

OFF-ROAD TRIATHLON in TAHARA (オフロードトライアスロン in 田原) 競技規則

<総則>

1. 「OFF-ROAD TRIATHLON in TAHARA」大会（以下「本大会もしくはオフトラ」という。）を開催することにより、産業及びスポーツ振興を図り、自転車を活用した活力あるまちづくり、アウトドアツーリズムによる交流人口の拡大、田原市の市街地活性化に貢献することを目的とし実施する。
2. 本大会の競技規則として、田原オフロードトライアスロン実行委員会が定める下記競技規則（オフトラルール）に基づき実施する。
3. 催事は時間を順守し実施する。気象条件・環境により安全確保が難しい場合、競技開始前、競技中にかかわらず競技を変更、中止する。

<競技規則（オフトラルール）>

■基本事項

1. 競技者及び随行者は、良識ある社会人として、法等の遵守、節度を保って参加する。
2. 競技者は、このオフトラルール、競技大会スケジュールを遵守し、主催者の競技説明を必ず読む・聞くとともに十分理解したうえで出場するものとしコースミスや事故の責任は選手個人が負うものとする。

■必ず守る注意事項

1. 大会当日及び前日の試走時間以外ではコース走行は絶対におこなわないこと。
（地域の方との約束です。守らない人がいると今後大会ができなくなります。）
2. コーステープ、注意看板がある箇所には絶対に立ち入らないこと。
3. 交通ルール、信号の厳守。信号の監視員、スタッフの誘導に必ず従うこと。
4. 地元住民の通行を優先し、すれ違いの際は必ず歩く程度のスピードで徐行し挨拶をすること。
5. コース上で排便行為は絶対におこなわないこと。

■BASIC RULES（基本ルール）

1. 自然を大切にし尊重すること。
2. トレーニング、レース中においてもハイカー等のオフトラ参加者以外に注意し、迷惑をかけぬこと。
3. あくまでも「大会のために公共の一部を間借りさせてもらっている」ということを忘れぬこと。
4. レースではマーキングを自分でしっかり確認して進むこと。（ミスコースも自己責任）
5. 体調不良、怪我やメカトラの場合は無理して進まぬこと。チャレンジの機会はまた訪れます。
6. どんな時も楽しむこと！理不尽さを楽しむのが自然の中のオフロード。

■SWIM（スイム競技）

1. ウェットスーツ、ライフジャケット（膨張式は不可）、バッグ型救命補助浮き具のいずれか着用義務。
2. 泳ぐ、浮く以外で進んではいけない、コースロープや浮き輪につかまって休むことは許されるが、ロープを伝って進んではいけない。
3. 手首、足首から先には何も装着してはいけない。フィンやパドル等。

■BIKE（バイク競技）

- 1.電動アシスト付きバイクの使用は認めない。人力のみ。（電動コンポはOK）
- 2.こぐ、押す、担ぐ以外の方法で進んではいけない。
- 3.バイクをラックから出す前にヘルメットのストラップを装着し、バイクをラックに置いてからストラップを外す。
- 4.危険箇所が無理な追い越しを行わない。
- 5.シングルトラック（1人が通れるだけの細い道）では速い選手に後ろから声を掛けられたら必ず譲ること。
- 6.ドラフティングはペナルティになりません。
- 7.レースゼッケンに加工を施さないこと。
- 8.レースゼッケンを必ず前面に装着すること。
- 9.メカトラは自分で対応すること。選手間でのアシストはOK。観客等からのアシストはNG。
- 10.コース上では警察、スタッフの指示に必ず従うこと。

■RUN（ラン競技）

- 1.レースゼッケンを必ず体の前面に装着すること。
- 2.走る、歩く、這う、転がる以外の方法で進んではいけない。
- 3.危険箇所が無理な追い越しを行わない。
- 4.コース上では警察、スタッフの指示に必ず従うこと。

■TRANSITION（乗換え）

- 1.エリアを示すラインを越えるまでバイクに乗らないこと。
- 2.エリアを示すラインの手前でバイクから降りること。
- 3.他人のスペースを侵略したり、置いてある物を動かさないこと。

■禁止行為

- 1.他の選手を妨害したり、スポーツマンらしくない振る舞いや、下品、汚い言葉を発した選手は警告、降格、失格の対象となる。
- 2.会場内でゴミの投棄や自然破壊、コース破壊などの行為があった場合は失格の対象となる。
- 3.イヤホン等による音楽を聴きながらのレースは禁止する。

■抗議

- 1.いかなる抗議もフィニッシュから1時間以内に文書で大会運営者に提出しなければならない。抗議者は抗議内容をできるだけ詳細に書き、証明をして提出する。
- 2.口頭での抗議は一切受け付けない。

『コースマーキングについての説明』

※写真は実際のコースではなくイメージとなります

- **バイク**は青色の矢印、リボンにて掲示
- **ラン**は赤色の矢印、リボンにて掲示
- 矢印で示された方向に曲がって進んでください
- 直進が続く場合には要所要所にリボンがあります



- コース上には階段があり、「階段」のマーク手前には「注意」または「徐行」マークがあります



- 「下車」のマークでは、この先に危険箇所(大きな落差、急な落ち込み)、または車止めの柵があり、下車をしてください
- 「注意」のマークは、道幅の狭い箇所(道幅50センチ程度)や、急勾配の下り坂、滑りやすい路面といった箇所にマークされています

