

《参加するにあたって》

共通ルール

- 公園の駐車場は、9：30から利用できます。
- 受付場所は『西立川ロゲート』・『立川ロゲート』の2ヶ所です。（マイキャップと選手名簿をお渡しいたします。また、ボディーナンバーの記入をしてください。）
- レースナンバーはありません。
- 参加者には『仮入園券』をお渡しします。一度入園した後、再入園は出来ませんので、忘れ物等にご注意ください。
- 園内は公園規則により、競技以外では自転車に乗ることが禁止されています。必ず押して歩いてください。
- プールロッカー棟が使用できますので、貴重品等の管理は各自で行ってください。また、盗難・紛失に関しては一切責任は負いません。
- 最終競技時間は13：45までです。
- 表彰式・パーティー等ありませんので、自由解散とします。なお、閉園時間は17：00です。駐車場も同じ時間に閉鎖しますのでご注意ください。
- 公園内では、大会スタッフ・公園関係者・園内の指示看板等に従い行動してください。多数の関係スタッフにより大会が運営されていますので、ご協力をお願いします。
- 美しい国営公園での大会ですので、ごみ等指定された場所に捨てるか各自が持ち帰るようご協力をお願いします。

水泳ルール

- 特に応援者の方へのお願いですが、プールサイドには衛生上ペットを連れての入場はできませんので、ご協力をお願い致します。
- スイムウォームアップは、指定されたプール・コースで行ってください。特に時間の設定はしませんので、参加者がスタート前に余裕を持って行ってください。
- スタートは3分毎のウェーブスタートです。各自スタート時間を確認し遅れることのない様スタート地点に集合してください。
- 水深1.1mのプールですので、足をついての休憩は可能ですが歩行移動は禁止です。

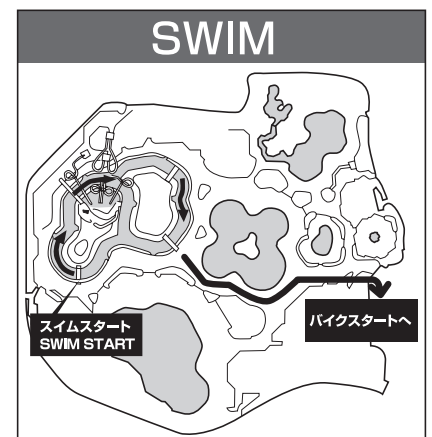
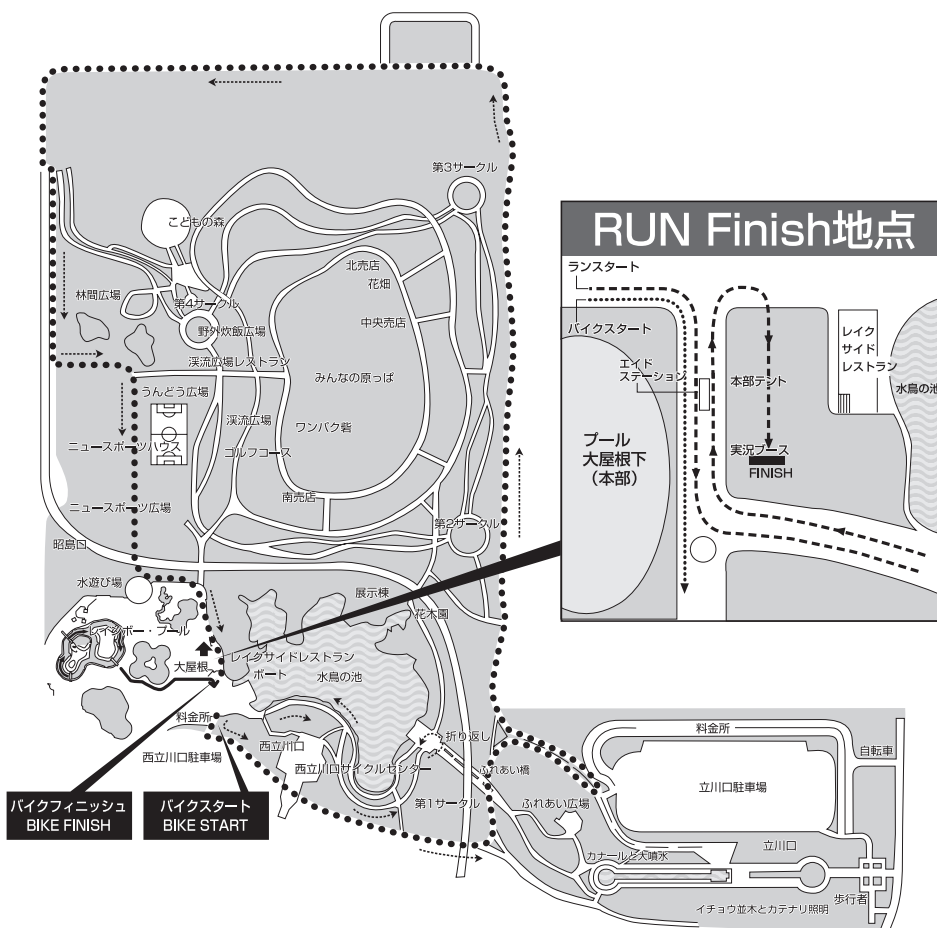
自転車ルール

- レンタサイクル希望と申し込まれた方は『レンタサイクル券』をお渡しします。（レンタルは一日利用できますので、競技終了後も園内サイクリングでお楽しみ下さい。）
- ヘルメットのレンタルを希望された参加者は『大会本部・プール管理棟』までお越しください。
- レンタサイクル料金 690 円・レンタルヘルメット料金 300 円（個人負担）
- 自転車等のセッティングは各自で行い、ラックにレースナンバー記入のシールが貼ってありますので、自分と同じナンバーのところに間違わないようにセットしてください。
- 事前にコース試走（バイクコース）はできません。コース図での確認をお願いします。
- バイクは所定の位置で、乗車・降車をお願いします。（赤のガムテープでラインが引かれています。）
- バイク競技中も園内は一般開園中です。来園者・観客・特にお子様には充分注意し、危険の無いようにしてください。
- レース終了後のバイクピックアップは、出入り口を3ヶ所設けますので一番近い場所よりピックアップし退場してください。その際、他の競技者の邪魔にならないよう気をつけてください。

ランニングルール

- エイドステーション（給水所）は2ヶ所です。ランスタート・フィニッシュ後です。それ以外に必要な方は各自でご用意ください。
- 大会公式計測はありません。ご自分の時計、応援の方に頼むか、フィニッシュゲートに大型時計がありますので参考にしてください。
- レース中気分が悪くなったときは、休憩をし近くの係員に申し出てください。

※所定の手続きをされた参加者への事務連絡等はありません。大会当日受付にて最終確認をさせていただきます。ご健闘をお祈りします。
※国営昭和記念公園トライアスロン大会と同じコースを使用しますので、参加される選手は事前コース試走のチャンスです。



スイム ——— 200m
バイク 5km
ラン - - - - - 1km

※公園内への入園及び、駐車場利用は9：30からになります。
入場の際に参加選手には、仮入場券が配られますので、受付の際に必ず受取ってください。

※公園規制により、園内は自転車乗り入れ禁止です。
自転車は押して歩いてください。