

この度は“第14回アクアスロン in ラグーナビーチ 2025”に参加お申し込みいただきありがとうございました。

大会当日みなさまにお目にかかれることをスタッフ一同楽しみにしております。

猛暑、酷暑の折、体調など崩されませんよう、健康管理にはくれぐれもお気をつけてお過ごし下さい。
大会をより安全に、楽しく行っていただくために、いくつかお願いしたいことがございます。

注意事項を良く読みご参加ください。みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

【注意事項】

- ◆ 申込時の記入項目のうち、氏名、性別、年齢区分、所在都道府縣市町名は選手名簿などにより広く周知されることをご了承下さい。その他の記入項目につきましては担当の大会事務局員と緊急医療従事者のみの内部扱いとなります。
- ◆ 雨天決行です。注意報・警報・熱中症警戒アラート発令の際は距離の短縮・中止する事もあります。
- ◆ コースについて、天候等の理由により変更する場合があります。競技説明にて最終的にご確認下さい。
- ◆ 駐車場はラグーナビーチ大塚海浜公園駐車場が便利です。有料となります。
- ◆ **ゴミは各自で確実に持ち帰って下さい。**
- ◆ 会場内は海浜公園となっており一般の方のランコース横断なども予想されますのでご注意下さい。また一般の方とトラブルを起こさないようにお願いします。なにか不都合が生じた場合は本部までご連絡下さい。
- ◆ ウォーミングアップは各自で充分に行ってください。体調が悪いときはくれぐれも無理をしないようにして下さい。
- ◆ 日陰、雨よけが十分ではありません。各自パラソル等ご用意ください。
- ◆ **スイムキャップはご自身のものをお持ち下さい。**

スケジュール

	集 合	競技時間	場 所
受付（アスリート）	—	7:30 - 8:00	受付(芝生広場・フィニッシュ横本部)
開会宣言・競技説明	—	8:00 - 8:15	芝生広場
アスリート競技	8:20	8:30 - 9:40	ラグーナビーチ・大塚海浜緑地
受付（小・中・高生）	—	9:00 - 9:30	受付(芝生広場・フィニッシュ横本部)
小・中・高生競技説明	9:30	9:30 - 9:45	ラグーナビーチ・大塚海浜緑地
中高生競技	9:50	10:00 - 10:30	ラグーナビーチ・大塚海浜緑地
小学 5-6 年生競技	10:25	10:35 - 10:55	ラグーナビーチ・大塚海浜緑地
小学 3-4 年生競技	10:50	11:00 - 11:10	ラグーナビーチ・大塚海浜海岸
小学 1-2 年生競技	11:05	11:15 - 11:25	ラグーナビーチ・大塚海浜緑地
表彰(順位確定次第)	—	随時	芝生広場



受付

- 名簿チェック・レースナンバーの確認を行って下さい。
- レースナンバー(1枚)をお受け取り下さい。
- ボディーナンバーは各自ご自宅で記入してきてください。
- 選手はトランジションにラン用品のセッティングを行って下さい。セッティングの際は係りの指示またはマイク放送に従い、他の競技に支障をきたさないようご協力ください。
- 計測用のアンクルバンドはスタート前にお渡しします。(どちらかの足首につけてください)
アンクルバンドの紛失は別途実費を徴収させていただきます。競技終了後はアンクルバンド回収箱に返却ください。

スイム

- スタート集合時刻については、スケジュールまたはマイク放送を良くお聞きください。
- スイムスタートは、アスリートは陸から2分間隔のウエーブスタート、中高生は陸から、小学生は水中(腰の高さ)からの一斉スタートです。
* 泳力に自信のない方はあわてずマイペースで泳いで下さい。
- 途中ブイやライフセーバーにつかまっの休憩は可能です。
- 救助を求める時は手を頭の上で振り、声を出して近くの水上スタッフに救助を求めてください。
- コースは各カテゴリーコース図をご参照ください。
- ウェットスーツの着用は自由です。
*** スイムキャップの支給はありません。個人のスイムキャップを持参ください。**

トランジション

- 各レースナンバーのシューズトレイに、ランシューズ、ウェア、レースナンバーなどを準備してください。
- スイム終了後は、スイムキャップ、ゴーグルをシューズトレイに入れてください。
- 片づけの際には、他の選手の持ち物との取り間違いや、忘れ物のないようにご注意ください。

ラン

- コースは各カテゴリーコース図をご参照ください。
- コース上に一カ所エードステーション(給水所)がありますのでご利用下さい。
- 各カテゴリーとも必ず靴をはいてください。
- 上半身裸でラン競技は行えませんので、必ずTシャツ、ランシャツなどを着用し、レースナンバーをつけてください。

フィニッシュ

- レースナンバーを整え、笑顔でフィニッシュしてください。
- フィニッシュラインを通過するまで走りきってください。(通過しないと記録が出ません)
- 速報は受付周辺に掲示します。
* インターネットでお申込いただいた方への記録証の郵送は行いません。HPをご確認ください。

表彰

表彰式は順位が確定次第実施します。

アスリート:男女各総合 1-3 位、年代別 10 歳刻み(18 歳~20 歳代、30 歳代・・・80 歳代)男女各 1 位、
高校生:男女各総合 1-3 位、中学生:男女各総合 1-3 位、小学生:各学年男女各総合 1-3 位

* 表彰状、副賞等は、大会当日にお渡しします。

その他

■ 開会式、閉会式については行いません。

■ 本大会は制限時間を設けてはおりません。しかしながら審判員、ライフセイバー、大会役員が競技続行不可能または大会の進行に影響を及ぼす恐れがあると判断した時は途中で競技を中止して頂く場合があります。

ご理解ご協力をお願いいたします。

■ 会場へのアクセス

<http://www.lagunatenbosch.co.jp/laguna/access/index.html>

■ ラグーナビーチ大塚海浜公園駐車場

<http://www.lagunatenbosch.co.jp/laguna/access/parking/index.html>

熱中症対策

- 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。(塩タブなど)
- 3) レース前夜は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。

**厳しい暑さが予想されます。水分補給や日よけなどご自身でしっかりと準備ください。
また気分が悪くなった場合は、早めに大会本部までご連絡ください。**

<問合せ先> アクアスロン in ラグーナビーチ大会事務局

e-mail: eventoffice@aichi-triathlon.com

Tel(090)8132-8293