

# IRONMAN<sup>®</sup> 70.3<sup>®</sup> JAPAN HIGASHIMIKAWA ATSUMI PENINSULA

## 2023 アスリート・ インフォメーション・ガイド



<https://www.ironman.com/im703-japan>  
[contact@higashimikawa.or.jp](mailto:contact@higashimikawa.or.jp)

V 1 June 5th, 2023

0532-25-5963



# 目次



セクション	ページ
レース審判メッセージ	3
イベントスケジュール	4
選手チェックリスト	6
レースキット	7
会場マップ	8
アスリートチェックイン	9
バイクチェックイン	10
試泳	11
6/9 (金) の駐車場	12
トランジションバッグ	13
トランジションバッグの中身	14
トランジションバッグの使い方	15
シャトルバス	16
シャトルバス時刻表 (6/9)	17
シャトルバス時刻表 (6/10)	18
駐車場 (6/10)	19
スイムエイド・バイクエイド	20
ランエイド	21
制限時間	22
バイクメカニック	23
救護ステーション	24

セクション	ページ
スイムコース	25
スイム競技の詳細	26
T1	27
バイクラック	28
スイムスマート	29
バイクコース	30
ペナルティ	31
サイクルスマート	32
T2	33
ランコース	34
フィニッシュラインとレース後	35
フィニッシュエリア	36
レースルール	38, 39
レースカテゴリ	40
アワードパーティ	41
パーティの食事	42
TOYOはしごナイト	43
世界選手権ロールダウン	44
追加情報	45
イベントパートナー	46

# レース審判メッセージ



レース当日におけるルール違反を避けるために、以下の点を守ってください。

- 自転車レーンの左側を走行してください
- 前方の選手の前輪先端から自分の前輪先端までを、12メートル以上確保してください
- 前方の自転車は右側から追い越してください。左側から追い越すことは絶対に避けてください
- 前方の選手を追い越す際には、25秒以内に完了してください
- 追い越された選手は、追い越された瞬間から速度を落とし、すぐに12メートル以上の距離を確保してください。再度追い越す前に、12メートルを完全に確保したことを確認してください

トライアスロンは個人競技であり、ルールを十分に理解し、違反を避けることはあなたの責任です。ドラフティング、ブロッキング、不正な追い越し違反（判定）の場合、審判の裁定は最終的なものであり、これらは抗議や上訴の対象とはなりません。

以下は最も一般的なルール違反です。

ブルーカードの5分間のペナルティには以下が含まれます。

- ドラフティング：先行するサイクリストを12 m以内で追跡し、25秒以内に追い越さなかった場合、または追い越された後に再度追い越す前に12 m後退しなかった場合
- 不正な追い越し：不適切な方向(左側)から追い越した場合
- ポイ捨て：不適切な場所で廃棄した場合。例えば、タイヤ、ボトル、ジェルの包み紙などをエイドステーション付近の指定されたゴミ捨て場以外のコース上で捨てた場合

審判員は、あなたのレースナンバーを告げ、違反内容を示し、ブルーカードを提示します。その後、次のペナルティボックスで5分間のタイムペナルティを受けるのは、あなたの責任となります。

注意：競技中にコース全体で3つのブルーカードの違反があった場合は失格となります。

イエローカードペナルティ、またはストップ・アンド・ゴーペナルティには、次のものが含まれます。

- ブロッキング：追い越しをせずに選手の右側を走行し続ける、他の選手と離れているときに右側を走行し続けること
- ヘルメット：自転車で移動するときに顎紐をしっかりと固定していないこと

失格となる可能性がある他の違反には以下のものがあります。

- 攻撃的でスポーツマンらしくない行為
- 公共のトイレの不適切な使用
- 外部からの補助（レース関係者以外から）
- 電話を含む電子機器の使用（イヤホンやその他の通信機器の使用を含む）

他の選手、ボランティア、関係者は、イベントの安全と公正を保つ上で重要です。常に礼儀と配慮をもって接することを忘れないでください。

素晴らしいレースをし、経験を楽しみ、IRONMAN 70.3の目標を達成することを心から願っています。

審判長

鈴木 正人

# イベントスケジュール



2023/5/18の時点のイベントスケジュールです。スケジュール、会場は変更されることがあります。  
最新のイベントスケジュールは<https://www.ironman.com/im703-japan>でご確認ください。

## 2023年6月8日(木)

時刻	イベント	場所
13:00-17:00	エキスポ・アイアンマンストア	豊橋市まちなか広場(豊橋駅付近)

## 2023年6月9日(金)

時刻	イベント	場所
10:00-16:00	エキスポ・アイアンマンストア	白谷海浜公園
10:00-16:00	アスリートチェックイン	白谷海浜公園
11:00-17:00	バイクチェックイン	白谷海浜公園
11:00-17:00	ウェルカムイベント: マルシェ、キッチンカー	白谷海浜公園
13:00-15:00	試泳	白谷海浜公園

## 2023年6月10日(土)

時刻	イベント	場所
4:00-5:45	トランジションエリアオープン	白谷海浜公園
5:00-5:30	スイムウォームアップ	白谷海浜公園
6:00-	スタート(ローリングスタート)	白谷海浜公園
10:00-16:00	グルメイベント: アイアンマン Sweets e Food Fes	豊橋市総合体育館前駐車場
11:00-21:00	グルメイベント: 東三河Food FES	豊橋市まちなか広場(豊橋駅付近)
11:00-24:00	グルメイベント: TOYOはしごナイト2023	豊橋駅南口駅前広場
-15:00頃	競技終了(各選手スタートから8時間後)	豊橋総合スポーツ公園
10:30-17:15	バイクチェックアウト	豊橋総合スポーツ公園付近臨時駐車場
13:00-19:00	エキスポ・アイアンマンストア	豊橋市まちなか広場(豊橋駅付近)
16:30-17:30	アイアンマン70.3世界選手権ロールダウン	サーラタワー4階テラス会議室(豊橋駅付近)
17:30-19:30	アワードパーティ	豊橋駅周辺(ホテルアークリッシュ豊橋・豊橋駅南口駅前広場・豊橋市まちなか広場)

## 2023年6月11日(日)

時刻	イベント	場所
13:00-13:30	アイアンキッズ: アスリートチェックイン	白谷海浜公園
13:30-	アイアンキッズ: 競技説明会	白谷海浜公園
14:00-	アイアンキッズ: トランジションエリアにギアを設置	白谷海浜公園
14:15-	アイアンキッズ: レーススタート	白谷海浜公園
15:45-16:15	アイアンキッズ: アワードパーティ	白谷海浜公園



# From 5k runs and marathons to cycling races and triathlons

ACTIVE.com makes finding events fast  
and convenient.

**Get started with ACTIVE.com**



# 選手チェックリスト

## 大会前に

- 宿泊&フライトの予約/確認(該当する場合)。
- 大会エントリーが済んでいることを確認する(エントリー完了メールを確認)。
- イベントスケジュールを熟知する(すべてのチェックイン/トランジションバッグを預ける時間と場所を把握する)。
- 写真付き身分証明書を荷物に入れてください。
- コースに慣れてください-レース当日にコース知るのはあなたの責任です。
- 選手リストを大会WEBサイトで確認してください。注:Webリストは6月10日以降は更新されません。詳細に誤りがある場合はメールでご連絡ください。

## 開催地に到着した(大会前)

- 開催地・主要エリア(チェックイン、トランジション、スイムスタート、フィニッシュライン、アワードパーティ、世界選手権ロールダウン)を熟知する。
- 交通規制を熟知する。
- アスリートチェックインとレースキットの受け取り。
- バイクをバイクラックに設置し、トランジションバッグを預けてください(トランジションバッグの推奨アイテムについては、13ページを参照)。
- 指定された時間に試泳に参加する。
- レースの日の荷物をまとめる。

## 大会当日

- ヘルメット、タイミングチップ&ウェットス

ーツ/トライスイーツなど、レース用のアイテムが揃っていることを確認してください。

- トランジションエリアでバイクとトランジションバッグ(赤紐、青紐)の最終チェックをし、トランジションバッグとバイクポンプ(持参された方のみ)預け入れをしてください。
- ストリートギアバッグ(黒紐バッグ)をスイムスタートエリアで預けます。
- レースをスタートする-少なくとも15分前にスタートラインに立つ。
- レースを終える。
- メダルを受け取る。
- フィニッシャーTシャツを受け取る。
- エイドステーションで補給する。
- トランジションバッグ、ストリートギアバッグ、バイクポンプ、バイクなどの荷物を受け取る。

## レース後

- 世界選手権ロールダウン、アワードパーティーに参加する。
- ソーシャルメディアに#medalmondayの写真をアップロードする。

## 世界選手権予選ロールダウン

- 写真付き身分証明書を持参。
- クレジットカード(アップルペイ等不可)を持参。44ページ参照
- 友人や家族を連れてきて祝う。

# レースキット

ステッカー貼り付け位置



## 1. レースビブナンバー (ゼッケン)

2枚の内、1枚はバイク用、1枚はラン用です。バイク用は背面に、ラン用は前面にレースベルト(選手ご自身で準備)または安全ピン(大会から支給)で装着してください。レースビブナンバーを折り曲げたり、切ったりすることは禁止されています。