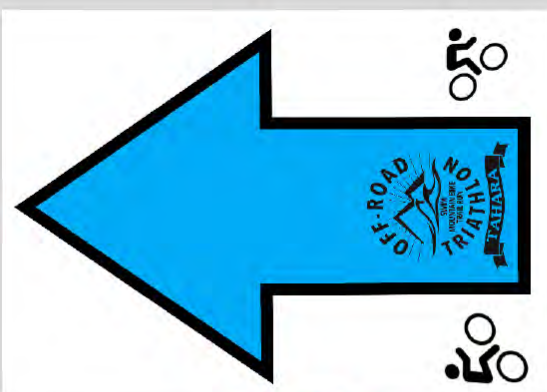


- コース全域にわたり、三河湾国定公園に指定され貴重な植物が自生しており、保護のために「**注意**」のマークがあり、テープで囲われた箇所には絶対に入らぬようお願いいたします

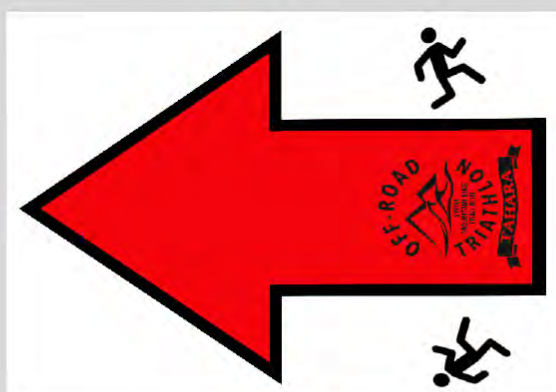


- 「**徐行**」と「**注意**」や、「**徐行**」と「**矢印**」といった組み合わせや、危険な個所では手前から「**徐行**」や「**注意**」のマークを多数掲示しますので、マークを見落とさないようにし、マークに従っての走行をお願いいたします

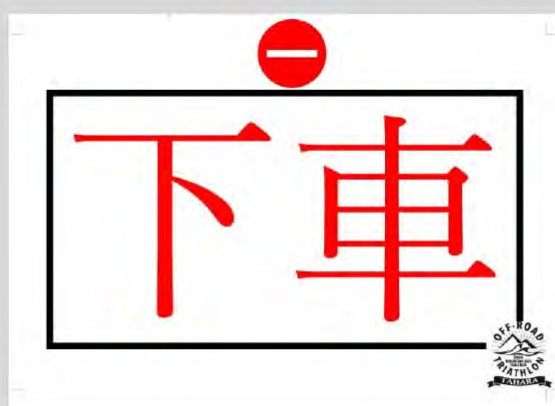




バイク



ラン



==熱中症・脱水症予防についてのお願い==

大会は10月ですがまだ暑い日になる場合があります。日頃よりトレーニングを十分に積んでいる皆様はより厳しい条件を制する事によりさらに大きな達成感を得ますが、同時に熱中症・脱水症などの危険と隣り合わせである事も忘れてはいけません。

ただし熱中症は正しい知識で対処すれば予防可能です。楽しく充実した競技を楽しむためにも以下の事項をお守りください。

■水分補給について

- 1 体調の良い状態で参加ください。
 - ・・・風邪気味や身体がだるい、疲労を感じる場合は参加を見合わせましょう。
- 2 レース前日より喉の渇く前にこまめに水分を補給しましょう。(水分ローディングの奨励)
また塩分も普段より多めに摂取ください。(梅干しなど)
- 3 レース前夜は過度なアルコール摂取を控え早めに就寝、睡眠時間を十分に取らしましょう。
- 4 レース前は可能な限り風通しの良い日陰に入りましょう。
- 5 レース中はもとより開始前から水分を補給しましょう。(15分～20分毎に50ml程度)
※ペットボトルを一気に飲みほすような飲み方ではなく、少しずつ飲む。
※水分だけではなくスポーツドリンクなどで塩分も合わせて補給する。
- 6 エイドステーションでは飲むだけではなく身体に水をかけ体温の上昇を抑えましょう。
- 7 レース中はランニングキャップなどを被り直射日光から頭部を守りましょう。
- 8 レース終了後も日陰に入り水分補給に努めましょう。

■発 症

レース中、以下のような状態が表れると熱中症が疑われます。

- ① 意識がもうろうとする。
- ② 視点が定まらない。
- ③ 真っ直ぐ走れない。
- ④ 呼びかけがわからない。
- ⑤ 会話が成り立たない。
- ⑥ 頭痛、めまい、吐き気、嘔吐、悪寒がある。

→このような場合には迷わず競技を中断し休息してください。日陰に入り水分・塩分を補給。後頭部や脇の下を冷やしましょう。状況によっては恥ずかしがらずスタッフに支援を求めてください。

→本人が気づかぬうちに上記症状に陥っている場合があります。その際、スタッフが休息や競技の中止を命じる場合があることをご理解ください。

自分の力で完走を目指すトライアスロン精神に従い、各自の身体は各自で守れるよう選手各位の自覚と協力をお願いします。