

ながよアクアスロンへようこそ！「ながよアクアスロンの手引き」

選手の皆さま

第6回ながよアクアスロンのエントリーありがとうございます。大会当日に選手の皆さんが安心してレースを楽しめるよう「ながよアクアスロンの手引き」をつくりました。大会に備えてご一読ください。

ながよアクアスロン大会ホームページの「アクアスロン はじめて出場する皆さま Q&A」

<https://nagasakiken-torakyo.org/beginners/>

もご参照いただけると、さらに詳しい説明がございます。

(1)大会のスケジュール

小学生・中学生のスケジュール

7:00～8:00 小3～小6、中学受付

8:30～8:40 小学生・中学生競技説明会(トランジション横のテント)

9:00～9:10 小3～小6・中学 スイムアップ

9:20 小3男女・小4男女スタート19人(キャップは赤)

9:30 小5男女スタート16人(キャップは白)

9:40 小6男女スタート19人(キャップはブルー)

9:50 中学男女スタート27人(キャップはオレンジ)

高校生・一般のスケジュール

8:10～9:00 高校、一般受付

10:10～10:25 高校・一般 スイムアップ

10:30 第1ウェーブスタート36人(キャップはホワイト)

高校生男子(7)一般男子30歳未満(12)+30歳代(17)

10:31 第2ウェーブスタート34人(キャップはイエロー)

一般男子40歳代(34)

10:32 第3ウェーブスタート36人(キャップは赤)

一般男子50歳代(19)+60歳代(11)+70歳代(6)

10:33 第4ウェーブスタート30人(キャップはブルー、一般リレーはオレンジ)

高校生女子(2)一般女子(20)+一般リレー(8)

※スタート5分前にスタート地点に集合してください。

※閉会式はありません。海洋スポーツ交流館前に記録を掲示します。表彰式は準備が整い次第、海洋スポーツ交流館前で小学生より順次すすめていきます。

(2)選手駐車場について

選手駐車場AとBをご利用ください。競技中の車の出入りはスタッフの指示に従って、選手に気を付けてください。駐車場AとBが満車になった場合、係が予備駐車場をご案内します。指示に従ってください。

選手駐車場A・B



(3)選手受付について

受付は海洋スポーツ交流館前で行ないます。

①レースナンバー引換証(はがき)と引き換えにトランジションバッグを受け取ってください。

【トランジションバッグに入っているもの】

・アンクルバンド・ナンバーカード(含む安全ピン)・スイムキャップ・大会プログラム・文明堂カステラ巻・みんなのレモンスカッシュ・ながさき角煮まんじゅう引換券・スポーツデポ 500 円割引券・クッキー(リトルエンジェル様ご提供)・第3回結の浜アクアスロン大会案内チラシ・誠心鍼灸整骨院パンフレット ※不足するものがあつたら、受付に申し出てください。

②両肩にボディナンバーを記入します。レースナンバーを係に伝えてください。記入位置は左右の上腕(長袖ウェットスーツ着用選手は手の甲)。記入する前に日焼け止めを塗ると、記入できません。日焼け止めはボディナンバーを記入した後で塗ってください。

③希望者はジェリーズガード(クラゲよけ)をお使いください。



(4) アンクルバンドについて

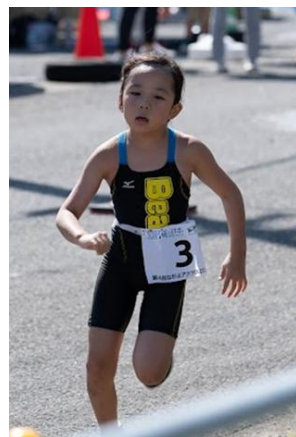
受付でアンクルバンドが配付されます。足首に装着してください。スイムとランのタイムを測定します。フィニッシュするまではずさないでください。記録と順位が測定できなくなります。

アンクルバンド



(5) ナンバーカードについて

受付でナンバーカードが配付されます。ラン(走るとき)では体の前面にナンバーカード(ゼッケン)をつけてください。ランニングシャツやTシャツを着用する選手はシャツの前面につけてください。支給されたナンバーカードには安全ピンがついています。女子選手