## 2. アスリート用リストバンド

1人1枚入っています。

大会に参加する選手を識別するため、各選手のレースナンバーが入っています。アスリートチェックインで受け取ったらすぐに装着し、アワードパーティが終わるまで常に着用する必要があります。リストバンドはトランジションエリアやバイクチェックアウトの際、レース後に会場で救護が必要な場合も選手を特定するために必要ですので外さないでください。この大会とは関係のないイベントのリストバンドはすべて取り外しておいてください。

## 3. 安全ピン

レースビブナンバー(ゼッケン)を装着するために使用してください。ご自身で準備されたレースベルトを使用することも可能です。

## 4. スイムキャップ

スイムキャップは、スイム中に着用する必要があります。別のキャップを着用する場合は、公式キャップの下に着用する必要があります。スイムキャップはラテックスです。

ゾーン1 33分未満:緑

ゾーン2 33-37分:紫、ピンク

ゾーン3 38-41分:水色

ゾーン4 41分以上:青

## 5-1. 赤紐と青紐のトランジションバッグ

支給されたトランジションバッグを使用し、該当するシールを貼ってください。レースに必要なギアを収納してください。

## 5-2. ストリートギアバッグ (黒紐のトランジションバッグ)

フィニッシュ後に必要なものを収納してください。大会当日の朝にスイム会場の指定の位置へ預けてください。必ず黒紐のバッグを使用してください。

## 6-1. バイクステッカー

このステッカーをシートポストを周りこむようにして、バイクの横からナンバーが読めるように貼ってください。

## 6-2. ヘルメットステッカー

ヘルメットの前にステッカーを貼ってください。ヘルメットは大会前日のバイクチェックインの際に審判からのチェックを受けるので、その前にステッカーを張ってください。

## 7. バイクポンプステッカー

バイクポンプを持ち込まれる場合は、バイクチェックインテントにあるステッカーに、レースナンバーを書いた上でバイクポンプに貼ってください。

## 8-1. ストリートギアバッグ (黒紐のトランジションバッグ) ステッカー

バッグの左下隅にステッカーを張る。両面に1枚ずつ貼ってください。

## 8-2. バイク用 (青紐のトランジションバッグ) ステッカー

バッグの左下隅にステッカーを張る。両面に1枚ずつ貼ってください。

## 8-3. ラン用のトランジションバッグ (赤紐のトランジションバッグ)

バッグの左下隅にステッカーを張る。両面に1枚ずつ貼ってください。

**Note:** タイミングチップは、バイクチェックインの際に受け取ってください。レース当日までなくさないように管理してください。





## アスリート・チェックイン

6月9日10:00-16:00

白谷海浜公園（会場図は P8参照）

レースナンバー、ステッカー、トランジションバッグを受け取ります。

アスリートチェックイン時間中にチェックインしないと、レースへの参加が許可されません。6月9日の10:00-16:00にレースキットをクアックアップしてください。

場所:白谷海浜公園

提示が必要なもの:

- ・ 写真付き身分証明書（運転免許証またはパスポートなど）。

### 緊急連絡先

選手は上記の日時に会場でのチェックインが必要です。選手のチェックインは掲載時間外はできません。

レース期間中に事務局に連絡する場合、下記の連絡先に連絡してください。

電話番号：0532-25-5963

電子メール: [contact@higashimikawa.or.jp](mailto:contact@higashimikawa.or.jp)

警告：登録した本人だけがアスリートチェックインでレースキットを受け取ることができます。他人があなたの名前で出場したり、他人の名前で出場したりすることはできませんのでご注意ください。

不正行為があった場合、出場停止となり、今後のアイアンマンアジアのレースには、両者とも出場できなくなります。

## レースナンバー

トランジションバッグの受け取り、バイクチェックアウトでは、リストバンド、レースナンバーで、本人確認を行います。

## タイミングチップ

レース中:チップはレース中に左足首に装着する必要があります。レースをスタートしない場合は、審判員またはタイミングチームのメンバーにチップを返却する必要があります。そうしないと、今後のIRONMANのイベントに参加できなくなる可能性があります。大会運営の安全のためには、選手の皆様が常にコースのどこにいるかを把握しておくことが不可

欠です。

レース中にタイミングチップを紛失した場合は、タイミングチームが速やかにチップの交換ができるように、トランジション内またはフィニッシュエリアで審判員やイベントスタッフに連絡してください。

返却:タイミングチップは、フィニッシュ会場で、フィニッシャーTシャツを受け取る際に回収します。

リタイア:レースを開始しない場合、またはレースをリタイヤする場合は、タイミングチップを審判員に返却してください。審判員が見つからない場合、スタッフまたはタイミングチームメンバーに返却してください。可能な限り、ボランティアではなく、スタッフに返却してください。

タイミングチップの紛失:タイミングチップが返却されなかったり紛失した場合は、100 USDの交換料金が発生します。レース後、チップが手元にあることに気づいた場合は、5日以内に以下に郵送してください。

〒441-8560

愛知県豊橋市植田町字大膳39-5

武蔵精密工業内 東三河スポーツ地域振興財団

レース当日にタイミングチップを装着しなかったり、イベント終了後にチップを返却しなかったり、紛失したタイミングチップの交換費用を支払わなかったりすると、今後のIRONMANのイベントに参加できなくなる可能性があります。

## プレレース

### バイクチェックイン

6月9日11:00-17:00

T1

白谷海浜公園

#### バイク&ヘルメットチェック:

- ・ 審判員が実施します。
- ・ バイクが安全に作動しているのは選手であるあなたの責任です。
  - ・ あらかじめ、選手自身でバイクナンバーステッカーをシートポストに貼りましょう
- ・ 審判員は以下のようなことをチェックします
  - ハンドルバーのエンドプラグ
  - タイヤの状態
  - ケーブルの状態
  - 1つ以上のボトルケージ
  - ブレーキの動作確認
  - ヘルメットにひびなどがないか
  - IRONMAN規則、JTU規制への適合

・ チェックに合格したら、合格証を貼ります

・ ヘルメットはトランジションバッグに入れてください

#### 自転車のラックの取り付け方法:

T1には、レースナンバーが示されたバイクラックが準備されます。前輪を外側にして、サドルを掛けてください。

#### カバー:

自転車カバーは、夜間のラック収納には使用できません。

## トランジションエリアオープン

6月10日4:00-5:45

大会当日の朝、T1のバイクにアクセスすることができます。ただし、レースのバイクパートが始まるまで、トランジションからバイクを出すことは出来ません。

## バイクメカニック

6月9日11:00-17:00

バイクのメカニックが利用できます。軽度なメカニックサービスを提供します。これは有料サービスです。

全選手を対象とした限定的な「緊急サービス」がレースの4:00から提供されます。

コースサポートについては、23ページのバイクコース情報を参照してください。

## レースブリーフィング

レースブリーフィングは、このガイドラインを熟読してください。

経験豊富なトライアスロン選手にとっても、初めてレースに参加する人にとっても重要な機会である。コースの特殊性、ルール、およびコースの閉鎖に関する重要な情報が提供される。

6月9日11:00、14:00、16:00、レースディレクターが、アスリートチェックイン会場で質問を受ける時間を設けます。気象関連の予測によって発生した、または発生する可能性のあるイベントの直前の変更または手順に関する情報は順次提供される。

## 試泳、 道路上でのトレーニング

6月9日の13時～15時に白谷海浜公園で試泳が出来ます。

コースの一部がマークされ、ライフセーバーや監視船が配置につきます。

試泳に参加するにはバイクチェックインし、**タイミングチップ**を受け取っている必要があることに注意してください。

試泳するときには、**タイミングチップ**を装着する必要があります。

チェックインしておらず、**タイミングチップ**を受け取っていない場合は、泳ぐことができません。

ウエットスーツとスイムキャップを着用して泳いでください。

200m沖合に目標となるクルーザーを停泊させます。クルーザーの近くの小型船から、田原市産のマスクメロンを渡します。

バイク、ランのトレーニングを行うときには、交通ルールを守ってください。バイクではヘルメットを装着してください。

日本は「左側通行」であることに注意してください。

## シャトルバス

6月9日のアスリートチェックイン、バイクチェックインに向かうバスは、豊橋駅東口の「子ども未来館 ココニコ」から白谷海浜公園の間で運行します。

バイクは、シャトルバスと共に運行するトラックに乗せる事が出来ます。

同じルートに戻るバスも運行します。

## 駐車場

6月9日のアスリートチェックイン、バイクチェックインの選手駐車場は、白谷海浜公園近くの「姫島漁港」に設けます。

目印は田原市の「白谷交差点」です。白谷交差点から北に向かうと姫島漁港に到着します。

姫島漁港から白谷海浜公園は歩いて10分ほどです。

大会前日、駐車場利用可能時間9：00-18：00

駐車場マップはP9を参照してください。

## ウェルカムイベント

白谷海浜公園では、渥美半島の特産品などで皆さんをおもてなしします。また、トークショーなどのイベントも行っています。

田原市は、日本最大級の花の産地です。美しく飾られた会場をお楽しみください。

# 6/9 (金) 駐車場



6/9 (金) 駐車場



# トランジションバッグ1/3



## ストリートギアバッグ（黒紐）

黒紐のトランジションバッグは、ストリートギアバッグとして使用します。

レース前に着用していた衣服、レース後に必要な衣類を入れて、スタートエリアで預けるてください。他のバッグは預けることは出来ません。

ナンバーステッカー、各自で、バッグの左下に貼り付けてください。

- ・預かる時間：5:00～6:00

返却は、フィニッシュエリアで行います。

### ◎バッグの中に入れるもの（例）

- ・ スタート前に着ていた衣類、履き物
- ・ フィニッシュ後に着用する衣類、履き物
- ・ 貴重品はできるだけバッグに入れしないでください。
- ・ フィニッシュエリアでは、主催者が用意する軽食のほか、スイーツフェスが行われています。興味がある方は小銭を用意してください。

