に前日の過ごし方にご配慮ください。)

5、招集、制限時間

- 1) 招集時刻に間に合うようにスタート地点に集合してください。いない場合失格となる場合があります。
- 2) 以下の通り、制限時間を設けます。(スイムスタートからの累計時間)

種目	制限時間	関門時刻	場所、備考
スイム	60分		スイムフィニッシュ
バイク	—	11:00	西湖東口三叉路から西湖の周回に入れません。
	3時間		バイクフィニッシュ
ラン	—	13:00	13:00以降は車道(コース上)の走行はできません。
	4時間30分		ランフィニッシュ

6、記録、計測、着順

- 1) アンクルバンド
 - ①スイム会場入口で、自分のレースナンバーを確認して受け取ってください。
 - ②どちらかの足首につけ、競技終了まで外さないでください。



7、計測区間

スイムスタート地点	スイム	
トランジション入口地点	バイク	トランジション1 (スイム→バイク) は、バイクタイムに含みます。
トランジション入口地点		
ランフィニッシュ	ラン	トランジション2 (バイク→ラン) は、ランタイムに含みます。

8、着順

- 1) 計測は、アンクルバンドがマットを通過した時点の計時で行い、着順を決定します。

9、選手通過情報

- 1) 選手の通過情報、結果はこちらからご覧いただけます。
システムウェイ→ <https://systemway.jp/24mtfuji/find>



10、荷物預託（荷物預かり）

- 1) メイン会場、湖に向かって左側バックパネル裏の西側付近（トランジションから見ると丘の裏側）でお預かりします。前日受付でお渡しするレースパッケージの中に指定のビニール袋（70ℓ）がありますので、同封の指定レースナンバーステッカーを貼って、ご自身のレースナンバーを見せて預けてください。ビニール袋に収まる大きさの荷物のみお預かりし、レースナンバーで管理します。宿泊荷物など大型のものはお預かりできません。返却の際にはレースナンバーと照合して荷物をお渡しいたしますのでレースナンバーをご持参下さい。

11、レスチューブ（膨張式緊急浮力体）を使用する方は、ご自分で事前に準備をしてください

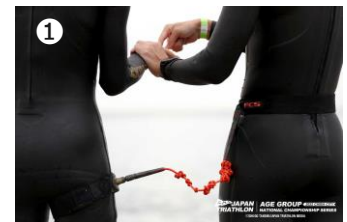
- 1) 使用する方は下記「レスチューブ」ホームページからお申込みください。
- 2) 前日または当日のEXPOでは購入、レンタルはできません。
- 3) レスチューブ使用のルールについては、「P18競技規則15、スイム5」を参照してください。

レスチューブ <http://restube.jp/>



12、パラトライアスリートの参加

- 1) 障がいをお持ちの方が複数出場されます。違う機材の使用や走路が異なる場合があります。また、パラトライアスロンのルールを適用します。ご理解、ご協力、注意をお願いします。
- 2) スイムキャップは、専用の大会指定色のものとなります。
- 3) スイムフィニッシュで、アシスタントが必要な選手がいます。
- 4) 視覚障がいの選手は、ガイドと競技します。スイムの際、ガイドロープ（写真①）でつながっています。間に入ったり、つかんでしまわないようご協力ください。
- 5) 視覚障がい選手が、タンデムバイク(2人乗り)で出場します。通常のバイクと違い、ホイールベースが長く、コーナー等の走行ラインも違うので、近い場所では走る選手は、ご理解とご注意をお願いします。（写真②）



13、ウェア、ウェットスーツ、マリンシューズ

<1> レースウェア

- 1) バイク、ランにおいて、上半身裸で競技すると失格となります。
- 2) 前にファスナーがないウェアを推奨しますが、ファスナーがついている場合は、必ずファスナーを上端まで上げて競技してください。開けている場合は、注意の上、ペナルティの対象になる場合があります。

<2> ウェットスーツ

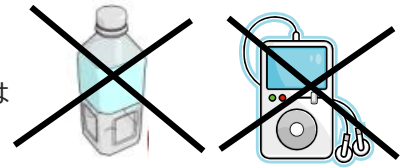
- 1) ウェットスーツ着用は義務です。
ウェットスーツは、ネオプレン(合成ゴム)で胴体が覆われているものに限りです。トライアスロン用を推奨します。
- 2) ラッシュガード、スイムスキン等では出場できません。一部ダイビング用などにあるような浮力がない素材を使用しているものは安全面を考慮し避けるようにしてください。
- 3) 体形に合わないウェットスーツは事故の要因になる場合があります。ご注意ください。

<3> マリンシューズ

- 1) スイム入退水地点は、溶岩石が多く、外傷を負う可能性があります。
- 2) 怪我防止のため、スイム競技での推進力を補わないマリンシューズ等の足の保護用具を許可します。
- 3) 水中で脱げないものとします。

14、携行禁止品

- 1) 各種目において、以下のものは携行できません。
 - ・音楽等のプレーヤー
 - ・通信機器（バイクでスマートフォンをサイクルコンピューターとして使用する場合は、バイクに固定して外さないこと。また、ランで使用する場合は計測機器としてのみ使用で、身体に固定して落ちないようにする）
[P20競技規則17バイク、P24競技規則18ラン参照]
 - ・ガラス製品
 - ・ペットボトル
 - ・カメラ



※大会の広報等のため、大会が特別に指定した選手のみ競技中のカメラ撮影を許可しています。
対象者には装着方法もバイクでは機材等に固定することを条件に装着。ランでは手に持ったの撮影を許可してます。（撮影の際は大会の撮影許可を示すリストバンド、ナンバーカードへの表示を行います）

15、スイム

<1> 用具

- 1) 受付時にお渡しする大会指定のスイムキャップを着用してください。
- 2) ウェットスーツ着用は義務です。[P17競技規則13ウェア、ウェットスーツ、マリンシューズ参照]
- 3) アンクルバンドを試泳前にどちらかの足首に着けてください。
- 4) マリンシューズ等の着用を認めます。[P17競技規則13ウェア、ウェットスーツ、マリンシューズ参照]

<2> スタート方法

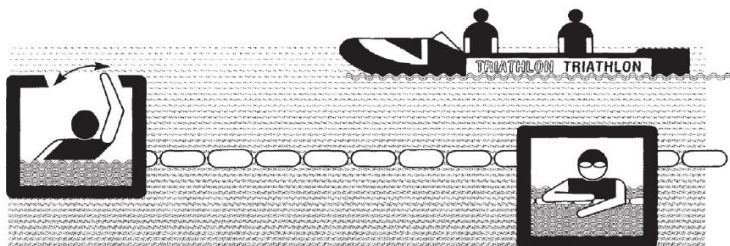
- 1) ビーチスタート（湖岸からのスタート）です。
- 2) スタート順は、第1ウェーブの一部を除き、年代別を基本としています。

<3> スイムスキップ

- 1) 以下の条件でスイムをスキップし、バイクに移行することができます。
 - ・前日受付で申告があった場合
 - ・アンクルバンド受け取り時に申告があった場合
 - ・試泳後、スタート前、スイム1周回後に、スイムスキップ受付に申告があった場合
- 2) スイムスキップした選手は、バイク競技開始の準備をして、トランジション入口付近のスキップスタート位置で待機し、TOの指示に従って所定の時刻にスタートしてください。
- 3) リレーでスイムスキップまたは完泳できなかった場合（タイムオーバー含む）は、[P26競技規則・リレー]を参照してください。
- 4) スイムスキップした選手/チームは順位付けしません。記録には、「SKIP」と表示します。

<4> 競技中

- ★スイムコースレイアウトが、今大会から大きく変わります。詳しくはコースMAPをご確認ください。
- 1) スタート前に、スタート地点、折り返し点、周回方法を必ずご確認ください。
1周750mで一度上陸し、別コースを同様に泳ぐコースです。
 - 2) 大会当日のスイムウォームアップ（試泳）は、義務とします。スタッフの指示に従ってください。
 - 3) ブイの外を回ってください。スイムコースは時計回りで、ブイを右側に見て泳いでください。
 - 4) ブイやコースロープ等につかまってもかまいません。ただし、それを伝って進むことは禁止です。
 - 5) 泳ぎがおかしい（方向が定まらない等）選手がいた場合、レスキューを呼んで知らせてください。
また、緊急時はご自身に余裕があれば、安全を確保した上で救助をお手伝いいただければ幸いです。
 - 6) スイム競技を途中棄権する場合、片手をあげてスタッフに「リタイア」の意思表示をしてください。
（下図）救助された選手は、原則として競技を再開することはできません。

