チャレンジ・はるトラ教室特別企画

気軽にトライアスロン練習会

要　　項

開催日：2020 年８月２３日(日)

受付・トラジションセッティング：５時３０分～６時１０分

受付で行うこと

必ずマスクをして受付してください

■検温・健康チェックシート記入

体温が 37.5 度以上ある場合は参加できません。

■登録受付・参加費

■ナンバリング

マジックで右上腕部にレースナンバーを書きます。

場所：高崎市新町温水プール・アクアピア

スイムアップ：６時 00 分～６時 15 分

競技説明・開会式：６時 15 分

競技開始：６時３０分　スタートは準備できた人から

１分以内に順次スタートします。

競技種目：スタンダード・スプリント・リレー

カテゴリー	スタンダード	スプリント	リレー
SWIM	１５００m	７５０m	１５００m
BIKE	４０ｋm	２０ｋm	４０ｋm
RUN	１０ｋm	５ｋm	１０ｋm
参加定員	１５名	5名	５チーム
参加費	2,000 円	1,500 円	2,400 円
スイム制限	７５分	７５分	75 分
競技終了	１０時	１０時	１０時

全体注意事項

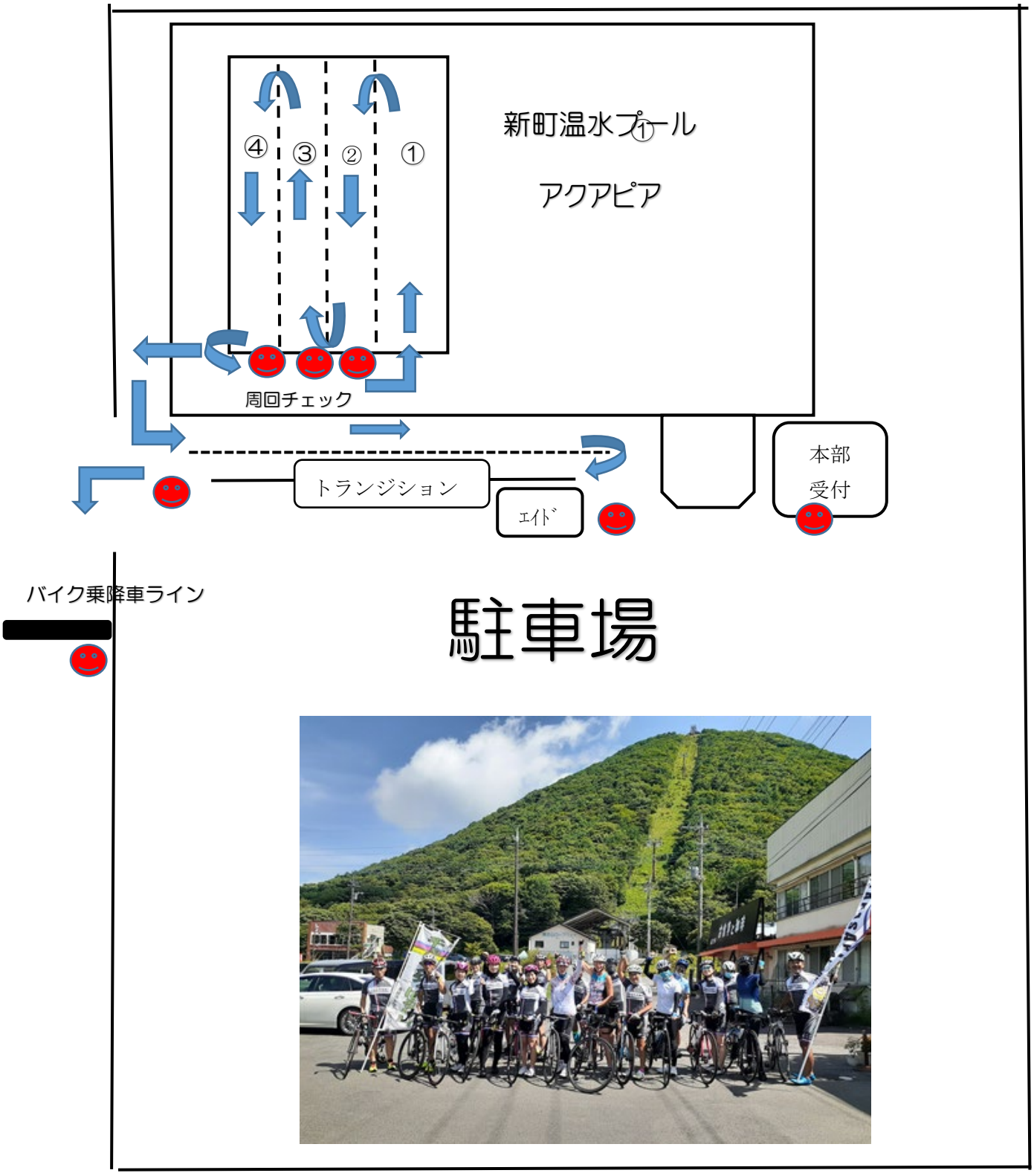
★競技中以外はマスクの着用をお願いいたします。

★ソーシャルディスタンスを意識して３密（密閉・密集・密接）にならないよう心掛けてください。

★練習会のためコースは、各自が把握し間違わないよう十分注意してください。

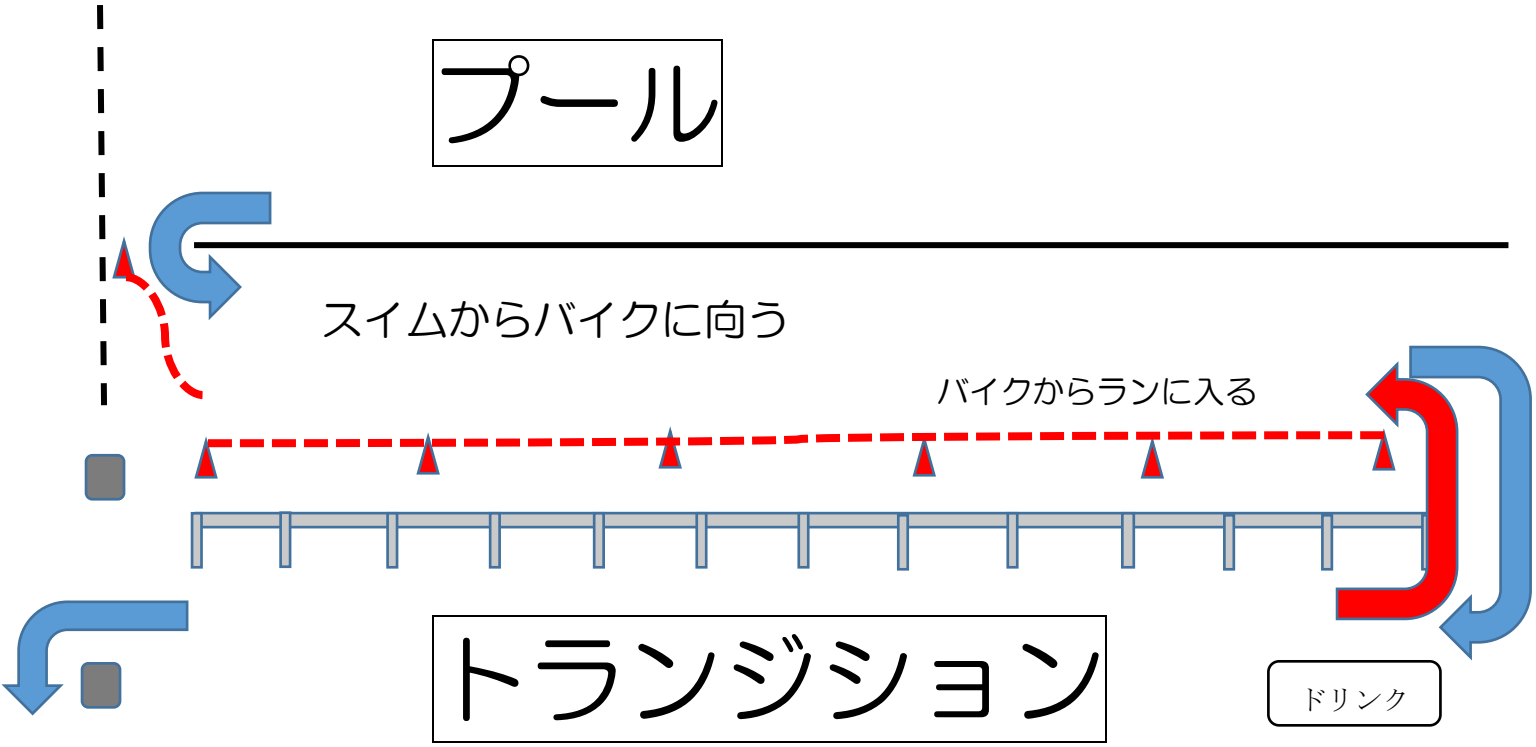
■練習会のため順位の設定はありません。タイム計測も各自の責任に於いて行う。
■スイムは、25m コース２往復 100m を泳ぎ一旦プールサイドに上がり周回します。
スタンダード・リレーは 15 周回、スプリントは 7.5 周回。周回ごとにプールサイドでスタッフに申告し周回チェックをします。
■周回チェック手前にターブルを用意しますので各自ドリンクを置いてください。