バッグを預けるタイミングについては、14ページを参照ください。

バッグはスタートエリアで回収されフィニッシュエリアに輸送され、返却されます。

## バイク（青紐）とラン（赤紐）のトランジションバッグ

バイクトランジションバッグ（青紐）には、バイクで使用するギアを入れておきます。

6月9日、もしくは6月10日に、T1の「バッグラック」に設置します。テントの中には、レースナンバーが表示されているので、各自で自分のナンバーの場所に設置します。

- ・ バイクウエア
- ・ ヘルメット
- ・ バイクシューズ
- ・ 補給食

バイクに取り付けられないレースに必要なアイテムは、バッグの中に入れておきます

ラントランジションバッグ（赤紐）には、ランで使用するギアを入れておきます。

6月9日、もしくは6月10日に、T2の「バッグラック」に設置します。テントの中には、レースナンバーが表示されているので、各自で自分のナンバーの場所に設置します。

- ・ ランウエア
- ・ ランシューズ
- ・ 補給食

トランジションバッグは、トランジションにある更衣テント内に置かれ、トランジション中にアクセスすることができます。

トランジション手順については、15ページを参照してください。

便利なヒント:ブルー（BLUE）はBなのでバイクとレッド（RED）はRなのでランと覚えておいてください。

### アスリートが考慮すべき項目の例:

バイク用トランジションバッグ	ラントランジションバッグ
バイクシューズ(またはバイクペダルに装着)	ランニングシューズ(必須)
ヘルメット	レースゼッケン番号(必須)
サングラス	サングラス
レースゼッケン番号(必須)	帽子/バイザー
靴下、着替え	靴下
補給食と飲み物	着替え
タオル	補給食と飲み物
日焼け止め	
ワセリン	

# トランジションバッグ 2/3



BAG	ドロップオフ位置 (DROP OFF LOCATION)	レース中の使用	レース後の返却
<p>バイク トランジションバッグ <i>Swim to Bike</i></p>	<p>6月9日12:00-17:00 6月10日4:00-5:45 T1 白谷海浜公園</p>	<p>T1バックラックテントの番号付きフックからバッグをピックアップします。</p> <p>バイクのギアを取り出し、すべてのスイムギアを青紐のバッグに入れます。</p> <p>更衣テントを出たらボランティアに渡します。</p>	<p>6月10日10:30-17:15 フィニッシュ付近 ※主催者が輸送します</p>
<p>ラン トランジションバッグ <i>Bike to Run</i></p>	<p>6月9日12:00-17:00 6月10日4:00-5:45 T2 白谷海浜公園</p>	<p>T2バックラックテントの番号付きフックからバッグをピックアップします。</p> <p>ランのギアを取り出し、すべてのバイクギアを赤紐のバッグに入れます。</p> <p>更衣テントを出たらボランティアに渡します。</p>	<p>6月10日10:30-17:15 フィニッシュエリア付近 ※主催者が輸送します</p>
<p>ストリートギアバッグ</p>	<p>6月10日5:00-6:00 スイム スタートエリア 白谷海浜公園</p>	<p>使用できません</p>	<p>6月10日 フィニッシュエリア付近 ※主催者が輸送します</p>
<p>BIKE PUMPS (バイクポンプ) STREET GEAR BAG に入れる</p> <p>※バイクポンプにレースナンバーを書いたステッカーをあらかじめ貼る</p>	<p>6月10日5:00-6:00 スイム スタートエリア 白谷海浜公園</p>	<p>使用できません</p>	<p>6月10日 フィニッシュエリア付近 ※主催者が輸送します</p>

## レース前

トランジションエリアオープン

6月10日4:00-5:45、レースの朝オープンします。  
すべての選手が5:45までにエリア外に出る必要があります。レースの朝は余裕を持って移動してください。

バイクの最終調整を行う機会があります。すべてのアイテムがバイクに取り付けられていることを確認してください。

バイクの横の地面にアイテムを置くことは許可されません。これには、足を洗う用具やバッグなどが含まれます。

## バイクポンプ

バイクポンプは、T1で使用したあと、Street gear bag（黒紐のトランジションバッグ）に入れて預けてください。

トランジションバッグからの脱落に備え、ポンプにはレースナンバーを書いたラベルを貼ってください。

6月9日のバイクチェックテントにラベルと筆記用具を用意します。バイクポンプにレースナンバーを記入したラベルを貼っておいてください。

預けることなくT1に置かれたバイクポンプ、トランジションバッグから脱落しラベルが貼られていないバイクポンプは、すべて寄付されたものとして扱います。

## レース中

### スイムからバイクへの移行

スイムの後、スイムフィニッシュアーチを通してT1に誘導されます。

公共の場所で、体幹を露出しての着替えは許可されていません。スタート前に、十分にレースの準備をしておく必要があります

ウエアを交換する場合には、更衣テントを使用してください。ウエットスーツの下にバイクウエアを着用する方法もあります。

個人の補給食や飲料はウエアに収納するかバイクに取り付けることが許可されています。

バイクシューズは、マウントラインを通過する前に履くことが許可されています。

### バイクからランの移行

バイクパート後、自転車を降りて、T2のラックに収納します。T2は、T1と異なりフリーラックになっており、スタッフの指示に従いラックにバイクを掛けてください。

シューズ、ヘルメットなど、バイクのギアは自転車とは別にしてトランジションバッグの中に収めてください。ボランティアやスタッフがバイクを運ぶ際に、シューズが外れたりしないようするためです。バイクラックの奥にあるバッグラックで赤紐のトランジションバッグをピックアップし、ランのギアを取り出した後、赤紐のトランジションバッグにバイクギアを収納し、ボランティアに預ける必要があります。

## レース後

バイクやトランジションバッグを引き取るには、リストバンドやレースナンバーを提示する必要があります。

黒紐と青紐と赤紐のトランジションバッグはフィニッシュエリア付近で回収してください。

バイクチェックアウトは、6月10日の10:30-17:15で行ってください。この時間を過ぎるとピックアップ出来ません。

時間までにバッグが回収されない場合、主催者は紛失に対しての責任を負いません。

## レースデーの移動

自家用車やレンタカーを利用しない選手には、豊橋駅東口の「子ども未来館 ココニコ」からスタート会場「白谷海浜公園」へのシャトルバスを運行します。

競技後は、豊橋総合スポーツ公園から、「子ども未来館 ココニコ」に戻るバスを運行します。

自家用車やレンタカーを使用する選手は、フィニッシュエリア「豊橋総合スポーツ公園」周辺に臨時駐車場を設けます。

豊橋総合スポーツ公園からスタート会場「白谷海浜公園」へのシャトルバスを運行します。



# シャトルバス時刻表



## 無料シャトルバスのご案内 Free Shuttle Information

## 無料シャトルバスのご案内

6月9日(金)・10日(土)、各ポイントの移動用に便利な、無料の選手用シャトルバスを運行しています。ぜひご利用ください。諸事情により時間などが変更になる場合があります。

**6/9金 FRI. 9 JUNE 2023**

### 選手用シャトルバス For Athlete

■チェックイン、エキスポ会場行き  
For Athlete Check-in / Expo Venue

所要時間  
60分

### B こども未来館 ここにご 発

西濃運輸  
バイク専用  
トラック同時運行

こども未来館 ここにご → 白谷海浜公園	
出発時刻	出発時刻
9:00	12:30
9:30	13:00
10:00	13:30
10:30	14:00
11:00	14:30
11:30	15:00
12:00	15:30

※西濃運輸を利用してバイクを配送される方は、このバスのご利用が便利です。  
※バイクは、バスと同時運行する西濃運輸のトラックに載せて運搬します。完成車のまま乗せられますので、バイクケースから出した完成車の状態でお待ちください。  
※マイカーで来られる方は、なるべくマイカーでの移動をお願いします。

■豊橋駅東口行き  
For Toyohashi Station East Gate

所要時間  
60分

### A 白谷海浜公園 発

白谷海浜公園 → 豊橋駅東口	
出発時刻	出発時刻
12:15	15:15
12:45	15:45
13:15	16:15
13:45	16:45
14:15	17:15
14:45	