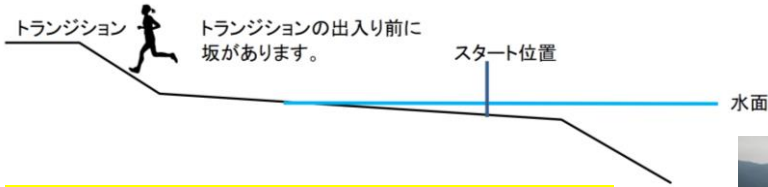


<5> レスチューブの運用ルール

- 1) 本大会では、「レスチューブ」の装着ができます。
- 2) 使用した（膨張させた）場合も、競技は継続できますが、参考記録となります（順位は付きません）。

<6> スイム会場断面図イメージ

- * 水位の変動により、スタート位置が変わる場合があります。
 - * 足場には、溶岩石などがありますので十分ご注意ください。
 - * 怪我防止のため、マットがあるとところまで立たないで泳ぐようにしてください。
 - * 怪我防止のため、マリンシューズ等の着用を認めています。
- [P17競技規則13ウェア、ウェットスーツ、マリンシューズ参照]



<スイム会場イメージ> マットの
ある場所からの出入りとなります。

**水位により、スタート位置やスイム会場の
レイアウトが大きく変わる場合があります**



<7> その他

- 1) めがね置き場をスイムフィニッシュ地点に設置しますが、取り間違い、紛失、破損等があっても、自己責任とします。トランジションエリアに置くことを推奨します。
- 2) 視力が弱い方は、度付ゴーグルをご用意ください。
- 3) スイムフィニッシュ後、シャワー等はありません。

16. トランジション

<1> 準備

- 1) トランジションエリアには、競技中及び競技前後に関わらず、選手及び許可された大会スタッフ以外は入れません。ただし、やむを得ない理由がある場合に限り、TOの許可を得て入ることができます。
- 2) 棒状のバイクラックに添付してあるナンバーシール側にハンドルバーがあるように向けてサドルをかけてください。
- 3) 競技に必要な物以外を置くことはできません。
(自車を示す目印、箱類等含む)
- 4) 指定場所に、他選手の邪魔にならないよう最小限の広さに収めてください。
(ハンドル幅 1 台分が目安)
- 5) 指定時間以内にトランジションのセット場所で余裕をもって行ってください。
- 6) トランジションエリアを囲むフェンスにバイクを立てかけないでください。
- 7) セッティングが守られていないバイクは、選手の手承を得ずに大会スタッフが直します。



<2> 競技中

- 1) トランジションエリアは、ペダルに片足を乗せての走行も含め乗車禁止です。
 - 2) ヘルメットのストラップは、ラックからバイクを外す前にしっかりと締めてください。バイクフィニッシュ後は、バイクを掛けてからストラップを外してください。バイクをバイクラックから降ろした状態で、ヘルメットのストラップを外している場合、TOが是正勧告します。**TOの是正勧告に従わない場合は、ペナルティボックスでのタイムペナルティ(15秒間)が課されます。**
 - 3) 乗車は、選手の片足が乗車ラインを越えた後に、完全に片足が地面についてから乗車してください。また、乗車ラインを通過してからも押すことはでき、ライン通過直後に乗車しなくてもかまいません。混雑時等ご検討ください。
 - 4) 降車は、降車ライン手前の地面に片足が完全にについてから降車してください。また、降車ライン付近が混雑する場合は、安全な場所での降車もご検討ください。特に、本大会の降車付近は狭いため、周囲を確認の上、安全な場所で余裕をもって降車してください。
- ★降車の場所を、コースMAP、現地で必ずお確かめください。
- 5) レースナンバーの向きを確認して、次の種目に移ってください。
 - ★バイクは腰側(後から見える位置)、ランは腹側(前から見える位置)
 - 6) ハンドサイクル、ホイールチェアは、別スペースを設けます。
 - ★トランジションエリアマップをご確認ください。(P10)
 - ★トランジションの方法を動画でもご覧いただけます。 ((QRコード): 7分33秒)



《乗車》



《降車》



<https://www.youtube.com/watch?v=8ZcTY2ctNso>

<3> 撤収

- 1) トランジションエリアを囲むフェンス外から荷物を取り出すことはできません。
- 2) 競技終了後のバイク等は、公式アナウンス後、指定出入口からのみ順次撤収ができます。
競技中にバイクを取り出せるアナウンスがあった場合でも、状況により撤収できない場合もあります。
- 3) トランジションエリアに入る場合は、必ずレースナンバーを係員に示してください。
- 4) 13時30分までに撤収してください。

17. バイク

<1> 用具

① ヘルメット

- 1) 自転車競技用ヘルメットを着用してください。
- 2) レース中、コース試走、トレーニング等でのバイク乗車時には、常にヘルメットを着用しなければなりません。



X : 工所用
X : ストラップがゴム製

② 使用バイク

- 1) ロードバイクを推奨します。
- 2) スタンド、前照灯、泥除け等競技に無関係なものは、取り外してください。

◎	ロードバイク	X	ミニベロ
○	TTバイク	X	シティサイクル(俗に言うママチャリ)
X	マウンテンバイク	X	電動アシスト付き
X	クロスバイク		

・いずれにも当てはまらない場合は事前にお問い合わせください。
・パラトライアスロンの方は別途対応します。

③ 装備品等 (◎必須 ○あるとよい X携行禁止)

◎	パンク修理セット	X	ペットボトル
◎	バイク用ボトル	X	ヘッドホン、イヤホン等
○	サイクルコンピューター	X	ガラス製品
		X	通信機器
		X	カメラ



- 1) バイクコースには、エイドステーションはありません。しっかりドリンクを入れ、ダブルボトル仕様等も検討してください。
- 2) ディスクホイールは使用できます。
- 3) ディスクブレーキ装着車で参加することも可能です。
- 4) パンク修理セットは必ず携行してください。また、パンク修理はひとりで行えるように、練習しておくことが必須です。(人の手を借りての修理は失格です。TOを除く。)
- 5) 音楽プレーヤー等、ヘッドホンをつけての走行、及び機器の携行は禁止です。
- 6) 通信機器がついているサイクルコンピューターは、第3者と通信をしないことを前提として装着を認めます。ただし、バイクに固定して外さないこと。
- 7) DHバーの装着は認めます。

④ レースナンバー

- 1) 後ろから見える位置(背中、又は腰)につけてください。

<2> 競技

- 1) 車両規制はしますが、歩行者等がいる場合があります。充分ご注意ください。
- 2) 河口湖(八木崎公園)~西湖(約6.5km) 往復+西湖1周約10kmx3周の約43kmのコースです。
アップダウン、ブラインドコーナー等のあるテクニカルなコースですので、十分に練習を積んでご参加ください。
- 3) 逆走は禁止です。
- 4) 以下の指定区間を除き、一般の交通規則通りに左側車線の左端を走行(キープレフト)してください。
 - ・八木崎公園出口~バイク復路分岐まで
 - ・西湖東側、周回分岐部分