■ウェットスーツの使用は任意としますが、インドアのため熱中症に注意。
■バイクのスタンダードは嶋村渡船東屋折返し。スプリントは五料橋折返しの１周回。
■バイクは、公道及びサイクリングロードを使用するので交通ルール順守と歩行者等一般の利用者に十分注意し走行してください。
■バイクのコースは路面の状況（特に岩倉橋の路面の凹凸）や車止めに十分注意して下さい。
■ランは１周 5km コースを使用します。スタンダード・リレーは２周、スプリントは１周。
　新栄橋手前の折り返しはスタッフが居ますが、鏑川沿い新町子育て支援センターわたぼうし付近の折り返しは看板を設置します。
■会場のアクアピアは 10 時より一般利用開始なので十分留意し行動してください。
■傷害保険に加入しますが、基本事故・損害等自己責任に於いて参加してください。
■エイドテーブルにアイスボックスを設置します。自分の飲み物が判別できるようにしてセルフで準備。
■スタッフ
１．　受付・スタート
２．　フィニッシュ
３．　スイム周回チェック　スタンダード　スプリント・リレー
４．　トラジションエリア　　バイク乗降車
５．　コース立哨員①岩倉橋下　　②新栄橋手前　　③わたぼうし付近
　　④玉村公道横断　　⑤五料橋　　⑥利根川水辺プラザ
６．　最後尾

■本部会場図スイム・トランジション



＊スイムアップを最低 100m は行ってください。
＊スタンダード・リレースタートは6時 30 分。
＊スタンダードは 1 コースから泳ぎ、コースロープを潜り 2 コース・3 コース・4 コースと進み一旦プールサイドに上がり、周回チェックを受けて再び 1 コースから泳ぎ、15 周回泳いだらバイクへ進む。
＊スプリントスタートは6時 30 分 3 コースから泳ぎ、コースロープを潜り 4 コースに進む。一旦プールサイドに上がり周回チェックを受けて 2 周目からは 1 コースから泳ぐ。8 周回（7.5 周回）泳いだらバイクへ進む。
＊プールサイドは走らず、周回チェックは立ち止まって係員の確認を受ける。