# シャトルバス時刻表

6/10<sup>±</sup> SAT. 10 JUNE 2023

■選手用シャトルバス For Athlete

■大会スタート前 Before the Start

所要時間  
50分

**B** こども未来館 ここにこ 発

こども未来館 ここにこ → 白谷海浜公園	
出発時刻	出発時刻
3:30	4:00
3:45	4:30

■大会スタート前 Before the Start

所要時間  
45分

**C** 臨時駐車場 (豊橋総合スポーツ公園) 発

臨時駐車場 (豊橋総合スポーツ公園) → 白谷海浜公園	
出発時刻	出発時刻
3:30	4:10
3:40	4:20
3:50	4:30
4:00	

■大会フィニッシュ後 After the Finish

所要時間  
20分

**C** 臨時駐車場 (豊橋総合スポーツ公園) 発

※本大会はバイク専用トラックで開催

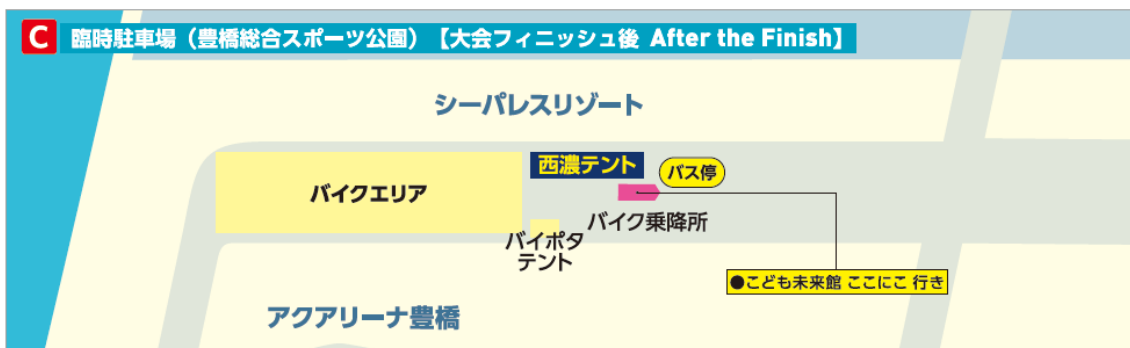
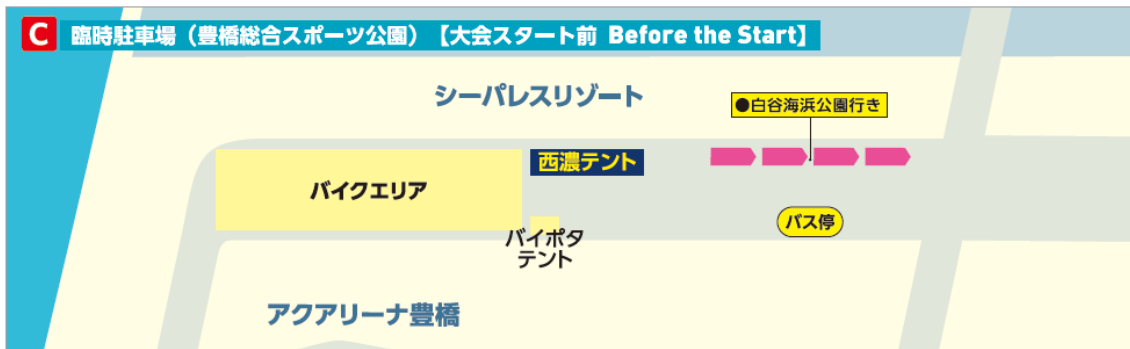
臨時駐車場 (豊橋総合スポーツ公園) → こども未来館 ここにこ	
出発時刻	出発時刻
12:00	14:30
12:30	15:00
13:00	15:30
13:30	16:00
14:00	

■アワードパーティー後 After the Awards Party

所要時間  
20分

**B** こども未来館 ここにこ 発

こども未来館 ここにこ → 臨時駐車場 (豊橋総合スポーツ公園)	
出発時刻	出発時刻
19:45	21:00
20:15	



# 6/10 (土) 選手用駐車場



# サポート 1/2

## スイム前

・めがね預かりは、スイムフィニッシュ地点に設けますので、6:00までに各自でめがねを置くようにしてください。

めがねを置く際は、めがね預りの台に置いてあるシールにレースナンバーを記入しめがねに貼ってください。

## 提供予定：

- ・水
- ・常設トイレ、仮設トイレ

## スイム一時上陸地点

### 提供予定：

- ・水

## スイムアップ→T1

### 提供予定：

- ・水
- ・トイレ

## バイクエイドステーション

コースの左側に配置します。

エイドステーションの直前に、ボトルキャッチャーを設置しますので、不要になったボトルを投げ入れてください（ボトルは返却できません）

### エイドステーションの位置：

- ・ BAS1 23.4km 六連JA集出荷場
- ・ BAS2 36.0km 赤羽小学校
- ・ BAS3 54.2km クリスタルビーチ
- ・ BAS4 73.7km 福江中学校

### 提供予定：

- ・ 水（バイクボトル入り）
- ・ スポーツドリンク（味の素BCAAチャージウォーター／バイクボトル入り）
- ・ トイレ

### プロセス：

バイクエイドステーションに入るときは速度を落としてください（止まらなくて良い！）

バイクエイドステーションでの補給が必要ない

場合は、車道の右側を通過してください。

エイドステーションには、何が提供されているかを示す標識があります。またボランティアが何を提供しているかを呼びかけます。

ボランティアには、あなたのニーズを声に出して丁寧に伝えてください。

## ゴミ捨て

不要になってボトルはボトルキャッチャーに投げ入れてください。

コース内の他の場所は捨てないでください。厳しいタイムペナルティが適用されます。

## メディカル

エイドステーションとは別にコース上7カ所に消防隊員が待機します。そのうち5カ所には医療従事者が待機します。

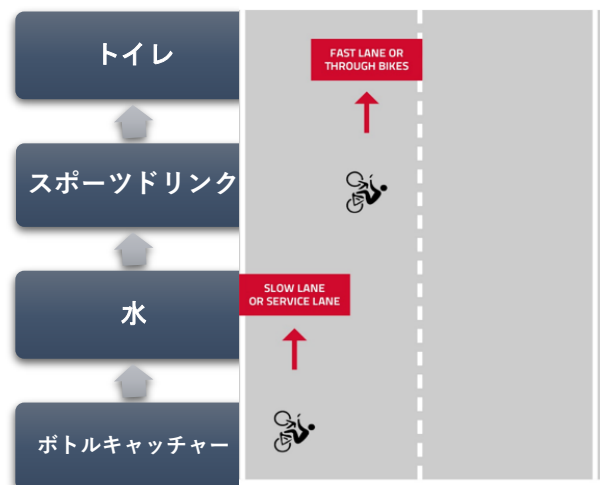
メディカルポイントには、十字の旗が表示され、救護スタッフは十字のプリントされたビブスを着用します。

体調不良やけがをしたアスリートをサポートします。必要に応じて車輛で出勤し、救護に当たります。

緊急車両がコースを走るときには、サイレンや拡声器で接近を知らせます。停止して、緊急車両の通過を待つようにしてください。

コース上で、他の選手のトラブルを目撃したら、最寄りのメディカルポイントに伝えてください。

## エイドステーションレイアウト



## ランエイドステーション

- T2 0.0km
- RAS1 2.0km (姫島漁港先)
- RAS2 4.0km (田原ふ頭入口)
- RAS3 5.4km (童浦小学校)
- RAS4 6.8km (緑が浜公園)
- RAS5 9.3km (三河港大橋東詰)
- RAS6 12.2km (明海中央)
- RAS7 14.1km (船渡緑地)
- RAS8 15.8km (豊橋倉庫)
- RAS9 18.8km (神野ふ頭3号樋門)
- RAS10 20.0km (六郷潟大橋南側)

### 提供するもの:

- 水
- 味の素アミノバイタルウォーター
- カバヤ塩分チャージタブレット
- 井村屋スポーツようかん
- 江崎グリコバランスオンminiケーキ
- エナジーゼリー (マスカット味、栄養ドリンク味)
- コカコーラ (炭酸飲料)
- パナナもしくはメロン
- 武蔵ショットゼリー (RAS5)
- トイレ

### プロセス:

ランエイドステーションは、左側に設置します。近づいたら、左側に寄ってください (停止する必要はありません)

ランエイドステーションで補給しないときには、右側を通過するようにしてください。

エイドステーションには、何が提供されているかを示す標識があります。また、ボランティアが何を提供しているかを呼びかけます。

ボランティアには、あなたのニーズを声に出して丁寧に伝えてください。

### ゴミ捨て場:

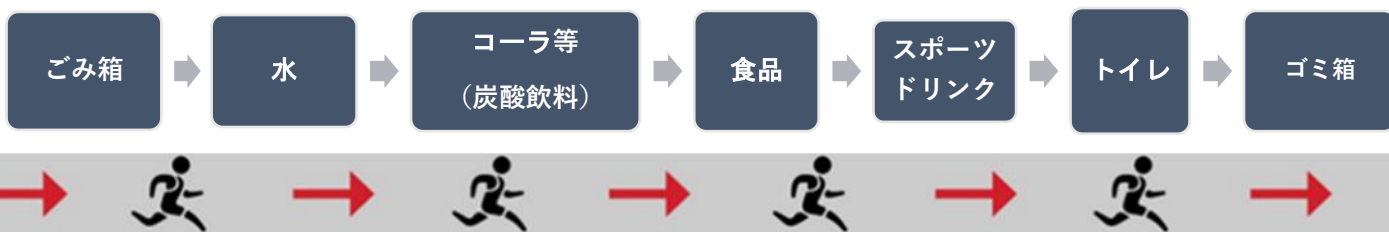
不要なものは、エイドステーションの前後に設けるゴミ箱 (廃棄ゾーン) に捨ててください。

決められたエリア以外で廃棄した場合、厳しいタイムペナルティが与えられます。

### メディカル

全てのランエイドステーションに、救急隊員が待機します。メディカルポイントには、十字の旗が表示され、救護スタッフは十字のマークがプリントされたビブスを着用します。体調不良やけがをしたアスリートをサポートします。

コース上で、他の選手のトラブルを目撃したら、最寄りのメディカルポイントに伝えてください。



## カットオフタイム

スイム、バイク、ランの累積および、コース上のカットオフタイムは、いずれも個人のスイム開始時間に基づいて決定されます。

以下のカットオフタイムは、現時点予測される最後のスターターのスタート時間に基づいて、カットオフ場所と時間を記載します。

レース当日にレースディレクターによって個別に調整および実施されます。

### スイム:

スイムコースは、最終選手が水泳を開始してから**1時間10分後に終了する**。各選手または、いつ水泳を開始したかに関係なく、最後のスターターがスイムをスタートしてから**1時間10分**でピックアップされる。