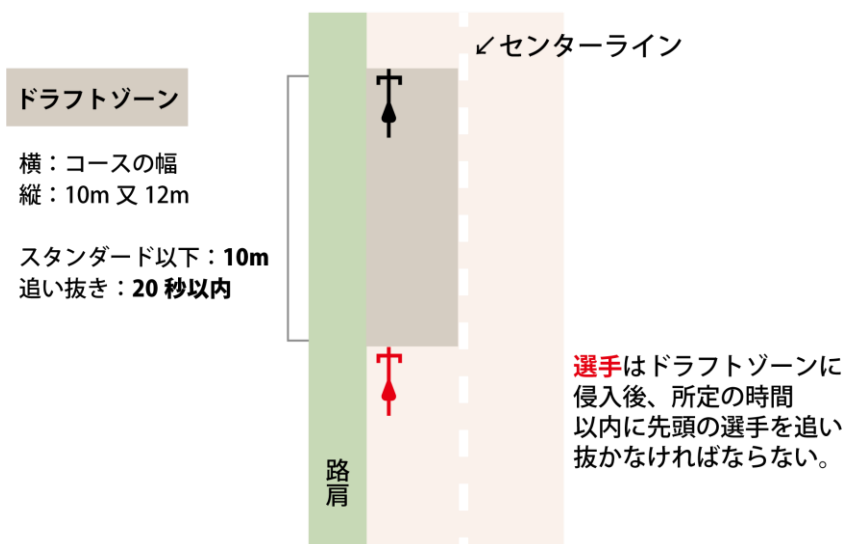
- 5) 追い越しは、センターラインを越えないように左車線内で右側から、を厳守してください。
- 6) 西湖の周回コースも、必ず左側車線を走行してください。右側車線は、緊急車両が通過します。
(右側車線は、選手と同方向、もしくは逆方向に走る場合があります)
- 7) ホイールステーション（予備ホイール置場）は設けません。自身でパンク修理等してください。
- 8) ドラフティング、ブロッキングは禁止です。

- ・ 追い越しは20秒以内
- ・ ドラフトゾーンに入ることができるのは、
トランジションエリア前後100m、急なターン地点等
- ・ ブロッキング(後続を追い抜けなくする状態)行為は禁止
- ・ オートバイは12m、車両は35mがドラフトゾーンです。
- ・ 追い越された選手は、20秒以内にドラフトゾーンから後退してください。
- ・ 追い越しを仕掛けたが20秒以内に追い越せなかった選手は、前の選手のドラフトゾーンの外に20秒以内に出てください。



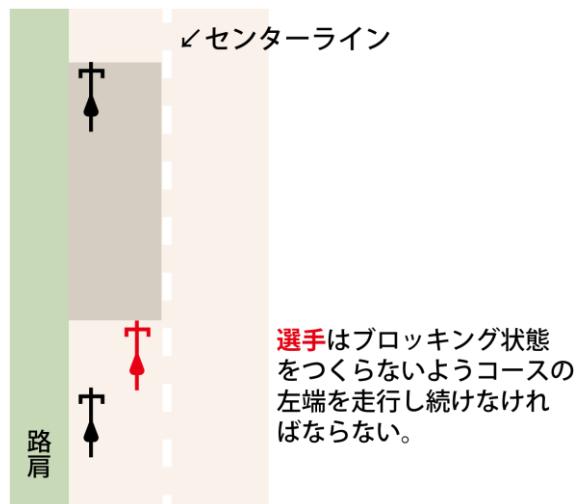
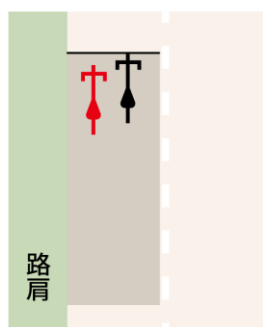
ドラフトゾーン：10m

ドラフティング

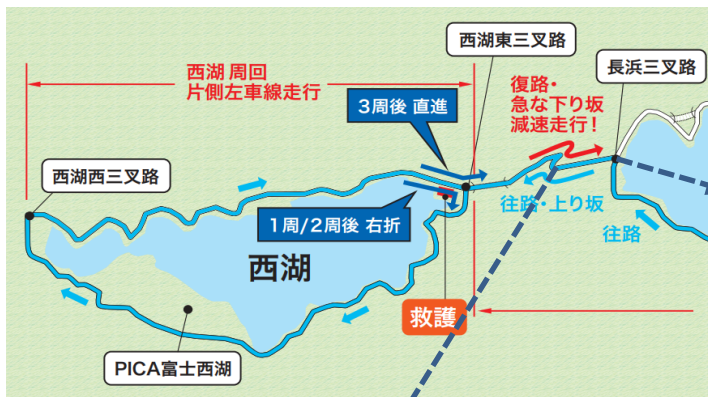
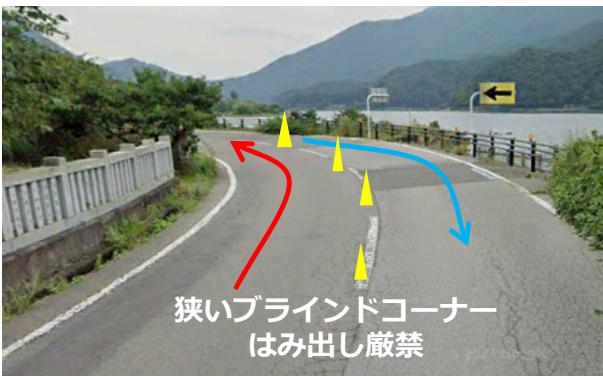


ブロッキング

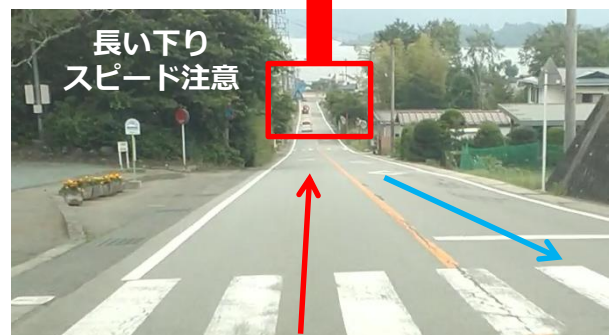
選手は別の選手の前輪が先に出た時、**追い抜かれた**と見なされる。一度追い抜かされたら、前の選手のドラフトゾーンの外に**5秒以内**に出なければならない。