■トランジション



□設営

①バイクラック７台を１列に並べる。

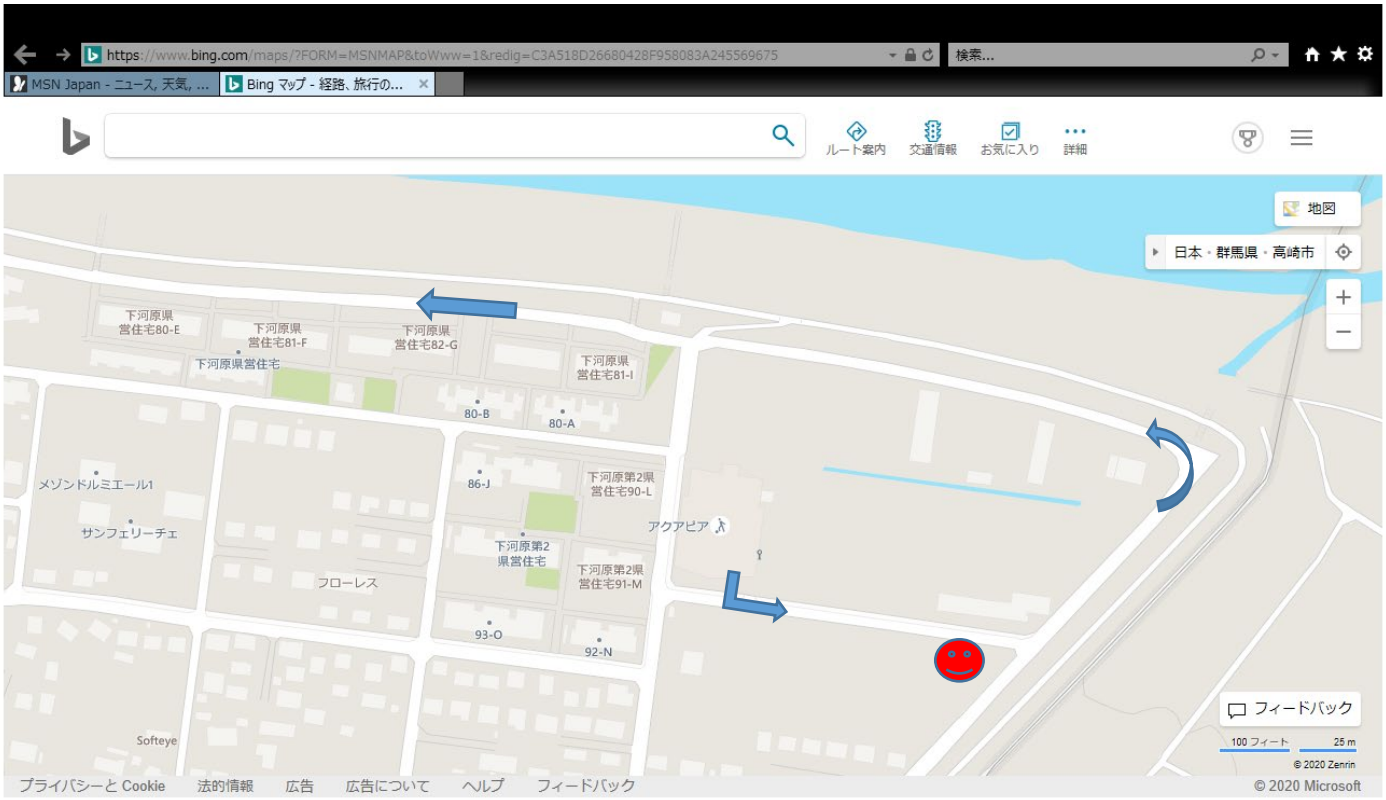
②白テープを張りナンバーを記入する。

②コーンを７個ほど並べ、ナイロンテープを張って繋ぐ

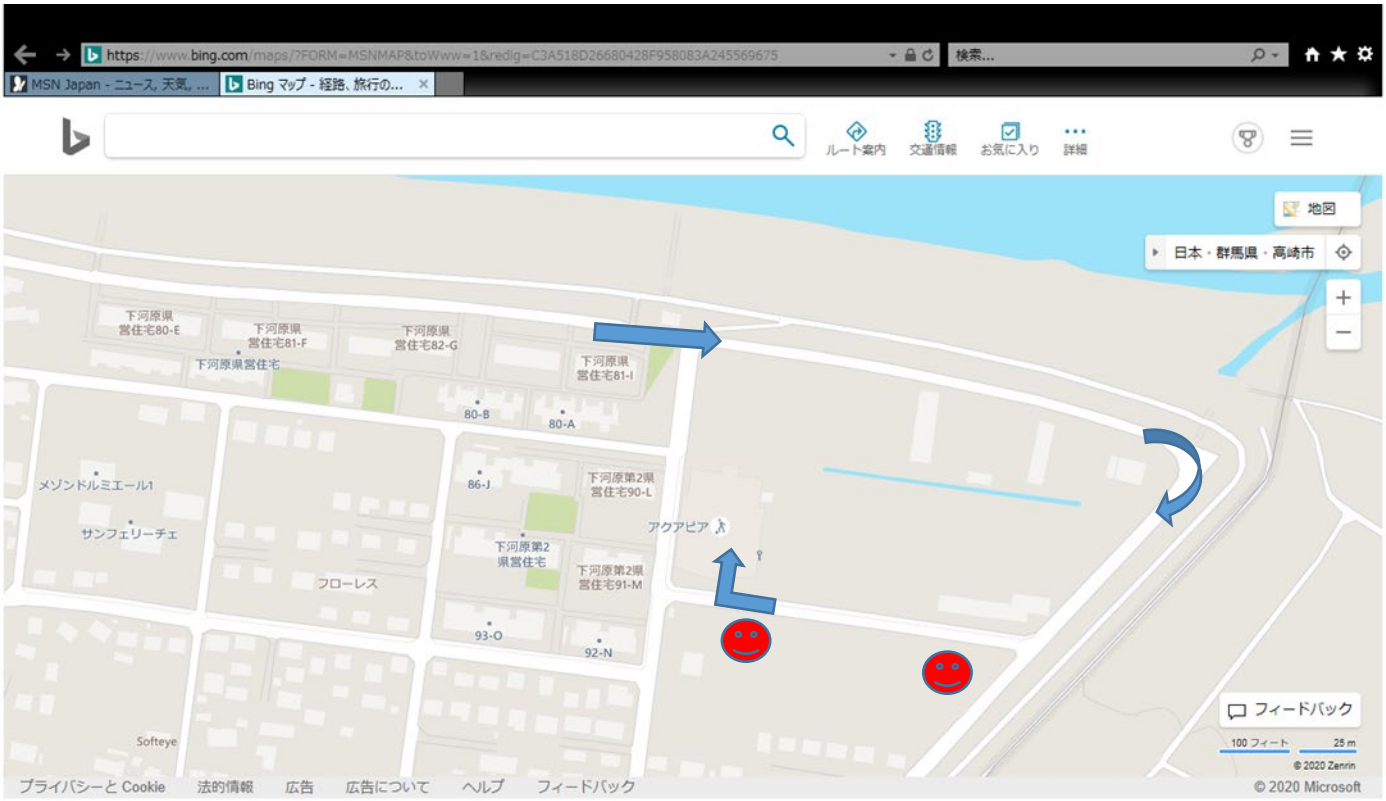
③1 ラックにバイク２又は３台をすべて駐車場側に向けて設置する。

■バイクコース

①バイクスタート



②バイクフィニッシュ



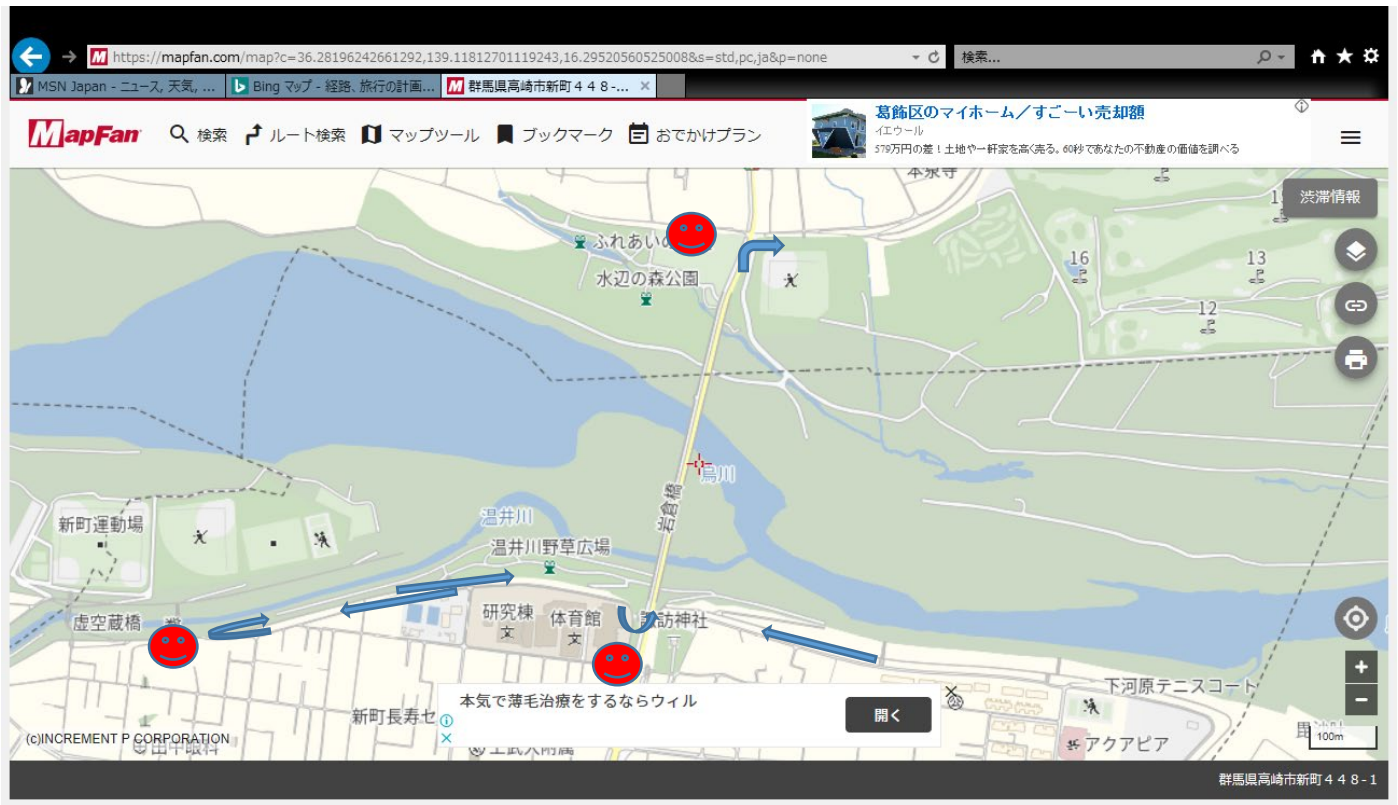
＊トランジションでは、先ずヘルメットをかぶり、ストラップを止める。

＊バイクスタートは、アクアピアの正門を出て左折して乗降車ラインを越えてからバイクに乗る。

＊バイクフィニッシュは乗降車ライン手前でバイクから降りてアクアピア場内に入る。

＊バイクをラックにセットするまでヘルメットのストラップは外さない。

③バイクコースその１



＊アクアピアから清掃工場前を過ぎ、サイクリングロード下の公道を走る。
＊岩倉橋の下をくぐり（対向車等に注意し減速する）上武大学裏を西に進む。
＊サイクリングロードに上がったら右にＵターンし、サイクリングロードで岩倉橋に向う。
＊岩倉橋を渡り、すぐの横断歩道を渡る。必ず降車して車両等に十分注意し渡って下さい。
＊高崎伊勢崎自転車道に入り、五料橋に向けて走る。本線を進む。