選手は、水泳を完了するまでに**1時間10分以上**かかった場合、続行が許可されず、DNFを受ける。ローリングスタートを行うため、競技を続行した場合でも、DNFとして記録される場合があります。

### バイク:

バイクコースは、最終選手が泳ぎ始めてから**5時間30分後に閉鎖される**。

各選手は、いつ泳ぎ始めたかに関係なく、最後のスターターがスイムをスタートしてから**5時間30分以内**にスイム、T1、バイクを終えなければカットオフとなる。スイム、T1、バイクを終えるのに**5時間30分以上**かかる場合は、続行が許可されず、DNFを受ける。

コース上カットオフは、**5km毎**の通過タイムのよってカットオフされます。最後のスターターがスイムをスタートしてから各**5キロ**ごとのカットオフ時間がレースディレクターにより決定されます。

ローリングスタートを行うため、競技を続行した場合でも、DNFとして記録される場合があります。

### ランフィニッシュ:

最終選手が泳ぎ始めてから**8時間00分**後にランコースが閉鎖される。各選手は**8時間00分**以内

にコース全体を完了しなければDNFとなる。

全コースを完了するのに**8時間00分以上**かかり、ランコースが閉鎖されるまでにフィニッシュラインを超えられない選手は、DNFとなる。

全コースを完了するのに**8時間00分以上**かかり、フィニッシュラインを越えた選手は、レース結果でNC (Not Classified) を受けるため、年齢別の賞や世界選手権の出場枠を得ることはできない。

コース上カットオフは、**1km毎**の通過タイムのよってカットオフされます。最後のスターターがスイムをスタートしてから各**1キロ**ごとのカットオフ時間がレースディレクターにより決定されます。

コースは、最後のスターターがスイムをスタートした時間に基づいて、すべての選手に対して閉鎖される。

**Note:IRONMAN関係者は、コース時間のカットオフを超えた選手をコースから引き上げる権利を留保しています**

#### ・スイム

最終選手のスタートから **1時間10分**  
(現時点での想定：**8時00分**)

#### ・バイク

最終選手のスタートから **5時間30分**  
(現時点での想定：**12時20分**)

#### ・ラン

最終選手のスタートから **8時間00分**  
(現時点での想定：**14時50分**)

# 大会当日のサービス



## 大会の変更・中止について

天候による影響で、コースの変更や中止となったときには、レースディレクターから通知されます。

これは、Emailで伝達されます。

## レースデイサービス

### メディカル

IRONMANグループが運営するすべてのイベントで応急処置を行うために、医療スタッフが従事します。

応急処置はさまざまな場所に配置されます。応急処置ステーションの正確な位置は、P24で確認できます。

選手には、医療事故の結果として発生したすべての費用を負担していただきます。これには、入院、専門家の治療などが含まれますが、これらに限定されません。

そのため、すべての選手がIRONMANグループのイベントに参加するための十分な旅行または個人保険に加入することを強くお勧めします。選手は、保有する保険の条件を理解する責任があります。

## メカニックサービス

バイクコース上では、3カ所にメカニックが待機します。

- BAS1 23.4km 六連JA集出荷場
- BAS2 36.0km 赤羽小学校
- BAS4 73.6km 福江中学校

移動メカニックは原動機付自転車で白谷海浜公園から3台、バイクコースに入ります。約100人、約300人、約500人がバイクスタートした後を目安に1台ずつ移動メカニックがスタートします。

パーツやスペアチューブ・タイヤなどを使用した場合、大会終了後請求させていただきます。

## 選手ピックアップ車両

選手ピックアップ車両は、競技を完走できない選手や、コースの打ち切り時間内にフィニッ

シュできない選手をピックアップします。バイクパートでは、バイクもピックアップします。ピックアップされた選手、バイクはフィニッシュエリアに搬送します。

ピックアップが必要な場合は、コース沿道の救護所、沿道のスタッフに要請してください。

**注意:**選手ピックアップ車両の到着までに、時間を要することがあります。より迅速な到着のために、選手ピックアップ車両を要請したあとは、要請した場所から移動しないでください。

これは、選手ピックアップ車両があなたを見つけて、輸送する能力に影響を与える可能性があります。

## タイミングチップの回収

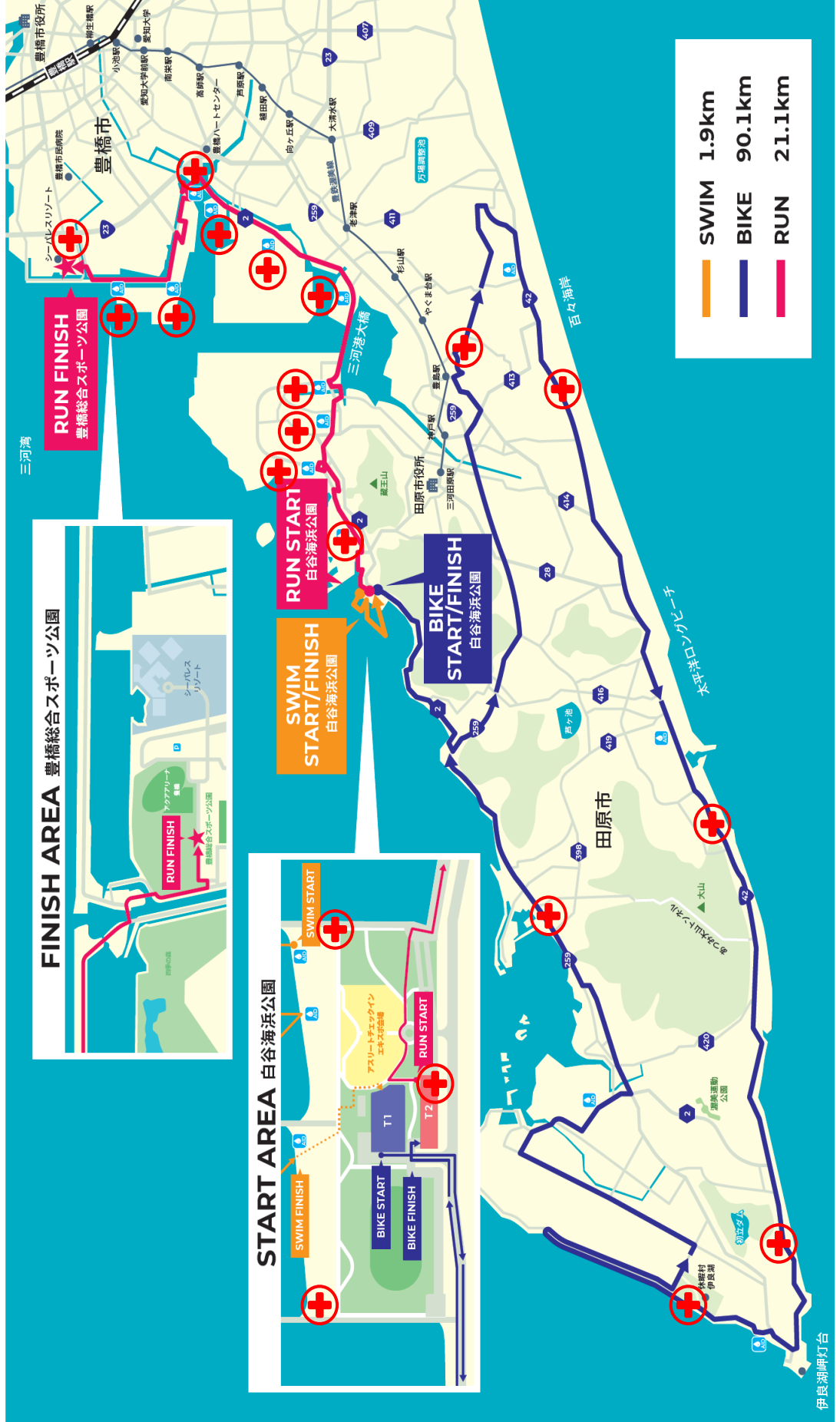
選手は、リタイヤを決めた場合は、選手の責任で最寄りの審判員に報告し、レースナンバーとタイミングチップを返却する。

選手がコースのどこにいるかは、レース関係者が常に把握しておくことが不可欠である。レースをリタイヤした後にこれに従わなかった場合、選手は将来IRONMANのイベントに出場できなくなる可能性があります。

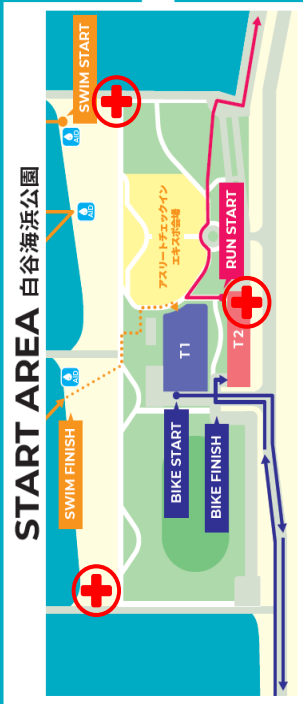
# 救護ステーション



COURSE MAP  
ATSUMI PENINSULA, HIGASHIMIKAWA, JAPAN



<span style="color: orange;">—</span>	SWIM	1.9km
<span style="color: blue;">—</span>	BIKE	90.1km
<span style="color: pink;">—</span>	RUN	21.1km