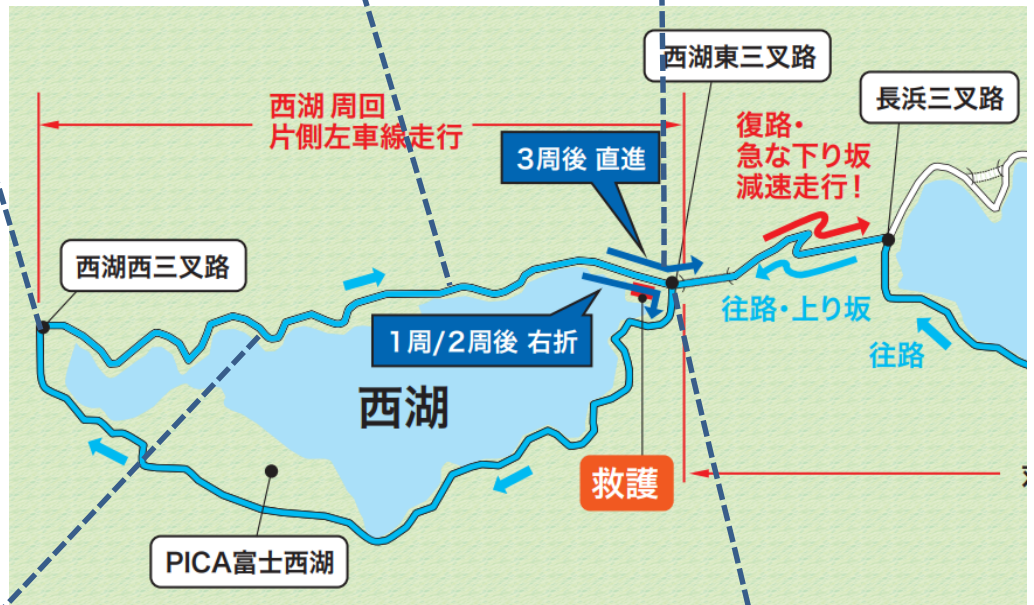


<3> バイクコース注意箇所



八木崎公園出口～バイク復路分岐までは右側通行





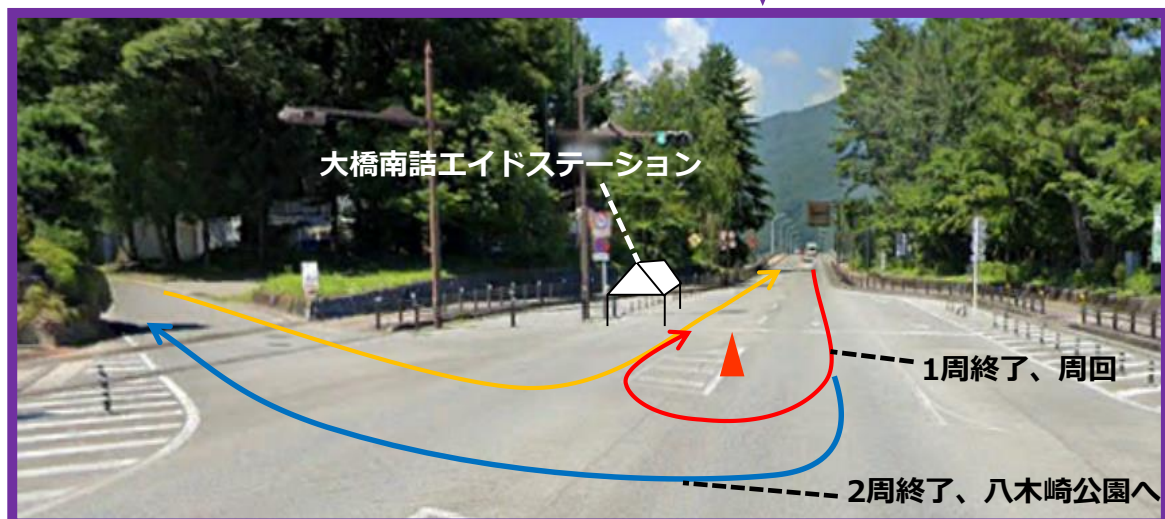
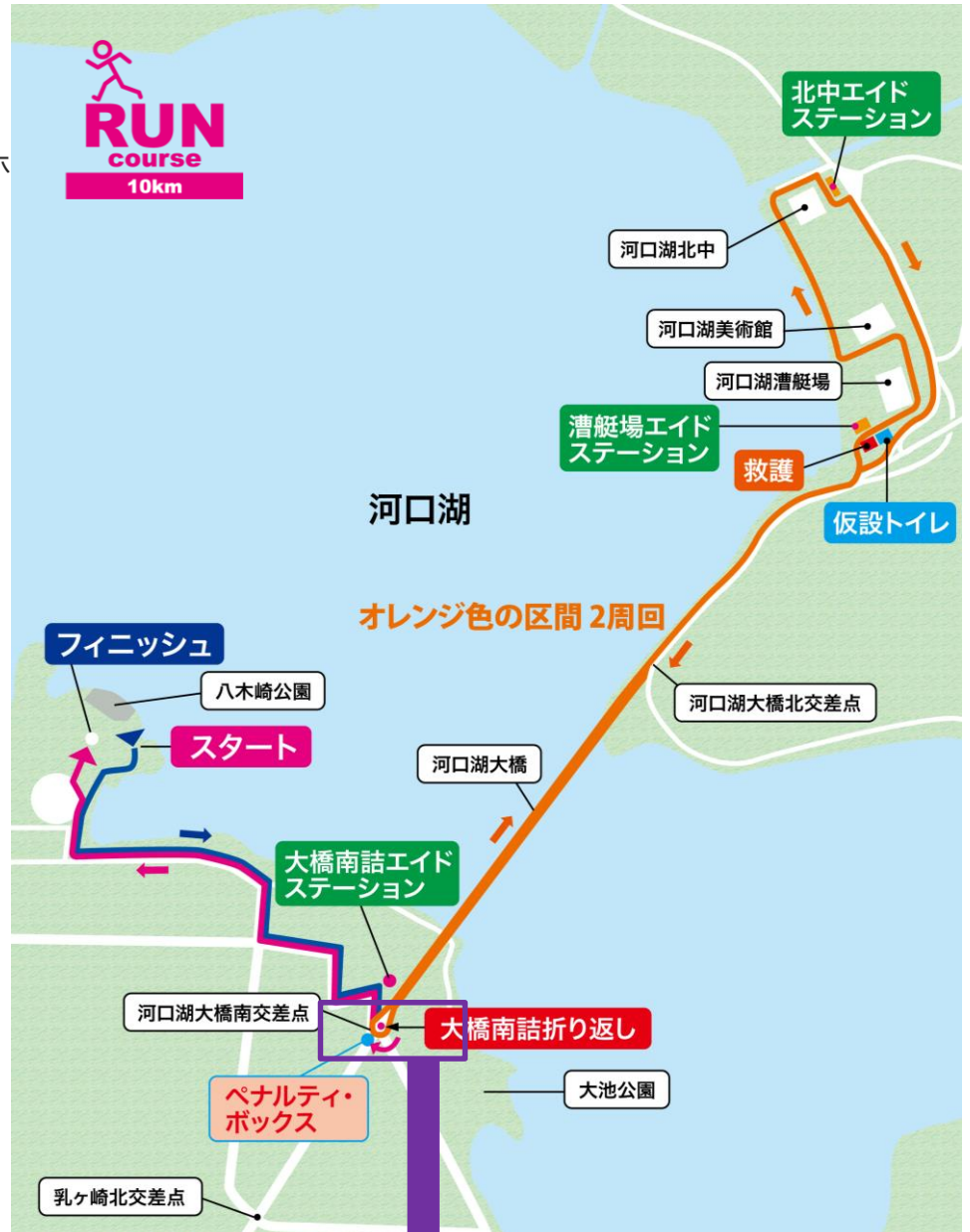
18、ラン

<1> 用具

- 1) レースナンバーを前にして走行してください。
- 2) スマートフォンの携行、ヘッドホンをつけての走行はできません。ただし、スマートフォンを計測機器としてのみ使用し、身体に固定して落とさない対策ができている場合のみ携行が可能。

<2> 競技中

- 1) 八木崎公園～河口湖大橋南詰 約1km（往復）+河口湖大橋～河口湖北中学校までの周回コース 4km x 2周です。
- 2) 周回数は各自で確認してください。スタッフが周回数を教えることはありません。
- 3) 左側通行です。追越しは前走者の右側から。前走者に一声掛けると安心です。
- 4) 応援者による伴走はできません。



19、エイドステーション（給水所）

- 1) スイムスタート前、周回、フィニッシュ、ランコース途中、フィニッシュ付近に設置します。
- 2) バイクコースにはありません。ダブルボトルを推奨します。
- 3) ランコースは水とスポーツドリンクがあります。
- 4) テーブルにおいた紙コップを、選手自身でお取りください。
- 5) 使用済み紙コップ等のごみを、規程範囲（リタリングゾーン）外に捨てた選手はペナルティ対象です。リタリングゾーン内に回収箱を用意します。入れ損ねた場合は、ペナルティの対象にはなりません。



20、フィニッシュ

- 1) アンクルバンドが計測マットを通過した時点の計時で行い、着順を決定します。
- 2) フィニッシュ直前では、帽子、サングラスを外すことを奨励します。
- 3) 同伴フィニッシュはできません。
- 4) アンクルバンドは各自で外し、指定の箱に入れてください。TO、スタッフの指示がある場合は、それに従ってください。
- 5) 完走者への配布物（タオル、メダル）をお受け取り下さい。
- 6) バイクピックアップのアナウンスがあった後は、バイクを速やかに撤収してください。

21、ペナルティと、ペナルティボックス

- 1) 違反や危険が予想される行為があった場合は、注意を受けることがあります。
- 2) 注意に従わない場合、警告が出ます。また、停止等のペナルティを果たします。但し、ペナルティが果たされる前に必ずしも注意や警告が発せられるとは限りません。
- 3) 競技中に競技規則違反があった場合、あらかじめコース上に設置されたペナルティボックス（PB）に、その選手のレースナンバーを掲示します。

対象者は自らボックスに入り、TOの指示に従って、一定時間が経過したら再スタートしてください。
 (PB:[P8コースマップ参照]: 河口湖大橋南交差点付近)

- 4) 主な違反によるペナルティー時間
 - ・ドラフティング違反 2分
 - ・その他違反 15秒
- 5) 失格に該当する主なもの
 - ・登録本人以外(替え玉)の出場。失格だけでなく、出場停止等の重い処分が下されます。
 - ・ヘルメット未着用あるいは不適合なヘルメットを着用してバイクに乗車した場合
 - ・パンク修理において、人の助力を得ること。(TOの助力は除く)
 - ・TO、スタッフ、観衆への暴言
 - ・ペナルティボックスにレースナンバーが掲示されているにも関わらず、ボックスに入らなかった場合
 - ・意図的に不正な手段によって、他の競技者よりも明らかなアドバンテージを得た場合