④バイクコースその２・五料橋付近スプリント折返し

＊スプリントは、五料橋手前で折り返し、スタンダードは橋を渡り右折しサイクリングロードに入る。

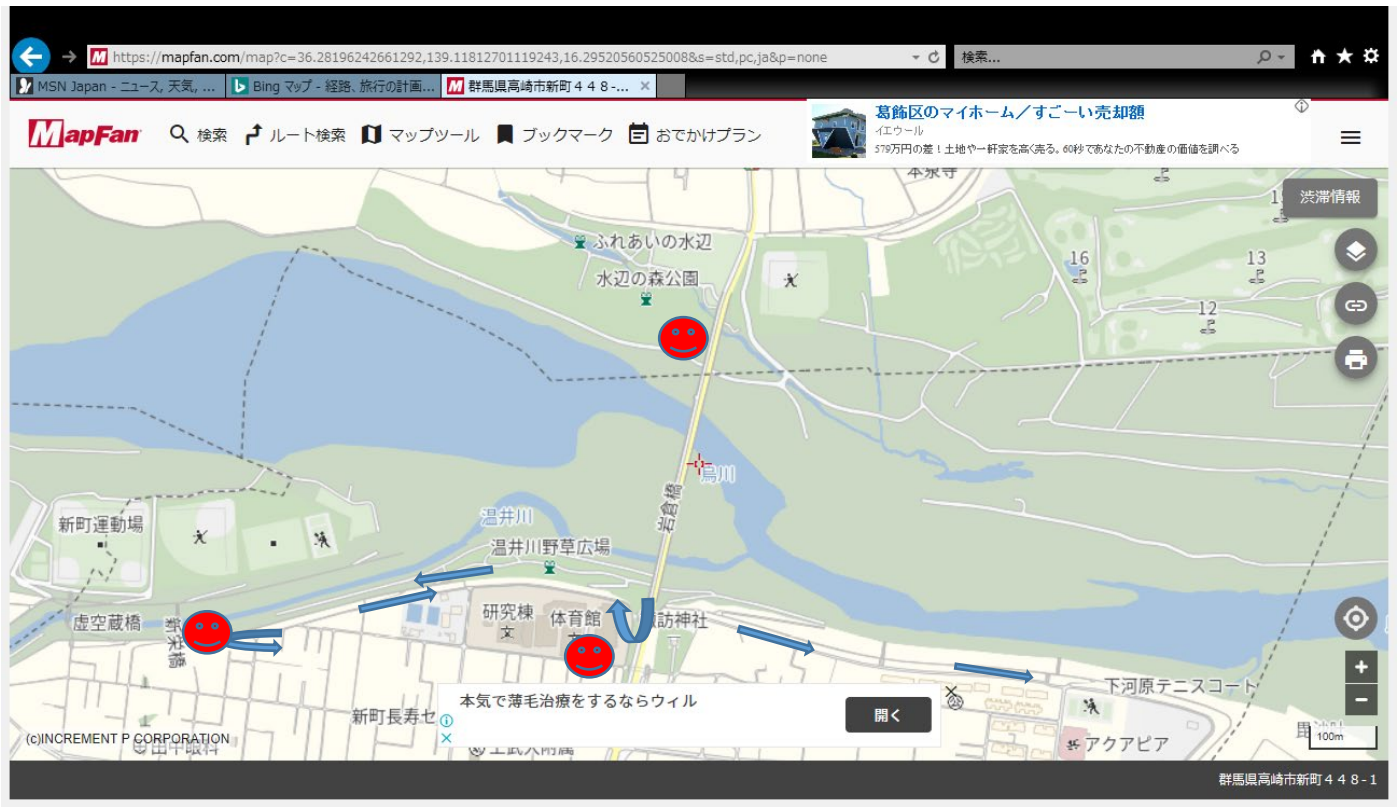
⑤バイクコースその３・スタンダード＆リレー新坂東大橋

＊新坂東大橋手前で斜め左に降り、橋の下を通過し、サイクリングロードに再び入る。

⑥バイクコースその４・スタンダード＆リレー折返し

＊利根川水辺プラザ公園で内の東屋で折り返しします。

⑦バイクコースその４・帰りのコース



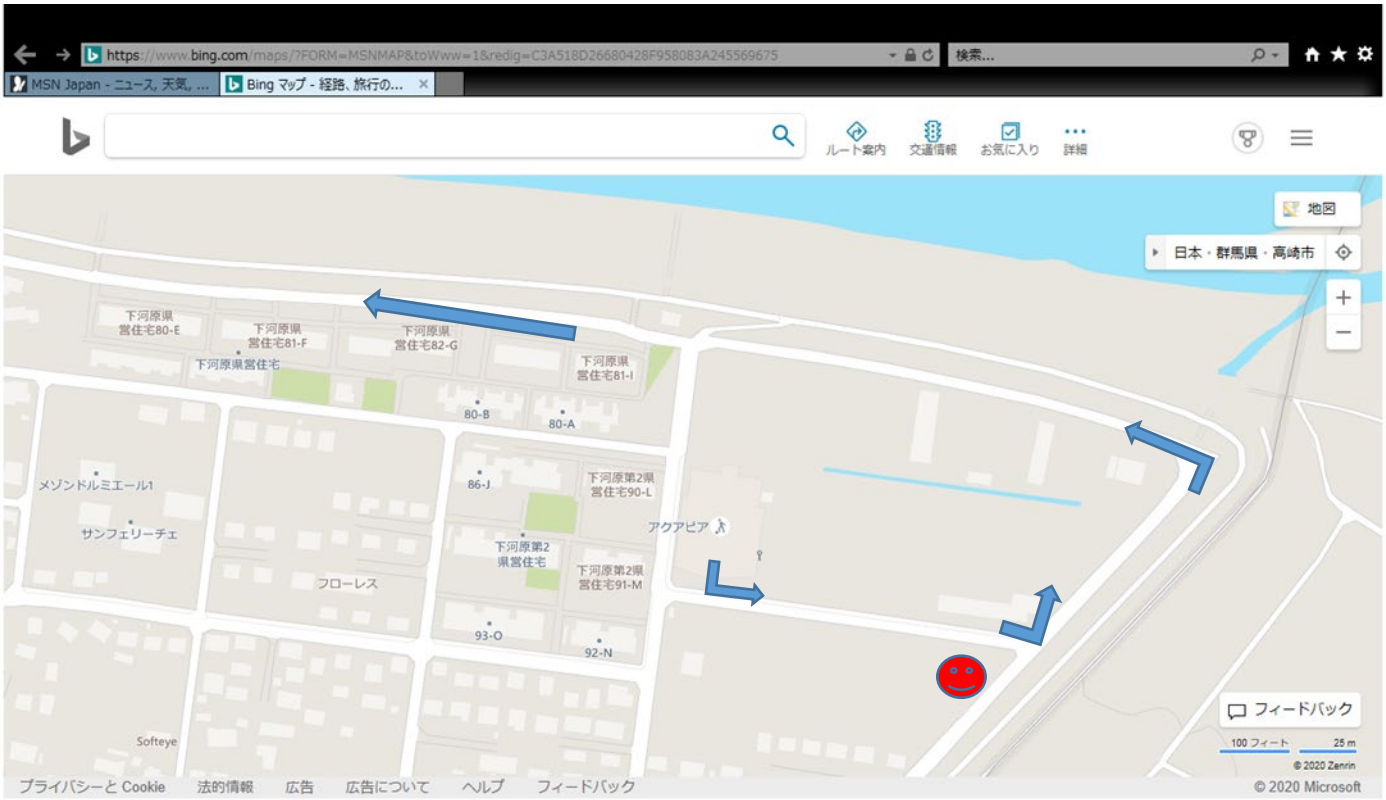
＊スタンダード・スプリント共に岩倉橋を渡りサイクリングロードに入ったら西に進み、新栄橋手前で左後方公道に入る。