伊良湖岬灯台





# スイムコース



## コース

スイムコースは、白谷海浜公園の沖合に設定します。

沖に泳ぎだしたあと、一旦ビーチに戻り上陸します。水を補給することが出来ます。

スイムフィニッシュは、ビーチの中央になります。アーチが目印です。

## スタート方法

10名の選手が30秒間隔でスタートする「ローリングスタート」を行います。

スタート順は、スイムの予想タイム順となります。

ビーチでボランティアが目安になるタイムを呼びかけるので、選手同士で譲り合って整列してください。

## スイムの安全管理

スイムコースは、ライフセーバー（レスキューボード25枚以上）、水上バイク・監視船15艇以上が配置につき、ガードします。

ライフセーバーが必要を感じた場合、選手に声がけをし、体調を確認します。これに対して二つのサインで返答してください。

**\*手のひらで頭頂部を叩く**

**\*大きな声で「大丈夫」「OK!」と答える**

この二つが速やかに出来ないときには、直ちに救助します。

自ら救助を必要とする場合はいつでも、片腕を上げて空中に上げてください。ライフセーバーが直ちに救助します。

水泳をリタイヤすると決めた場合、あなたはピックアップされ、ビーチングポイントの1つに搬送されます。

この時点で、必要に応じて救護チームがチェックし、タイミングバンドを外します。再スタートは出来ません。

何よりも、各選手の安全が第一です。最後の選手の後ろでコースをスイープします。

コースのブイ、船舶、ライフセーバーによって視覚補助が提供されます。

# スイム競技の詳細

## ウォームアップスイム

### エイジグループアスリート:

6月10日5:30-5:50

スイムコースのうち、スタートエリア付近の沖合50m程度の範囲で、水に入ることをご許可します。

タイミングチップの装着が必要です。

## ローリングスタート

6:00~

レーススタートはローリングスタートとなります。選手は、レーススタート前に割り当てられたスタートゾーンに並びます。

選手の予想スイムタイム時間に応じて、4つの異なるスタートゾーンを設定します。

- ・ ゾーン1 33分未満 (スイムキャップ: グリーン)
- ・ ゾーン2 33-37分 (スイムキャップ: パープル・ピンク)
- ・ ゾーン3 38-41分 (スイムキャップ: ライトブルー)
- ・ ゾーン4 41分以上 (スイムキャップ: ブルー)
- ・ フィジカリーチャレンジド (スイムキャップ: ホワイト)

## スタート時間の目安

- ・ ゾーン1 6:00
- ・ ゾーン2 6:05
- ・ ゾーン3 6:14
- ・ ゾーン4 6:25
- ・ Physically Challenged 6:38

スタート時間の少なくとも15分前にスタートエリアにお集まりください。

ゾーンはスイムスタートエリアに表示されます。選手はボランティアの呼びかけに従い、選手同士で確認して、できる限りタイム順に並びようにしてください。

6時になるとになると、スタートラインとタイミングマットを挟んで間隔を空けて選手がリリースされ、ローリングスタートが始まります。

スタートを越えるとタイミングチップが作動し、個人タイムがスタートします。ローリングスタートは、すべての選手がタイミングマットを越えてレースを始めるまで、ゾーン1からゾーン4まで続きます。

## スイムキャップ

提供されるスイムキャップは必ず着用してください。

## スイムカットオフ

各選手のスタート時間から1時間10分です。最終選手のスタート時刻/現在のところ6:50)を基準にカットオフを行います。

また、ローリングスタートであるため、バイク、ランに進んだとしても、スイムタイムが1時間10分を超えていた場合、DNFとして記録されます。

## スイムスキップ

スイムスキップは出来ません。

## スイムでのリタイヤ

スイムの安全管理のため550m地点で一旦上陸するポイントを設けます。上陸ポイントには通過確認のため計測マットを設置します。体調不良を感じた場合、泳ぎ続けることなく、この上陸ポイントでリタイヤすることをお勧めします。