22、緊急時の対応

- 1) レースだけでなく、地域の医療、安全を守るため緊急車両が入る場合があります。
- 2) 緊急車両が入る場合は、競技中でも一時競技を止め、緊急車両を優先して通行させます。
- 3) ドクターヘリの発着がある場合、安全確保のために一部競技を止める場合があります。
- 4) 選手が止まっている時間も競技時間に含まれます。事態をご理解のうえ、ご了承ください。
- 5) 大会開催中、変調をきたした選手を見かけた場合は、すぐにお近くのスタッフにお知らせください。

リタイア、もしくはタイムオーバーした場合

- 1) スイムでリタイアまたはタイムオーバー
 - ①一度救護で体調確認をしてください。
 - ②アンクルバンドをスタッフに渡して、体調に問題なければ撤収の準備を行ってください。ただしバイクのピックアップは、TOの指示に従い可能になるまでお待ちください。
- 2) バイクでリタイア
 - ①TOにリタイアを申告し、指示に従ってください。TOはオートバイ等で巡回しています。
 - ②アンクルバンドをTOに渡してください。
 - ③救急搬送された場合を除き、必ずトランジションに戻り、審判にリタイアした旨を伝えてください。途中でリタイアしたまま、帰宅等は絶対に避けてください。行方不明選手として捜索が必要になります。
※メカトラブルは、ご自身で対応することが基本です。パンク等の修理ができるようにしてください。
- 3) バイクでタイムオーバー
 - ①タイムオーバーを指示された場合、自走でトランジションに戻るか、回収車で回収するかの指示に従ってください。自走で戻る場合も、コースを走行し、交通法規を遵守してください。
 - ②アンクルバンドを審判に渡してください。
 - ③必ずトランジションに戻り、TOにタイムオーバーした旨を伝えてください。リタイアと同様、そのまま帰宅等しないでください。
- 3) ランでリタイア
 - ①TOにリタイアを申告し、指示に従ってください。TOはオートバイ等で巡回しています。
 - ②アンクルバンドを審判に渡してください。
 - ③トランジションに戻り、TOの指示に従い可能になったらバイクピックアップの準備をしてください。
- 4) ラン関門でタイムオーバー
 - ①第2折り返し点のタイムオーバーで新しい周回に入れなくなった場合、TOの指示に従ってください。
 - ②道路規制時間外になる場合は、歩道を通り会場へお帰りください。
 - ③トランジションに戻り、TOの指示に従い可能になったらバイクピックアップの準備をしてください。

リレー

- 1) アンクルバンドを引き継ぐことで、リレーが成立します。必ず、各選手が足首につけて競技をしてください。
- 2) アンクルバンドの引き継ぎは、リレーゾーンで行ってください。
- 3) 競技を終了した選手は、他の選手に注意してコースより退出し、預けた荷物を受け取る等してください。
- 4) 競技に不要な荷物や、競技前後に着用の荷物等は、荷物預けに預けてください。
- 5) スイム
 - ①アンクルバンド、スイムキャップは、スイム担当選手が受け取ってください。
 - ②スイムエリアにはスイム担当選手のみ入ることができます。
- 6) バイク
 - ①バイク担当選手は、スイムフィニッシュ想定タイムまでに、バイクの服装で、レースナンバーをつけてリレーゾーンに集合してください。
 - ②バイクシューズは、バイクにつけておいても、履いて待ってもかまいません。
 - ③ヘルメットは事前に着用しておくことを推奨します。
- 7) ラン
 - ①ラン担当選手は、バイクフィニッシュ想定タイムまでに、ランの服装で、レースナンバーをつけてリレーゾーンに集合してください。
- 8) スイムでスキップ、またはリタイア、タイムオーバーがあった場合
 - ①スイム担当選手は、TOにアンクルバンドを渡してください。その後については、[P26競技規則・リタイア、もしくはタイムオーバーした場合]を参照してください。
 - ②バイク担当選手は、スキップ受付でそのアンクルバンドを受け取り、指定時刻にスタートしてください。(アンクルバンドは、予備のものを付ける場合もあります)
- 9) バイクでリタイア、タイムオーバーがあった場合
 - ①バイク担当選手は、TOにアンクルバンドを渡してください。その後については、[P26競技規則・リタイア、もしくはタイムオーバーした場合]を参照してください。
 - ②ラン担当選手は、アナウンス等でバイクのリタイア情報を得たら、スキップ待機場所の審判にリタイアチームのラン担当であることを伝えてください。予備のアンクルバンドを受け取り、TOの指示でスタートしてください。
- 10) ランでリタイア、タイムオーバーがあった場合は、競技は終了となります。
- 11) リレーでメンバー不足となった場合
 - ①2人で競技することができ、3種目完泳・完走すればリレー部門で順位付けされます。出場選手が、途中でリタイアした場合、残りの選手は競技を継続することはできませんが順位対象外となります。
 - ②2人で競技を行う場合、1人が2種目を続ける、もしくは、1種目ずつ交代し競技してもかまいません。
※TOへの事前報告が必要
 - ③フィニッシュ後の支給物は、3人分お受け取りください。

表彰・棄権・リザルト

1、表彰式

- 個人総合男女1～3位、各年代別1～3位、リレー総合1～3位は、11:30をめぐりに会場で表彰式を行います。メイン会場高台にあるバックパネル付近にお集まりください。

2、棄権（リタイア）

- 安全が最優先です。レース前やレース中に体調が優れない場合は「勇気あるリタイア」が正しい選択です。
- リタイアする場合は、必ず近くのスタッフに「リタイア」する旨と「レースナンバー」を報告し、アングルバンドを本部までお持ちください。

3、リザルト、完走証

- リザルトは大会ホームページでご確認ください。貼り出しは会場表彰者のみ行います。
- 速報は、システムウェイ（右URLまたはQRコード）でご確認ください。
- 完走証は、後日大会ホームページから、期間限定で無料でダウンロードできます。（当日配布はありません。期間終了後は完走証のDLはできません）



<https://systemway.jp/24mtfuji/find>
大会当日レース開始までページは表示されません

バイクメカニックサービス（有料：2,000円+実費） 事前の点検にご協力をお願いします

是非、事前にご自身やバイクショップで整備をして大会への参加をお願いいたします

- 事故防止や現地でのメカニックサービス利用の混雑を回避するため、十分な事前の整備・点検をお願いします。下記の事前点検実施により、レース中のメカニックトラブル回避につながります。
- メカニックサービスの利用は有料です（¥2,000+実費）。前日の受付と当日ブースを設置します。昨今の大会で、安易にメカニックサービスを利用し、**本当にメカニックサービスの利用が必要な選手に、サービスが提供できない事態が発生しています。**まずは事前にご自身やバイクショップでの点検、整備をお願いいたします。

バイク整備状況チェック表（ご自身でしっかり確認しましょう）

パーツ	詳細	チェック	パーツ	詳細	チェック
ブレーキ	ブレーキシュー摩耗		その他	DHバー固定	
	取り付け位置			ボトルケージ最低1個	
	ブレーキワイヤー			Di2バッテリー残量	
	効き具合			フレーム破損・クラック	
タイヤ	タイヤの摩耗			ハンドル固定	
	タイヤの損傷			ステム固定	
	タイヤの空気圧			ヘッドのガタ	
ホイール	ホイールの振れ・ガタ			サドル固定	
	スポークテンション			ペダルのガタ	
	クイックレバーの固定			クリートの摩耗	
変速ギア	フロント変速			各ボルトの増し締め	
	リア変速			注油(チェーン、メカ等)	
	変速ワイヤー				
	(Di2含む)				