＊そのまま東に向い上武大学裏から岩倉橋下を通過し、アクアピアに向う。

＊バイクフィニッシュ図の通りに進む。

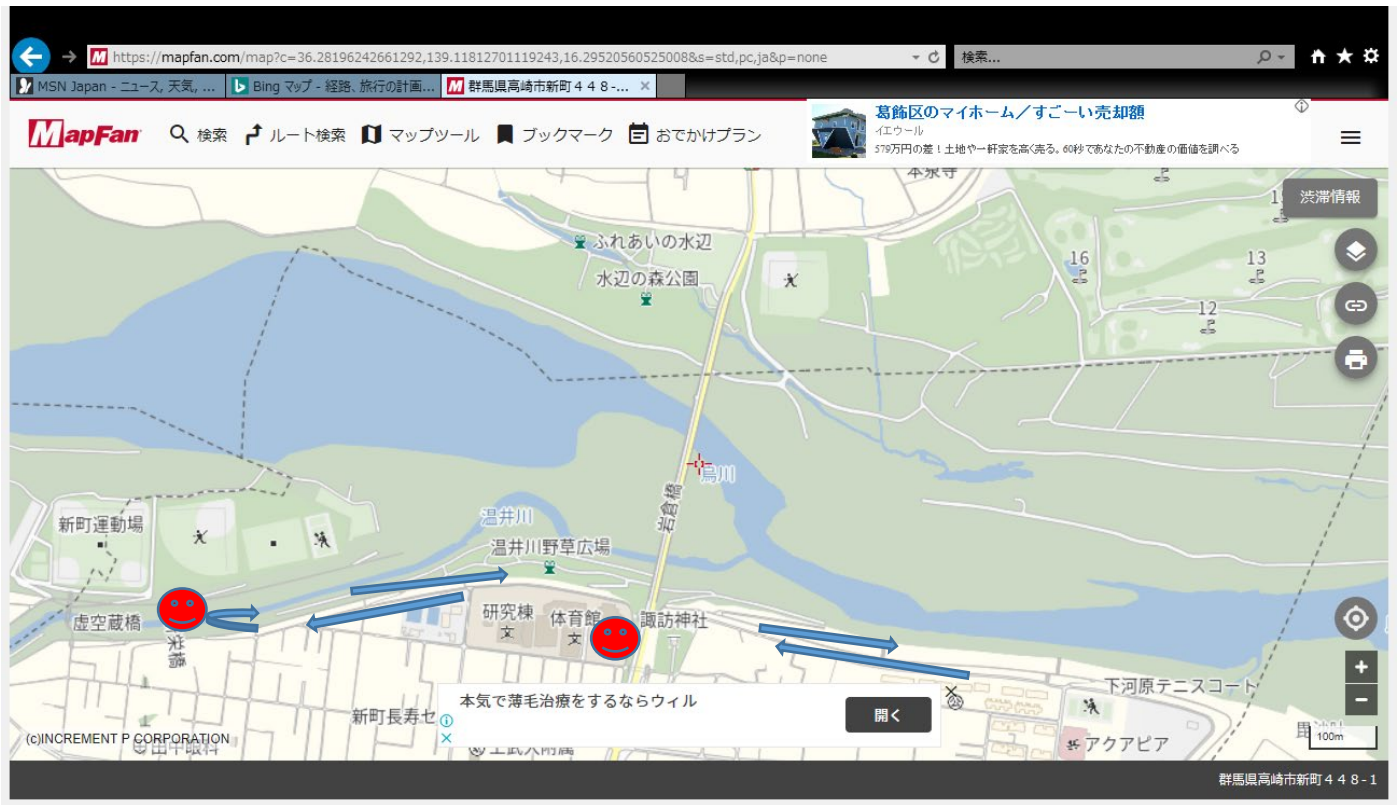
■ラン

①ランコースその１



＊アクアピアを出たら左回りに（バイクと同じ）走る。

②ランコースその２



＊アクアピア裏の公道を西に向い、岩倉橋の下を通過、上武大学裏を西に向い新栄橋手前で右手後方サイクリングロードに入る。(バイクコースと同じ)

＊サイクリングロードを東に向い岩倉橋下を通過したら再びサイクリングロードに入り東に向う。

③ランコースその３

＊サイクリングロードを通理に進み、新町子育て支援センターわたぼうし付近の車止めでで折り返します。

＊折り返して二つ目の車止めから斜め左に坂を下りて公道に入ります。

＊清掃センター手前で左折しアクアピアに向かいます。

④ランコースその４・フィニッシュ及び折返し

＊アクアピア正門を入り、スタンダード・リレーはトランジションエリアを左回りに折り返し２周目に入る。
＊２周目も同じコースを走る。
＊スプリント及びスタンダード・リレーのフィニッシュは正門を入りアクアピア玄関横にフィニッシュする。

新型コロナウィルス感染予防にご協力ください！

① 競技以外では必ずマスクをしてください。

② 検温と健康チェックにご協力願います。

③ ３密にならぬようソーシャルディスタンス保つよう心掛けてください。

勝手に「はるトラ」練習会

開催責任者：小平　博　　高崎市トライアスロン協会長

連絡先　　090-1811-5888

E-mail:teammind@kfd.biglobe.ne.jp

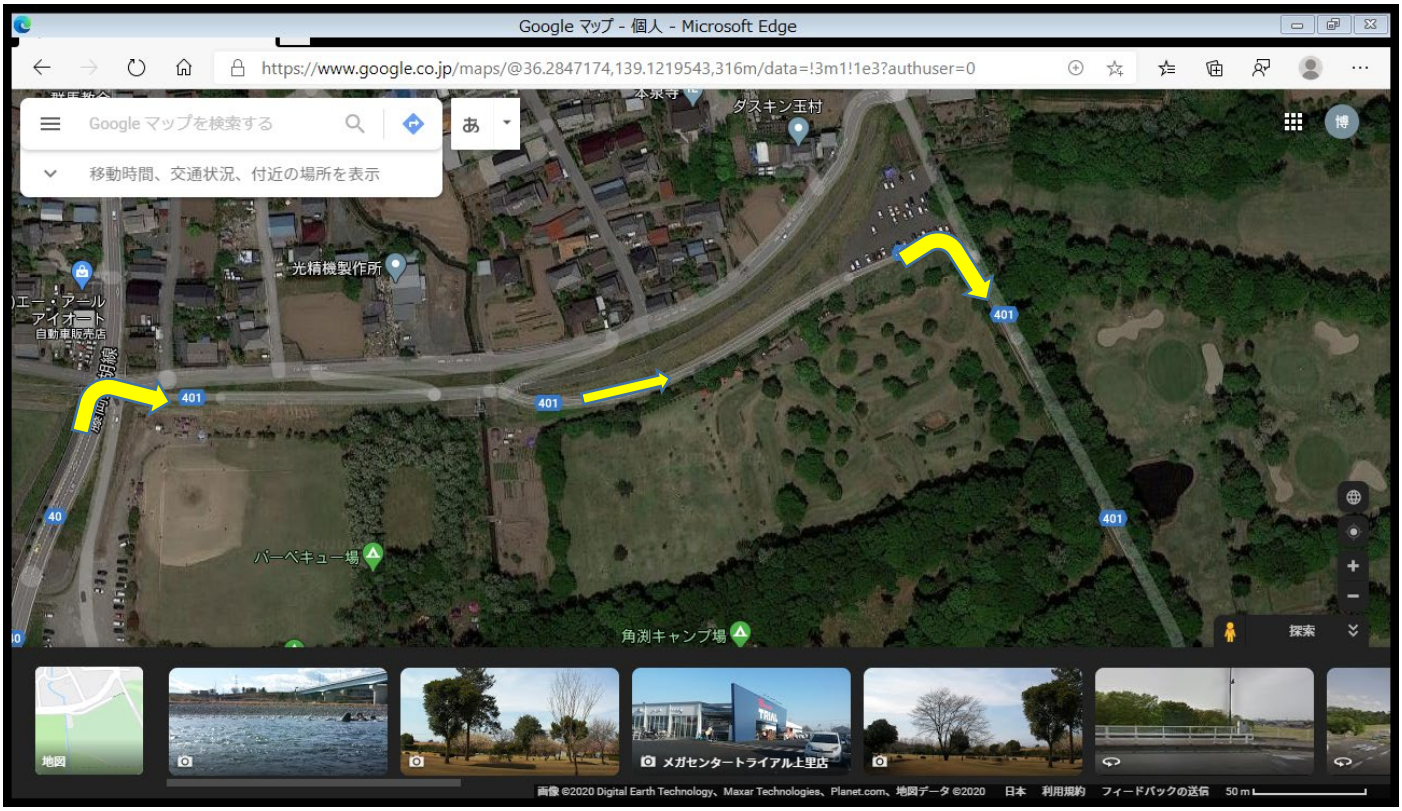
補足地図(バイクコース)