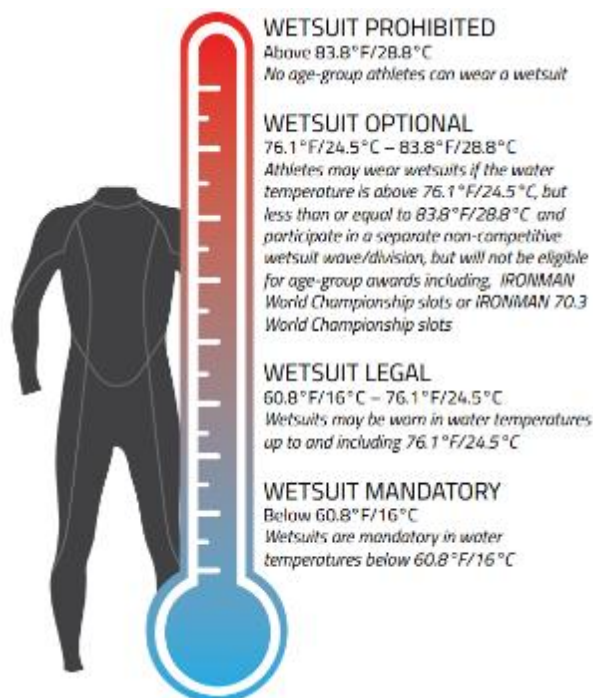
## サメ対策

スイムコースでは過去にサメが目撃された記録があるため、大会1週間前から、サメが嫌う微弱電流を流す装置を取り付けた遊漁船がサメの探索と追い出しを行っています。

## 海藻について

大会当日は、干潮に近く水位は低めです。生態系維持のため、特に海藻の除去作業は行いません。気になる方はフルウェットスーツの着用をお勧めします。

## ウェットスーツ規定



●28.8°C以上 着用不可

●24.5°C以上~28.8°C未満 着用することが出来るが、表彰対象から除外され、世界選手権のスロットのや賞から除外されます。

●16.0°C以上~24.5°C未満 着用推奨

●16.0°C未満 着用義務

ウェットスーツ着用の暫定裁定は、6月9日10:00からアスリートチェックインで会場に掲示します。

ウェットスーツの正式裁定は、6月10日4時30分、レースディレクターから発表されます。

## メガネドロップ/コレクション

スイムフィニッシュ地点にメガネのドロップ&コレクションテーブルを設置します。

テーブルにラベルと筆記具を用意します。各自でメガネにレースナンバーを記入しラベルを貼り、置いてください。

## スイムからバイクへの移行

公共の場所で、体幹を露出しての着替えは許可されていません。スタート前に、十分にレースの準備をしておく必要があります。

ウエアを交換する場合には、更衣テントを使用してください。ウェットスーツの下にバイクウエアを着用する方法もあります。

個人の補給食や飲料はウエアに収納するかバイクに取り付けることが許可されています。

バイクシューズは、マウントラインを通過する前に履くことが許可されています。



### ① スイムアップ

スイムアップにはアーチが設置されます。目標にして上陸しましょう。エイドステーションもあります。

### ② めがね預かり

メガネを使用する人は、あらかじめ置い他メガネをピックアップしましょう。

### ③ バッグテント

あらかじめ設置しておいた青紐のトランジションバッグをピックアップします（レースナンバーの下一桁の番号でラックの列が決まっています）

### ④ 更衣テント

着替えをする選手は必ずテントを使ってください。

### ⑤ トランジションバッグ預け

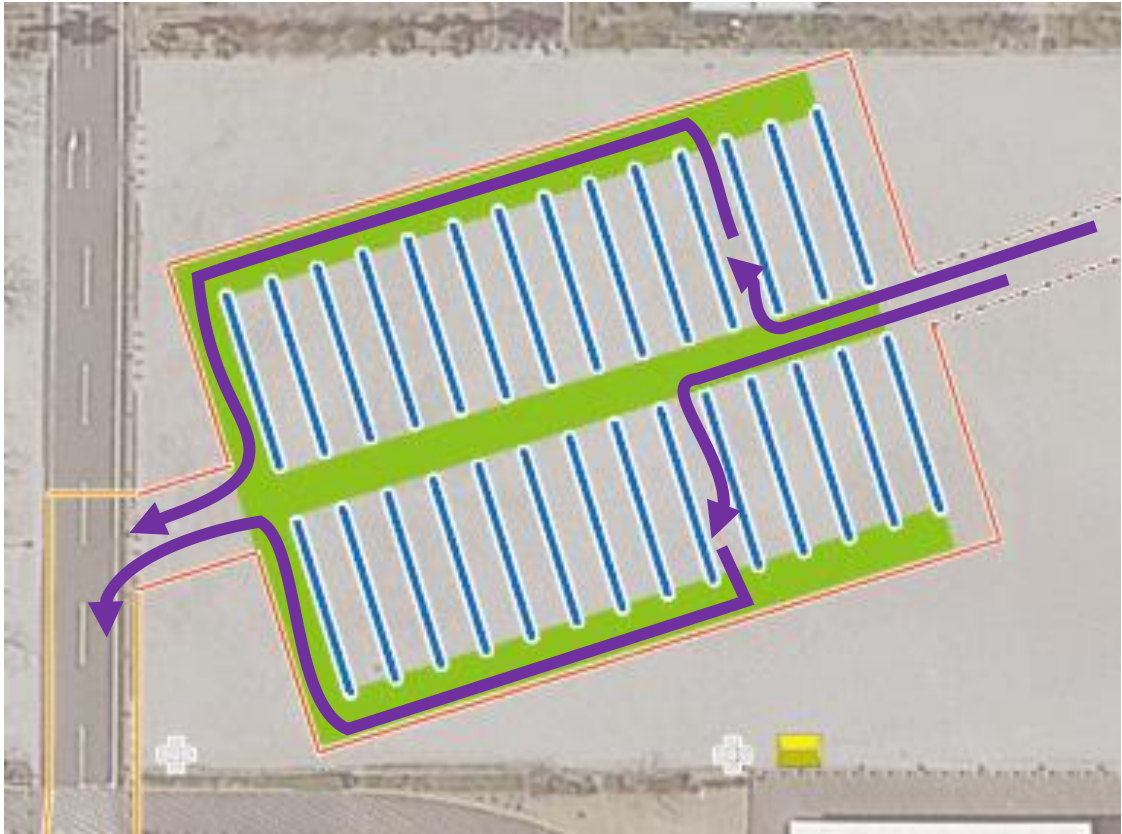
青紐のバッグには、使い終わったスイムギアを収納して、かご台車に投げ入れましょう

### ⑥ バイクラック

バイクラック内での移動ルートは次のページに掲載しました。

### ⑦ マウントライン

マウントラインまでバイクを押して移動してください。



## バイクラック内での動き方

バイクラック内では、上の図のように、まず中央の通路を使って、各自のバイクラックに向かってください。

バイクをピックアップしたら、バイクを押して、外側の通路から、バイクマウントラインに進んでください。

An open-water swim in a triathlon is substantially different from swimming in a pool. To alleviate stress, it's important that you arrive on race day healthy, fit and prepared. Here's a top-10 checklist to help get you ready.

### 1 PREPARE FOR RACE CONDITIONS

- Race day should not be your first open water swim. Make sure some of your training replicates real race conditions, including water temperature, proximity to other swimmers and wearing a wetsuit if needed.

### 2 RACE IN SHORTER EVENTS

- Being properly trained is the best way to reduce anxiety. If possible, race in shorter events and clinics to prepare yourself for open water conditions.
- For extra guidance, talk to a coach or your local triathlon club.

### 3 LEARN ABOUT COURSE DETAILS

- It's important to prepare yourself mentally as well as physically prior to race day. Thoroughly review the race website and pre-race communication to familiarize yourself with the course.
- Keep in mind, every body of water is different, so you'll need to educate yourself on water current and surf conditions.
- Study the event timetable to plan for proper arrival and preparation.

### 4 ENSURE HEART HEALTH

- As an athlete in training, you should take the proper steps to assess your health with your physician.
- The American Heart Association suggests a 12-step screening process for competitive athletes. This includes a physical exam as well as an assessment of your family history and personal heart health.

### 5 PAY ATTENTION TO WARNING SIGNS

- If you experience chest pain or discomfort, shortness of breath, light-headedness or blacking out while training, consult your doctor.

### 6 DON'T USE NEW GEAR ON RACE DAY

- Focus on controlling as much as you can on race day.
- You should never race in equipment you haven't trained in this is not the time to test new gear.
- Make sure your wetsuit fits properly and that your goggles, swim cap and other accessories work properly.
- Prepare for the unexpected with backups of all your gear.

### 7 WARM UP ON RACE DAY

- Arrive early enough on race day for a proper warm up prior to the start, preferably in the water.
- If you aren't able to warm up in the water, spend between 5 and 10 minutes getting loose.
- Be sure to do some cardio activity, such as a light jog, to increase circulation and prep your muscles.

### 8 CHECK OUT THE COURSE

- Get comfortable with the course by checking out water conditions, the swim entry, exit layouts, along with turn buoy locations.
- Identify basic navigation points so that you know what you are swimming towards.

### 9 START EASY – RELAX AND BREATHE

- Don't race at maximum effort from the start.
- Relax and focus on proper breathing technique as you settle into a sustainable pace.

### 10 BE ALERT AND ASK FOR HELP

- In a race setting always stop at the first sign of a medical problem.
- If you or a fellow athlete needs help, just raise your hand to alert a lifeguard or safety boat.
- Race rules allow for competitors to stop or rest at any time during the swim.
- Feel free to hold on to a static object like a raft, buoy, or dock.
- You may also rest by holding on to a kayak, boat or even a paddle board. As long as you don't use it to move forward, you won't face disqualification.

# バイクコース90.1km

コースマップ



BIKE COURSE  
90.1km

ATSUMI PENINSULA, HIGASHIMIKAWA, JAPAN



## コース

県道や国道など多くは幹線道路をコースとします。

太め対パンク性能の優れたタイヤの仕様を強く推奨します。

コースには、迂回車輛のための横断箇所が設けられています。警備員約600名、ボランティア約1000名が配置につき、コースの安全を確保しますが、前方には注意して走行してください。

コースはコーンや看板で示されるほか、ボランティアが誘導にあたります。

コースの一部で反対車線を迂回車輛が通行する区間があります。

①スタートから約5km、最後の約5kmは同じコースを走ります。往路、復路共に海側の車線を走ります（往路は通常と逆の車線を走ります）

②右折で、狭い道に入るので注意すること

③急勾配の坂が続きます。そのあとはスピードの乗る下り坂が続きます。スピードは控えましょう。

④砂浜沿いのコースであり、砂が流れ出しやすい区間です。注意して走行してください。

⑤Uターンです。道幅は広くないので注意が必要です。その先も直角カーブが2カ所あります。

⑥右側に斜めに下る形状なので、注意が必要です。

⑦国道を走ってきますが、左折して旧道を走ります。コースの両側の舗装が良くないので、コーンに従い、道路の中央を走ってください。

## エイドステーション

エイドステーションは、4カ所設置します。

## バイクカットOFF

選手個人のスタート時間から5時間30分が制限時間です。スイムを最後にスタートして選手を基準に、コースをクローズします。現在のところ12時20分頃の予定です。

## ドラフティング

- 他の自転車や他の車両に対するドラフティングは絶対に禁止。
- 自転車のドラフトゾーンは、前輪の前縁から測定して、自転車の後ろ側に向かって伸びる12メートルの長さ(自転車6台分の長さのクリアスペース)。選手は、通過時を除き、自転車間のこのスペースをクリアに保つ必要があります。そうしないと、ドラフティングになります。
- 右側を通過しなければならない
- 25秒以内に追抜きを完了しなければならない
- 常に前進していなければならない
- 追抜きを開始した場合途中で辞めずに完了しなければならない-スリップストリーミングは禁止
- 追抜かれたら、12メートル後方に下がる
- 12メートル後方にいったん下がるまで追抜きできない
- 他の競技者の内側(左手側)を通過した競技者は不正通過ペナルティを受ける。右側を通過しなければならない。
- 追抜きを完了した競技者が、他の競技者またはオートバイまたは車両を追い越しておらず、かつサイクルレーンのすぐ右側を安全に移動できなかった場合、ブロッキングペナルティを受ける。

ペナルティを受けた場合、T 2に設置する、ペナルティテントにいかなければならない。

これを怠るとDISQUALIFICATION (失格)になる。

ブルーカードのペナルティを3回受けるとDISQUALIFICATION (失格)になる。

[IRONMAN Competition Rules](#)へのリンクをたどる。

安全上の理由から、以下のサイクリングポジションは禁止されている。



## Bike to Runの変遷

自転車の後、自転車を降りてラックに収納しま

## バイクメカニック

ごく簡単な機械的な故障をサポートするために、コース上3カ所、移動車両3台がコース上で利用できます。

より早い競技復帰のために、スペアパーツと自転車修理キットを装備することを強くお勧めします。

## ピックアップ車輛

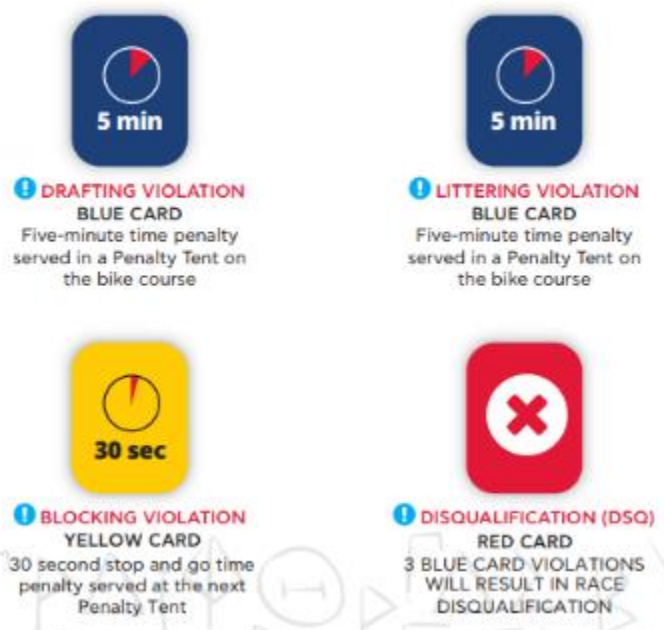
最後尾、流動で「ピックアップ車輛」が待機します。

コース上で移動できなくなった選手をピックアップします。バイクパートでは、バイクもピックアップします。ピックアップされた選手、バイクはフィニッシュエリアに搬送します。

ピックアップが必要な場合は、コース沿道の救護所、沿道のスタッフに要請してください。

**注意:**選手ピックアップ車両の到着までに、時間を要することがあります。より迅速な到着のために、選手ピックアップ車両を要請したあとは、要請した場所から移動しないでください。

これは、選手ピックアップ車両があなたを見つける



Completing in a triathlon event requires training on a bike. To be fully prepared, it's important that you arrive on event day healthy, fit, and equipped with the proper gear. Fitness can be built indoors, but competing with a group requires the ability to ride safely and competently outdoors. Read on for an essential checklist to get you ready for any two-wheeled challenge.