競技中に接触事故が発生した場合

競技中に万が一接触事故等があった場合、近くスタッフにお声がけの上、怪我の有無に関わらず必ずその場に留まり、大会側の指示に従ってください。

災害等への対応

- ・大地震が発生した場合は、競技を中断、中止する場合があります。
- ・富士山の噴火警戒レベルが3以上の場合、中止する場合があります。

富士山ハザードマップ



大会保険について

2024年度JTU都道府県競技団体・学連会員は、JTU会員特典の保険に加入しています（下表：右）。あわせて、本大会参加者は大会保険（下表：左）に加入しています。競技中の負傷等に対する主催者の補償は、加入する保険の適用範囲内です。また機材・備品の補償は一切ありません。次の補償内容を必ず確認のうえ、不足と思われる方は、各自において別途保険に加入してください。JTU会員特典保険の詳細は、JTUホームページをご確認ください。

◆大会保険

給付内容/原因	傷害保険金額
死亡保障	1,500万円
後遺障害補償	1,500万円
入院保険金（日額）	5,000円
通院保険金（日額）	2,500円

※熱中症危険補償特約、食中毒補償特約付
※大会保険は全年齢同保証です

◆JTU会員特典保険

加入対象者	傷害保険金額				賠償責任保険 支払限度額	突然死 葬祭費用 保険 支払 限度額
	死亡	後遺障害 (最高)	入院日額 (1~180日 限度)	通院日額 (1~30日 限度)		
子ども (中学生以下)	3,000 万円	4,500 万円	4,000 円	1,500 円	5億円 ※2	180 万円
64歳以下	2,000 万円	3,000 万円	4,000 円	1,500 円	5億円 ※2	180 万円
65歳以上	600 万円	900 万円	1,800 円	1,000 円	5億円 ※2	180 万円

※1 年齢の判断は、保険年度初日の4月1日時点を基準とします。
※2 対人・対物賠償合算1事故(ただし、対人賠償は1人1億円)

当日、怪我をした場合は、大会事務局（八木崎公園円形広場西側）に直接ご相談ください。

ドーピングコントロール

今大会では、日本アンチ・ドーピング規程(日本アンチ・ドーピング機構<以下JADAと示す>ホームページ <https://www.playtruejapan.org/>より入手可能)に基づき、競技会内でドーピング検査が行われる可能性があります。来場の際は、必ず写真付き身分証明書(パスポート、学生証、運転免許証等)をご持参ください。

ドーピング検査の対象となった競技者は、競技終了後、通告を受けます。通告者(ドーピング検査員、シャペロン)の指示に従ってください。尿もしくは血液または両方の検体提供の拒否または回避をすることは違反行為とみなされることがあります。検査の過程はJADAホームページの「トップページ → アスリート&競技団体の方へ → 競技会に参加するすべての アスリート → ルールについて知る → ドーピング検査手順(尿、血液)」をご参照ください。

エイジアスリートの方も対象になる可能性がありますので、普段からアンチドーピングに関してもご配慮ください。

盗撮防止へのご協力をお願い

JTUでは、大会会場での盗撮防止に努めています。

近年、大会会場における盗撮行為がいくつか報告されています。特に女子選手はフニッシュ後にタオルを巻く等の自己防衛対応をお願いいたします。尚、盗撮行為と疑わしき場合を発見した際は、お近くの大会関係者までお知らせください。

落とし物、忘れ物

- 1) 落とし物を拾った場合は、大会本部にお届けください。
- 2) 落とし物、忘れ物をした場合は、大会事務局にメール（大会ホームページの「お問い合わせ」）にてお問い合わせください。お問い合わせの際、アイテム、色、サイズ、特徴等、具体的にお知らせください。
- 3) ボトルに入った水分等は、廃棄させていただきます。
- 4) 大会終了後、大会事務局で保管しますが、1か月を経過した時点で処分させていただきます。
- 5) 大会終了後の落とし物、忘れ物の発送を希望する場合は、送料は参加者負担とさせていただきます。

諸注意

- 1) 残暑が厳しい場合を想定して準備をしてください。前日から十分な水分補給をしてください。飲酒は水分補給どころか脱水につながります。前日の飲酒はお控えください。
- 2) 雨、風など、天候によっては寒い場合も考えられます。寒さ、雨対策も考慮してご参加ください。
※1)、2)については、応援の方もご注意ください。
- 3) ラン競技中の帽子の着用を推奨します。
- 4) 大会開催中、変調をきたした選手を見かけた場合は、すぐにお近くのスタッフに声をかけてください。
- 5) 体調不良、睡眠不足などは、大きな事故につながります。絶対に無理な出場はしないでください。
- 6) スケジュール、ローカルルールの変更などがあった場合は、本部に掲示の上アナウンスします。
- 7) ゴミは各自お持ち帰りください。
- 8) 更衣室を用意しますが、密にならないようご注意ください。
- 9) 本大会では、参加者及びスタッフは傷害保険に加入しています。
（特定疾病の範囲＝急性心疾患・急性脳疾患・熱中症・低体温症など。往復途上は保険対象外となります）
より万全にするためには、別途個人で保険にご加入なさることをお勧めします。
- 10) アンクルバンドを返却し忘れた場合は、大会本部（大会事務局）まで必ずご連絡ください。
紛失した場合、実費を請求させていただきます。
- 11) テレビ、新聞等の取材が入り、場所を確保する場合があります。ご協力をお願いします。

大会当日メイン会場の様子をライブ配信します（大会ホームページ）

大会のメイン会場・八木崎公園の状況を定点カメラでライブ配信します。7:00～13:00に配信を予定していますので、「大会ホームページ」からご覧ください。定点カメラですので会場の競技の進行状況を把握する程度の内容となりますのでご了承ください。また、スマホなどでの視聴には通信料がかかりますのでご注意ください。

大会特別番組を山梨放送で放映します・後日TVerでも公開します

今年も山梨放送では、大会の特別番組を放送する予定です。当日は撮影等を行います。ご協力をよろしくお願いいたします。特別番組は、山梨放送で9月下旬の放映予定となりますが、全国の皆様にもご覧いただけるように、放送終了後、見逃し無料配信「Tver」でも公開をする予定です。日程など決まりましたら大会ホームページでお知らせしますので、ご確認のうえご覧ください。

大会翌日に清掃活動「八木崎公園ありがとう清掃」を行いますのでご参加ください

大会翌日の9月9日（月）にメイン会場の八木崎公園に感謝を込めて、清掃活動「八木崎公園ありがとう清掃」を行います。今後要項が整い次第、大会ホームページに、お申し込みのご案内を掲載しますのでご参加ください。軍手、ごみ袋はご用意いたします。

選手専用のお問い合わせ電話（9月7日、8日限定）

参加選手用に9月7日（土）10:00～10日（日）15:00の間、通話可能な電話を用意します。大会について事務局に連絡を取りたい場合はご利用ください。電話番号は「競技説明会動画」で公開します。なお、選手専用電話は9月7日、8日以外は繋がりませんのでご了承ください。

<日時・場所> ※内容はいずれも7月1日現在 ※いずれも時間は変更になる場合があります
 9月7日(土曜日) 富士河口湖中央公民館 受付会場 10:00~17:00
 9月8日(日曜日) 八木崎公園・円形広場 競技会場 6:00~14:00 (フードは9:00以降準備でき次第)

<PR・用品ブース>

1. 株式会社小泉(撮影パネルを設置しての写真撮影サービス&日本盲導犬協会の盲導犬啓もう活動) = 8日のみ
2. WINSPEACE JAPAN(カーボンフレーム、カーボンホイール、試乗車)
3. WAVEONE(オーダートリアスロンジャージの展示と相談受付)
4. スポーツアシスト(トリアスロンウェア・グッズの販売)
5. トリアスロンショップたまや(スポーツグッズの販売)
6. 有限会社パワースポーツ(サプリメント、トリアスロン用品販売)
7. ピエクレックス(ピエクレックス製品(圧電繊維)の販売・展示)
8. VENEX(VENEXリカバリーウェアの展示及び説明、販売)
9. ROKA(ROKA トリアスロン関連商品、サングラスの特価販売)
10. 大会グッズ・ペットボトル飲料販売ブース(ペットボトル飲料の販売、大会オリジナル商品の販売)

<飲食ブース> = 8日のみ

1. シャトレーゼ(アイスクリーム販売)
2. 鹿カレー(地域のジビエを使用したカレー)
3. 富士ヶ嶺ポークタコス(富士ヶ嶺ポークを使ったタコス)
4. 富士ヶ嶺ポークホットドッグ(富士ヶ嶺ポークを使ったホットドッグ)