高崎伊勢崎自転車道

＊岩倉橋を渡り 40 号を横断し自転車道に入ります。

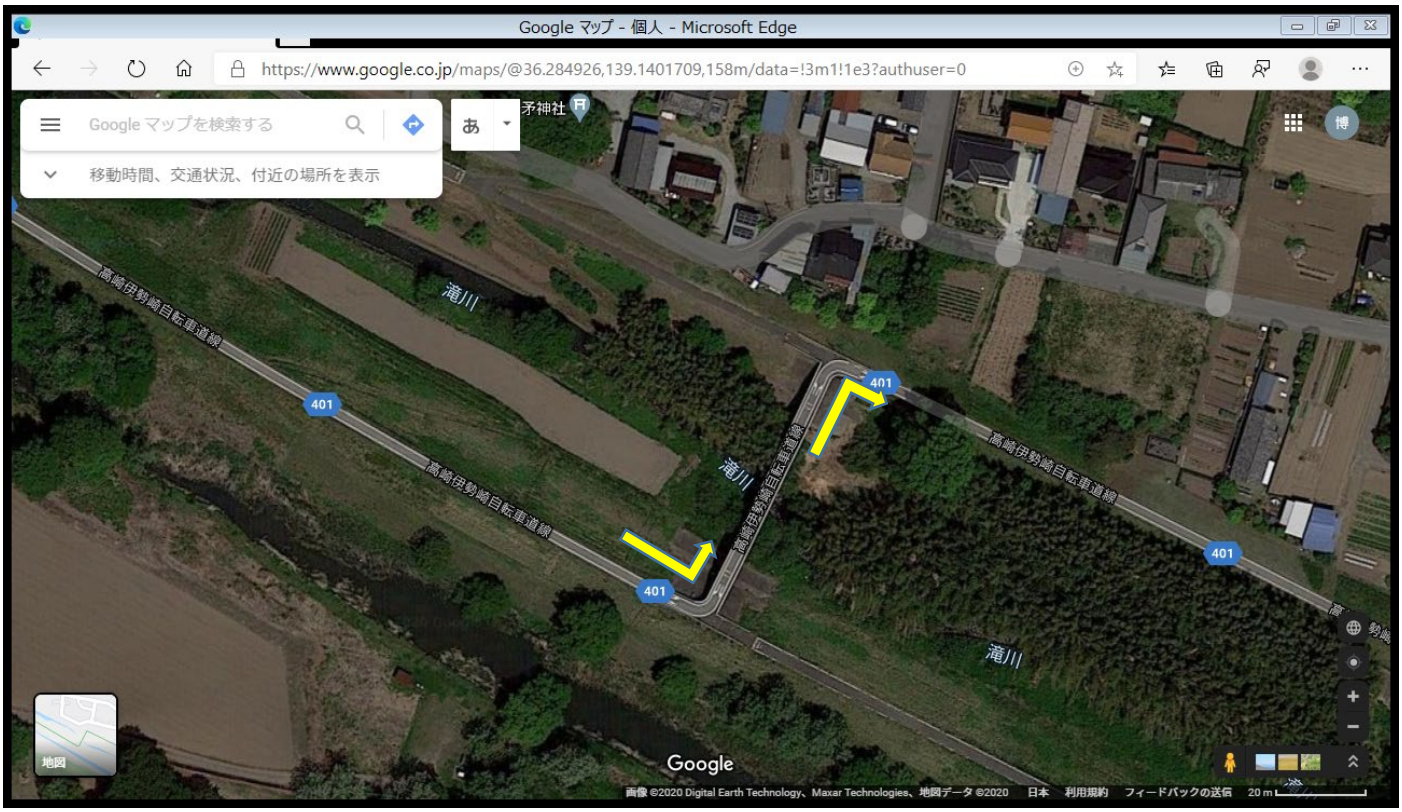
　　自単車から降りて横断歩道で通行車両に十分注意して渡って下さい。

＊ゴルフ場沿いに走ります。



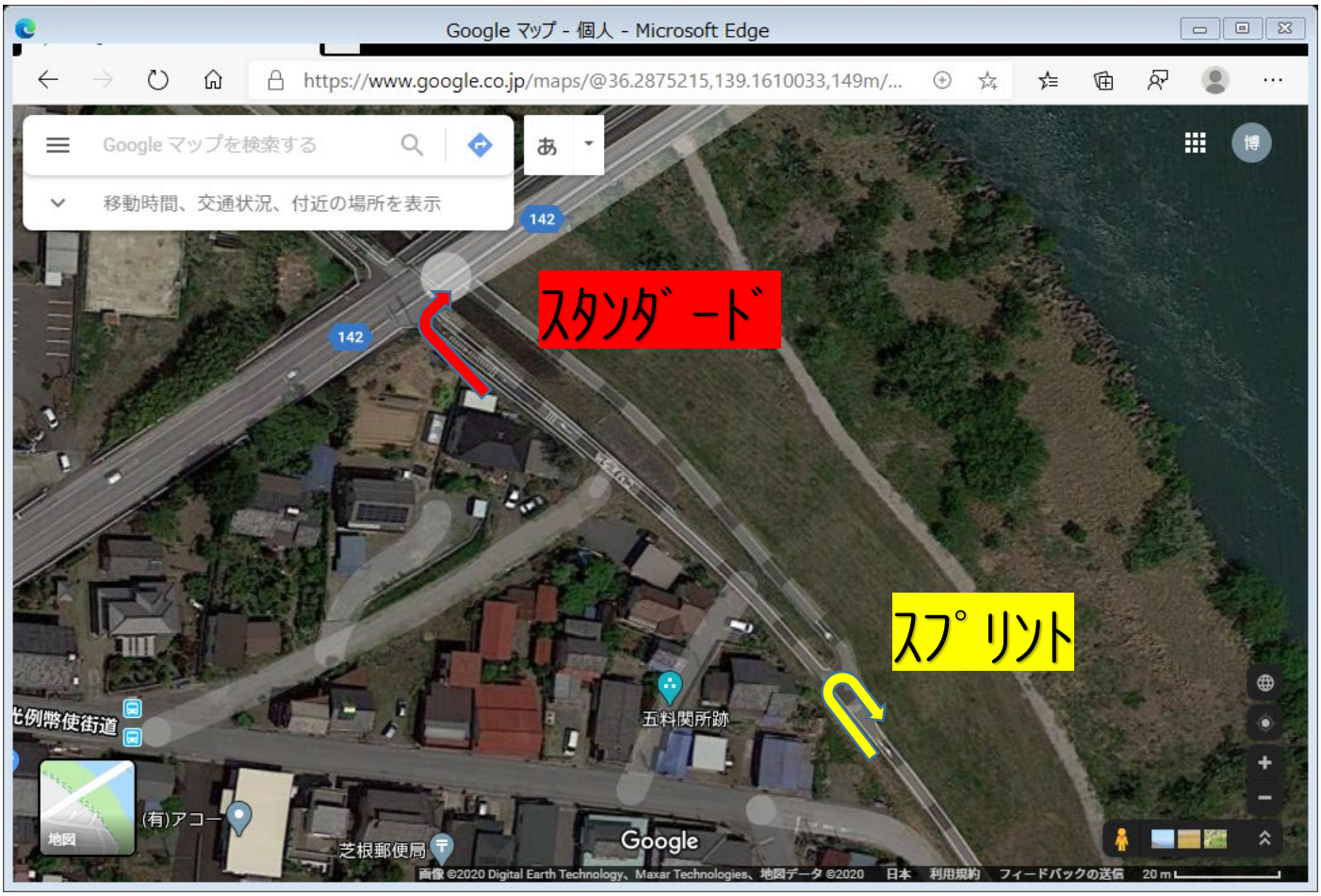
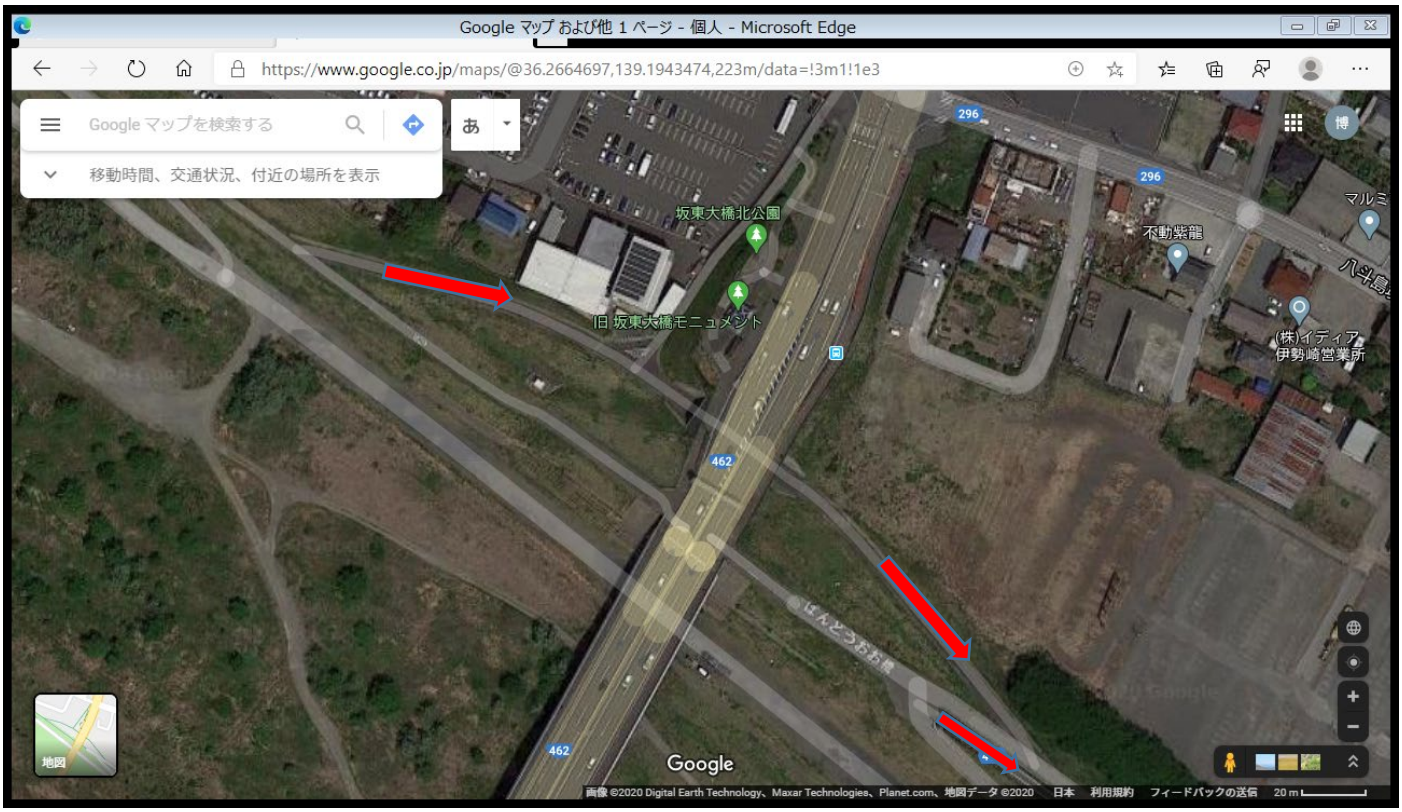
＊ゴルフ場を回るように走り、ゴルフ場を左手に見て土手の坂を上がる。
＊「高崎伊勢崎自転車道」と路面に記載されているので右に鋭角に曲がる。直進は「出口」なので注意！

＊「本線」左折して滝川の橋を渡り「本線」右折する。



＊高崎伊勢崎自転車道は両側に白線があるのでそれに従って走りましょう。

＊ゴルフ場沿いにひたすら走り、左にカーブすると利根川沿いに入る。
＊五料橋手前でスプリントは折り返し。
＊スタンダードは五料橋の歩道を注意し走り、利根川サイクリングロードに入る。



＊新坂東大橋の下を通ります。