(6) 女子更衣室・シャワー(水道)・トイレのご案内

・海洋スポーツ交流館を女子更衣室としてご利用いただけます。多目的広場(芝生広場)側入り口からお入りください。

海洋スポーツ交流館外部にはトイレ、温水シャワー(有料)、水道もあります。

・シャワーはスイム会場向かって左側に設置されています。

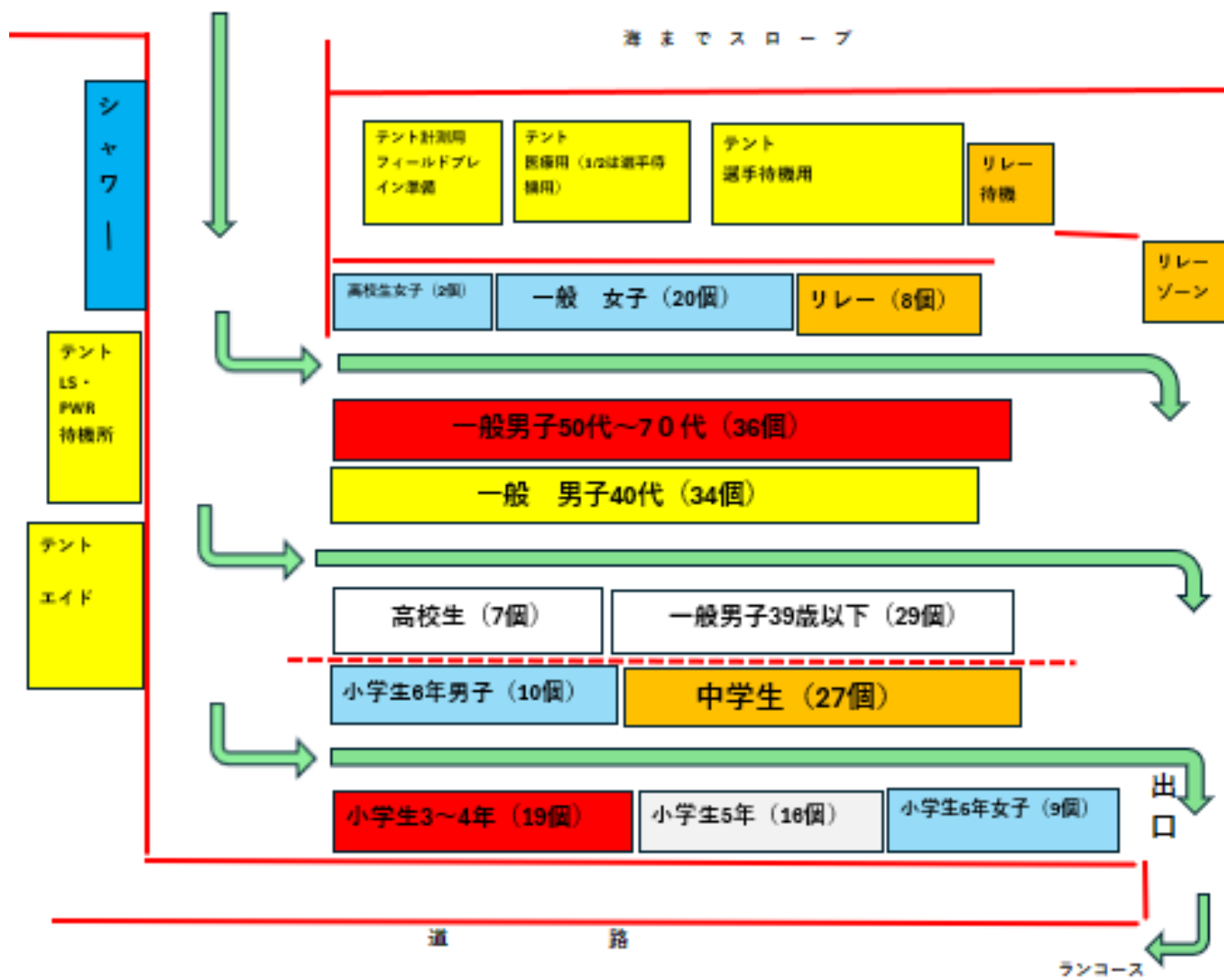
・ランフィニッシュ地点のトイレと水道も利用できます。



(7)トランジションエリア

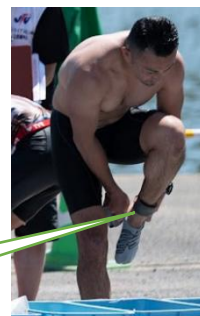
トランジションエリアは、スイムからランの移行場所です。ボックスに選手それぞれのレースナンバーが表示してあります。スタート前にランシューズやシャツ、キャップなどを入れておきます。スイムで使ったキャップやゴーグル、ウエットスーツはランスタート前に必ずボックスに入れてください。他の選手の競技の妨げになります。