※飲食ブースは選手サービスと一般販売を兼ねます。用意数に達し次第、販売終了となりますのでご了承ください

選手の皆さんに軽食とスイーツをサービス提供(ナンバーカードのチケットと交換、飲食ブース)

【スイーツ】 シャトレーゼの焼き菓子1つ

【軽食】 「鹿カレー」「富士ヶ嶺ポークタコス」「富士ヶ嶺ポークホットドッグ」のフードのうち1つ

ナンバーカード下側についている「青色」軽食、「ピンク色」スイーツのチケットを自分でちぎり商品と交換。

※内容は変更になる場合があります ※用意数に限りがありますので、希望のフードと引換ができません場合があります

※フードは準備ができ次第、引き換え・販売開始の予定です

フィニッシュ直後のエイド以外にも円形広場でミネラルウォーター配布(大会グッズ販売ブース)

フィニッシュ後、円形広場にて「富士山のミネラルウォーター」(ラベルレス保存水)を配布(ひとり1本)

フィニッシュ後の選手にストレッチサービス

フィニッシュ後の選手を対象にストレッチサービスを行います。富士河口湖町の健康科学大学の学生ボランティアが実施します。円形広場でおこないますのでご利用ください。ナンバーカードの提示が必要です。

大会グッズ販売のご案内

大会ホームページの「お問い合わせ」から購入希望のご連絡いただきますと、大会前でもご購入ができます。商品代金を指定口座に振込みいただき、入金確認後、送料着払いで発送いたします。いずれも限定生産のため数に限りがあります。価格はいずれも税込。

Mt.富士トリアスロン富士河口湖
ハローキティ×山梨日日新聞コラボ手ぬぐい
(1,500円)



Mt.富士トリアスロン
富士河口湖サコッシュ
(1,000円) 黒、グレー

Mt.富士トリアスロン富士河口湖
オリジナルTシャツ(2,000円)
※サイズはS、M、L、XL



白
(綿)



青
(ドライ)



Mt.富士トリアスロン富士河口湖
ピンバッジ(500円)

オリジナルデザインのマルチに使える甲州印伝・小銭入れ制作中
※甲州印伝は鹿革に漆で模様をつけた山梨の高級伝統工芸品です

【注意】 無料駐車場の用意はありません。 駐車場は有料で申し込みを受け付けます。

申し込み期間 7月22日(月) 12:00~ 8月12日(月) 23:59 ※用意数がなくなり次第終了
申し込み ローソンDo sports から申し込み(大会ホームページ「エントリー案内」の下部にバナーよりリンク)
料金 = 1台 380円 + ローソン手数料220円 (合計600円 手数料含む)
 ※有料駐車場は選手用です。申し込みにはレースナンバーが必要です。申し込み上限は選手1名で1台です(乗合可)。
 ※駐車証は前日受付でお渡しします。申し込み後の変更、返金はできません。
駐車場の利用日時 9月8日(日曜日、競技当日) 5:15~16:00

リレーの方は別途メールにて駐車場申し込み案内をお知らせいたします

駐車場が必要な選手により近いところをご利用いただくため、昨年より有料の申し込み方式を採用しております。宿泊地からの移動の方が負担が少ない場合もありますのでご検討の上、駐車場をご予約下さい。なお、会場周辺は道が狭く交通規制も行いますので会場付近への送迎はご遠慮ください。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

<事前申し込み・選手用有料駐車場> 距離は八木崎公園までのルート距離



① 河口湖南中学校 山梨県南都留郡富士河口湖町船津1164 (距離1.60km 台数40台)



② 富士河口湖町役場 山梨県南都留郡富士河口湖町船津1700 (距離1.78km 台数260台)



③ 勝山地区公民館 山梨県南都留郡富士河口湖町勝山1007 (距離1.79km 台数20台)



④ 富士ビューホテル湖畔 山梨県南都留郡富士河口湖町勝山511 (距離1.86km 台数70台)
 ※ホテル北側の湖畔沿いコース内側のため12:00まで退場できません



⑤ 道の駅かつやま第2 山梨県南都留郡富士河口湖町勝山3758-1 (距離2.65km 台数35台)
 ※道の駅かつやま東側



ランコース付近を迂回してご帰宅ください

ランコース付近を通過しないルートでのお帰りをお願いいたします。
 競技は13:00で終了予定ですが、河口湖大橋南詰から八木崎公園までの町道の交通規制時間は13:35までです、この時間を過ぎるまでは、緑色で示したルート付近は通らずに各駐車場への移動をお願いいたします。
 この周辺は歩道がないため、道路に帰宅の選手があふれることが想定されます。ご協力をよろしくお願いいたします。



観戦者駐車場とシャトルバスのご案内

観戦者用に「勝山ふれあいセンター」「A」の駐車場に駐車し、「山梨中央銀行小立支店」「B」までの間を、マイクロバスで往復運行を行います。なお「山梨中央銀行小立支店」からメイン会場の「八木崎公園」は750mほど歩きますのでご了承ください。

また、「道の駅かつやま」ではバイク競技観戦ができます。「勝山ふれあいセンター」から500mほどの位置にあります。

※八木崎公園周辺では交通規制を行いますので「山梨中央銀行小立支店」までの運行となります。
 ※「山梨中央銀行小立支店」に駐車はできません。



予定運行時間

※交通事情等により時間どおりに運行ができない場合があります。

距離約1.4km 所要時間約5分	
勝山ふれあいセンター 発	山梨中央銀行小立支店 発
6:30	6:50
7:10	7:30
7:50	8:10
8:30	8:50
9:10	9:30
9:50	10:10
10:30	10:50
12:30	12:10
13:10	12:50
13:50	13:30
14:30	14:10
-	14:50

河口湖へのアクセス

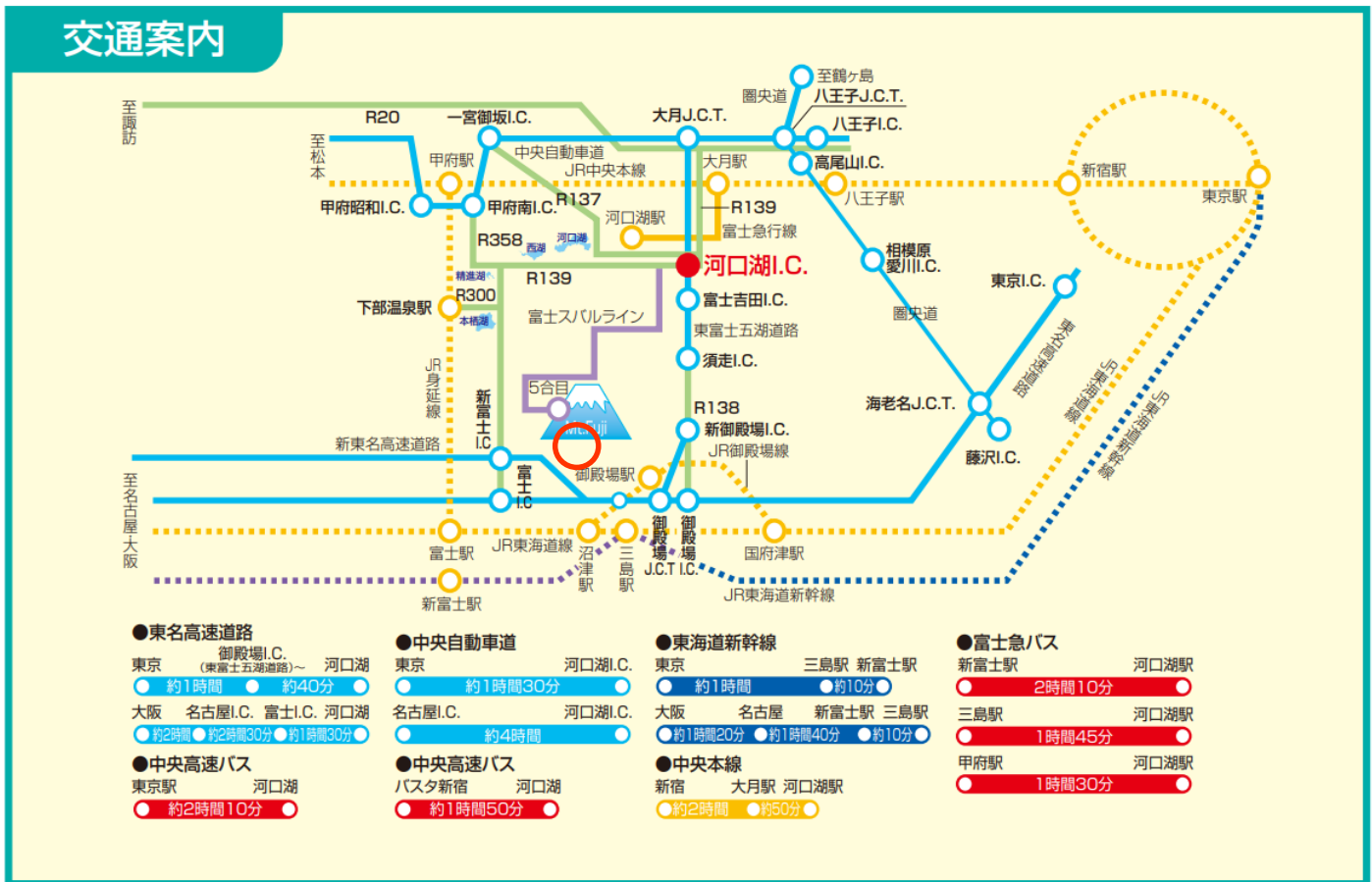
1) 車で移動の方

- 中央道方面より
中央自動車道・大月JCT経由、河口湖ICをおりて、国道139号を西進、「東恋路交差点」を河口湖大橋方面へ向かい「乳ヶ崎北交差点」を勝山・湖畔方面へ。
- 東名方面より
東名高速道路・御殿場JCTを、新東名高速道路・新御殿場IC方向へ進む。
新東名高速道路・新御殿場ICをおり、分岐を右方向へ折れ国道138号線を進む。
東富士五湖道路・須走ICからのり、富士吉田ICをおりて、国道139号を西進、「東恋路交差点」を河口湖大橋方面へ向かい「乳ヶ崎北交差点」を勝山・湖畔方面へ。

2) 電車で移動の方

JR新宿駅からJR中央線「大月駅」乗換え、富士急行線「河口湖駅」下車。八木崎公園まで徒歩30分。

住所) 河口湖・八木崎公園 = 山梨県南都留郡 富士河口湖町小立 897-1 先
富士河口湖町中央公民館 (富士河口湖町役場隣) = 山梨県南都留郡富士河口湖町船津1747



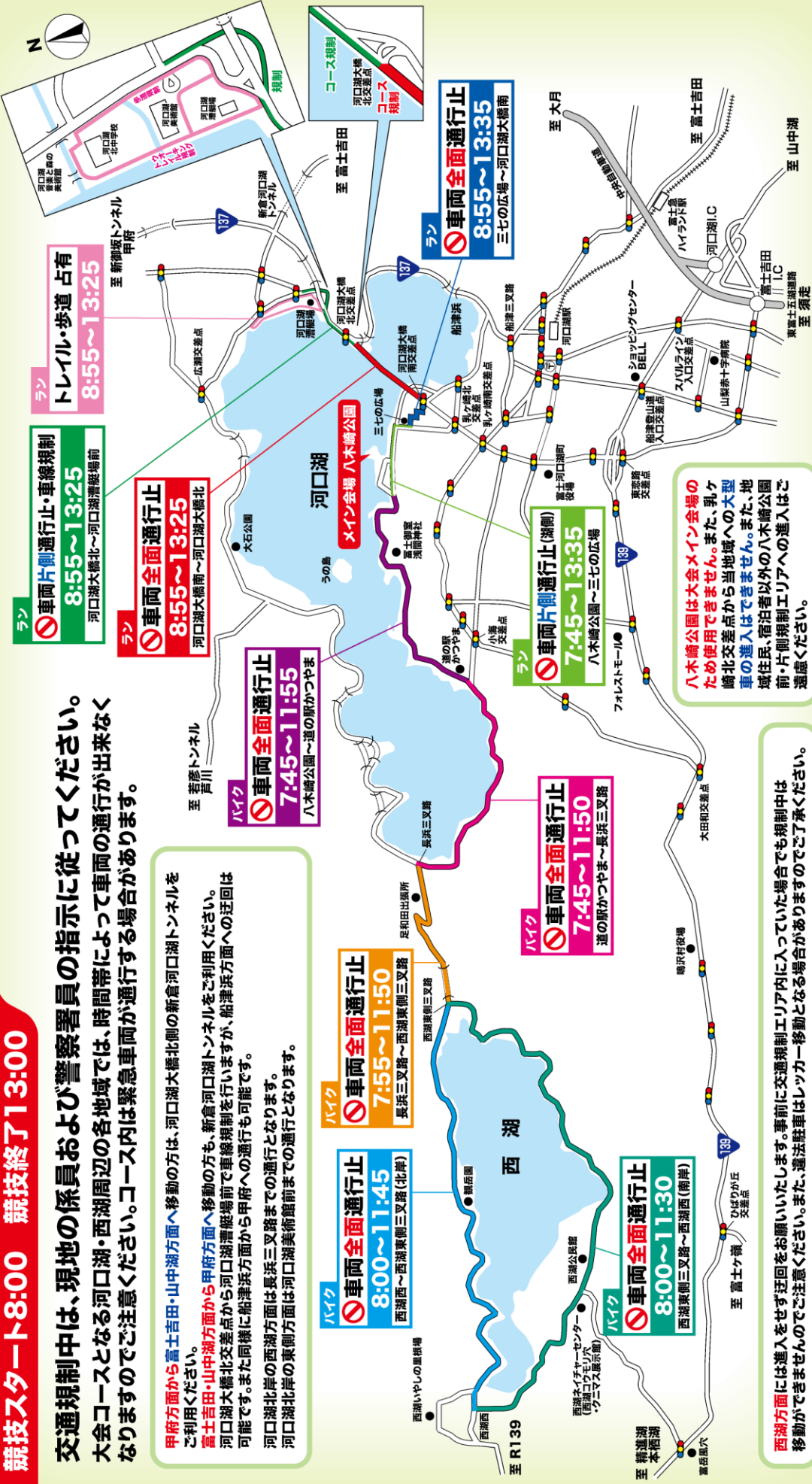
Mt.富士トライアスロン 富士河口湖 開催のため周辺道路に規制があります。

2024年9月8日(日) ドライバー・地元の皆様 迂回のご協力をお願いします。

競技スタート8:00 競技終了13:00

交通規制中は、現地の係員および警察署員の指示に従ってください。
大会コースとなる河口湖・西湖周辺の各地域では、時間帯によって車両の通行が出来なくなりまのでご注意ください。コース内は緊急車両が通行する場合があります。

甲府方面から富士吉田・山中湖方面へ移動の方は、河口湖大橋北側の新倉河口湖トンネルをご利用ください。
富士吉田・山中湖方面から甲府方面へ移動の方も、新倉河口湖トンネルをご利用ください。河口湖大橋北交差点から河口湖漕艇場前で車線規制を行います。船津浜方面への迂回は可能です。また同様に船津浜方面から甲府への通行も可能です。
河口湖北岸の西湖方面は長浜三叉路までの通行となります。
河口湖北岸の東側方面は河口湖美術館前までの通行となります。



八木崎公園は大会メイン会場のため使用できません。また、乳ヶ嶮北交差点から当地域への大型車の進入はできません。また、地域住民、宿泊者以外の八木崎公園前・片側規制エリアへの進入はご遠慮ください。

西湖方面には進入をせず迂回をお願いいたします。事前に交通規制エリア内に入っていた場合でも規制中は移動ができませんのでご注意ください。また、違法駐車はレッカー移動となる場合がありますのでご了承ください。

お問い合わせ先
富士河口湖町 政策企画課 電話0555-72-1129
山梨日日新聞社・山梨放送事業局 電話055-231-3121 (平日9:00~17:00)

河口湖大橋の通行止めにもなう渋滞緩和のため周辺への進入はご遠慮いただき、迂回をお願いします。
富士河口湖町、日本トライアスロン連合、山梨日日新聞社、山梨放送、富士吉田警察署



Mt.FUJI TRIATHLON
Fujikawaguchiko 2024