なお競技中は選手以外入れません。小学生などサポートが必要な選手は、スタート前に限り保護者などサポートする方が入ることを認めます。スタッフの指示に従ってください。



(8)一般リレーのアンクルバンド受け渡し

一般リレースイムは、第4ウエーブで一般個人と一緒にスタートします。スイムがスタートしたら、ラン担当の選手はリレー待機場所(上の図を参照、選手待機テント横のテント)で待機してください。スイムの選手は、スイムフィニッシュしたらリレーゾーンで、ランの選手にアンクルバンドを渡してください。ランの選手は、アンクルバンドを足首に装着してランスタートしてください。



アンクルバンド

(9)競技コース 文字が不鮮明なので、大会ホームページでご確認ください。

小学3・4年 スイム 100m ラン 0.9km



小学5・6年 スイム 200m ラン 1.5km (1 周回)



中学生スィム 400m ラン 3.0km (2 周回)



高校生・一般スイム 800m ラン 5.0km (3 周回)



(10) スイムのスタートについて

支給されたキャップを必ず着用してください。
スタート方法は、小学生はスロープで立った状態からスタートします(右の写真)。



中学～一般は、海に浮かんだ状態からのフローティングスタートです(左の写真)。

立ち泳ぎが苦手な選手は、後方の立てる場所(スロープ)からスタートできます。
コースロープ沿いに泳いでください。折り返しには目印のブイがあります。制限時間はありませんが、様子を見て審判が完泳できないと判断した場合、競技を終了していただきます。救助の水上バイクに乗ってください。

(11) スイムできつくなったとき

- ・ブイ、コースロープ、ボードにつかまるなどで小休止をとることができます。
- ・救助を求めるときは、図のように、競技を停止し、片手を頭の上で振り、声を出して救助を求めてください。
- ・オープンウォーターの練習で使用されるエマージェンシーフロート(写真右)の使用は禁止です。



(12)ランの注意点

上半身裸で走ることはできません。男子選手はシャツを着用してください。上半身を覆うトリスーツを着用した場合シャツは不要です。コース内は左側通行をお願いします。外側の車線は車輛が通行します。気をつけて走ってください。

ランコースのエイドステーション(給水所)は2カ所。水とスポーツドリンクを用意します。手渡ししませんから、各自でとってください。紙コップは、廃棄ボックスに捨ててください。



(13)暑さ対策

競技中およびフィニッシュ後の対策

- ・エイドステーション(給水所)に、身体に水をかけるヒシャクとバケツを用意しています。また氷を入れた袋(氷のう)も用意します。
- ・フィニッシュした選手にはスポーツドリンクとアイスキャンディーをお渡しします。

ランの距離変更・ラン中止の判断について

選手の皆さまや運営スタッフの健康を最優先に考え、暑さ指数(WBGT)をもとに、以下の状況でランの距離変更・ラン中止とします。

①大会当日(8月11日)のレーススタート1時間前の WBGT が30.1を超えていたらランの距離短縮を行います。

②大会当日(8月11日)のレーススタート1時間前の WBGT が32.2を超えていたらスイムのみの実施とします。

【ランの距離変更】

- ・小学 3・4 年 900m→780m に短縮(右図)
- ・小学 5・6 年 1500m→900m(小学 3・4 年のコース)
- ・中学生 3000m(2 周)→1500m((小学 5・6 年のコース)
- ・高校生・一般 5000m(3 周)→3000m(2 周)

小学3・4年 スイム 100m ラン 0.9km (WBGT30.1 以上はラン 0.78km★印までに短縮)



(14)体調が悪くになったら

フィニッシュ地点に救護テントがあり、大会期間中は医師と看護婦が常駐しています。

(15)表彰について

- ・ 表彰区分は以下の通りです。入賞した選手は、表彰を行います。表彰式の準備が整ったらアナウンスします。
- ・ 小学生は学年別に男女 1～3 位の選手を表彰。
- ・ 中学生・高校生は男女別 1～3 位の表彰。中学生は学年別に男女 1 位の選手を表彰。
- ・ 一般は総合男女 1～3 位の表彰。年代別(30 歳未満、30歳代、40歳代、50歳代、60歳代、70歳以上)それぞれ男女 1～3 位の表彰
- ・ 一般リレーは総合 1 位を表彰。



(16) 車輛の進入経路

レース中は、コース内の一般車輛は一方通行(黄色矢印)での協力をお願いします。
スタッフの指示に従い、選手に注意して走行してください。



(17) 大会のリザルト(記録)と完走証の発行について

大会のリザルト

大会終了後に大会ホームページで公開します。大会の様子を撮影した写真も公開予定です。

完走証の発行について

大会の完走証は選手の皆さままでプリントアウトしてください。大会ホームページでご案内します。

最後に

ルールを守り、安全で楽しい大会になるよう選手のみなさまのご協力をお願いいたします。8月11日
ながよでお会いしましょう！