## BEFORE YOU RIDE

### 1 IT STARTS WITH YOUR BIKE

- Your seat and handlebars should be adjusted to the appropriate height and reach for you. Work with a fitter to find your optimal bike fit.
- Ensure all bolts are tightened properly to avoid coming loose during the ride, and that your brakes and gears are working properly.
- Keep your bike clean and your chain lubed.
- Use front and rear lights when riding in low light conditions – this may be required by law in your area.
- Tires should be inflated to the recommended pressure.

### 2 LEARN THE BASICS

- Practice clipping in and out of your pedals, as well as starting, stopping, and emergency braking.
- If you're unfamiliar with shifting gears, practice doing this in a low-traffic area.
- Practice riding a straight line, and cornering (right, left, U-turns).

### 3 SUIT UP

- Always wear an approved helmet in training and racing. Helmets should fit properly without moving around on your head while riding, and remain buckled at all times during your ride.
- Wear clothing that is designed to function in the weather you will encounter on the ride, and that will help maintain your core body temperature when riding in cold or wet conditions, even during a race.
- Choose clothing that is visible in low-light conditions.

### 4 BE PREPARED TO RIDE

- Carry the appropriate amount of water and nutrition, along with a way to purchase additional supplies if needed.
- Know how to use a tire repair kit and appropriate tools, and be sure to carry them with you.

### 5 PLAN AHEAD

- Select a route that limits the number interactions with vehicles – if possible factor in time of day and day of the week.
- Always obey all traffic signals and signs.
- Where available, ride in dedicated bike lanes and where other bikes are normally present to ensure vehicles are aware of you.
- Select a ride distance appropriate to your fitness.

### 6 INFORM OTHERS

- In the event of an incident, someone should know where you are riding.
- Always carry personal identification with you and emergency contact information.
- Carry a cell phone for emergencies.

## DURING THE RIDE

### 7 STAY ALERT

- Leave the playlists and podcasts for indoor workouts.
- Don't use your phone while riding – pull off the road if you need to make a call or send a text.
- Don't take photos and selfies while riding.
- Keep your head up, particularly when riding in a group. Look at the road and the riders around you, not your bike computer.
- Be able to see and hear what is going on around you. When riding in the aerobars, do not look down at the road, look ahead.
- When riding in a group, do not get fixated on the rider directly in front of you. Look through so you can anticipate any issues before they happen, and have an exit strategy.
- Be easy on the brakes when riding in a group. Ride smoothly, do not overlap wheels, and always come up the inside line of a peloton.
- Pay particular attention when approaching aid stations during a race. Do not ride through aid stations in the aerobars.

### 8 OBEY THE LAW

- Always stop at stop signs and lights—remember, cyclists have the same responsibilities as vehicles.
- Know the traffic laws for your area, especially those regarding riding two abreast or single file.
- Know where the vehicles are around you and anticipate that drivers may not see cyclists.
- When passing a parked car or another cyclist, make sure there is enough space to avoid contact.

### 9 COMMUNICATE

- Use verbal and hand signals so others know if you are stopping or turning.
- Make eye contact with drivers and other cyclists.
- While riding, let other athletes know you are passing through verbal communication. Watch for hazards in the road including potholes, debris, or water bottles. Point out and verbally communicate these hazards to those riding and racing with you.
- Visually and verbally communicate with the specific volunteer in the aid station you will be taking aid from, letting them know you are taking aid directly from them.

### 10 SAFETY FIRST

- Ride as far to the side of the road as safely possible. Some situations do require that you safely position yourself on the road so that traffic is unable to pass. This might be when making a turn or when not safe for vehicles to pass.
- If riding with other people, make sure you are riding single file or allowing traffic to pass from behind you.
- When riding in a group, avoid riding in the aerobars unless you are riding in front. Your hands should always be able to get to the brakes quickly.
- Taking unnecessary risks might gain you a couple of seconds during your ride, but it could risk you losing your life. Always ride smart.





## ①ディスマウントライン

ラインの手前で、バイクを降りてください。このときシューズはバイクに付けたままにしないでください。必ずシューズをペダルから外し、赤紐のトランジションバッグに収めましょう。バイクを輸送トラックに積みますので、シューズがついたままだと傷を付けてしまう可能性があります。シューズがついていた場合、クレームには対応できません。

## ②バイクフリーラック

2組のバイクラックを用意します。スタッフの指示に従って、バイクをかけてください。

## ③バッグテント

あらかじめ設置しておいた赤紐のトランジションバッグをピックアップします（レースナンバーの下一桁の番号でラックの列が決められています）

## ④更衣テント

着替えをする選手は必ずテントを使ってください。

い。

## ⑤トランジションバッグドロップオフ

赤紐のバッグには、使い終わったバイクギア（シューズ、ヘルメットなど）を収納して、かご台車に投げ入れましょう。

ヘルメットをバイクに置いたままにした場合、損傷や紛失のクレームには応じません。

# ランコース21.1km

コースマップ



RUN COURSE  
21.1km

ATSUMI PENINSULA, HIGASHIMIKAWA, JAPAN



## コース

歩道のない道路では、路側を走りますが、歩道がある区間は歩道がコースになります。

①スタート直後は、護岸の遊歩道を走ります。若干傾斜があり、路盤の継ぎ目が空いていたりするので、注意して走ってください。

②4km付近は立体交差を交えて、細かく方向転換がある区間なので、誘導に従って進んでください。

③三河港大橋の歩道を走ります。立哨員は少なく、万が一の救助の際には橋の欄干を越える必要があるなど、時間がかかることが想定されます。体調不良の際は、手前のRAS4でリタイヤすることをお勧めします。この先の区間は誘導ポイント以外には立哨員がいませんので、体調不良の際は、約2km毎に設置される給水所(RAS5~RAS10)にいる救護スタッフに、早め早めに助けを求めてください。

④⑤は歩道橋を走ります。十分に注意してください。

⑥から⑦にかけては地下道など、4カ所の階段

があります。十分に注意してください。

⑧素晴らしい景観を誇る区間ですが、両側が水面になっており、手すりなどが無いので、前方に意識を集中して走りましょう。

## エイドステーション

エイドステーションは、コース上10カ所に設置します。RAS5~RAS10には、救急救命士が配置につきます。体調不良の時は、早めに助けをもとめましょう。

## ランカットオフ

選手個人スタートから8時間00分です。最後にスタートした選手を基準に、1km毎にカットオフを行います。カットオフとなった選手は、ピックアップ車輛に乗ってください。

## フィニッシュラインでの注意点

フィニッシュゲートやフィニッシュエリアには、子供を含む友人や家族の立ち入りは禁止されている。

すべての選手がフィニッシュを尊重し、滞留せず、他の選手のフィニッシュの経験を妨げないようにすることが必要です。

家族や子供をゴールラインに同伴した選手は失格となる。

## フィニッシュライン写真

スポーツグラフィは、このレースでの高品質なアスリート写真のパートナーです。IRONMANのイベントを追体験できる「Foto-Flat」を提供します。コースやフィニッシュライン周辺のいくつかの最高の場所からのすべての個人的な写真と、風景やレース当日全般の美しい印象の写真を手に入れます。

### 最高の写真を入手する方法:

- バイクのヘルメットの前面にヘルメットのステッカーが見えるようにしてください。
- 走行中およびゴールラインに入るときは、身体の前面にレースのゼッケン番号が見えるようにしてください。
- 笑顔でフィニッシュしましょう! 腕時計にこだわる必要はありません。計測会社はあなたの達成を正確に記録します。

• [www.sportograf.com](http://www.sportograf.com)であなたの参加レースを検索してください。あなたのイベントのすべての写真がオンラインになり次第、メールアドレスを登録すると通知されます。

## フィニッシャーTシャツ

フィニッシャーシャツは、レース後にすべての公式フィニッシャーに提供され、リカバリー内の指定されたエリアで提供されます。

## リカバリーのプロセスとエリア

ゴールアーチを通過すると、ボランティアからフィニッシュ地点のメダルが渡されます。その後、プロセスに従い、以下のものを利用できるようになる。

- タイミングチップの取り外し
- フィニッシャーTシャツの受け取り
- エイドステーションでドリンク
- ストリートギアバッグ&バイクトランジション

ンバッグの受け取り

- アイシング
- 医療サポート (必要な場合)
- 更衣テント
- 公式フィニッシャー写真:Sportograf

**重要:**エリアを出て家族や友人の元に戻る前に、フィニッシュリカバリーエリアを最大限に活用してください。原則的には再入場できないので、コンディションには注意すること。

バイクのピックアップはエリア外で行われます。

フィニッシュ後のリカバリーエリアは以下を提供します。

- 水
- スポーツドリンク
- リカバリーゼリー
- バナナ
- 塩タブレット
- うどん
- プロテインちくわ
- ケーキ

## レース後

### 結果

結果は次の場所で表示できます。

- IRONMANトラッカーアプリ
- イベントWebサイト-

<https://www.ironman.com/im703-japan-results>

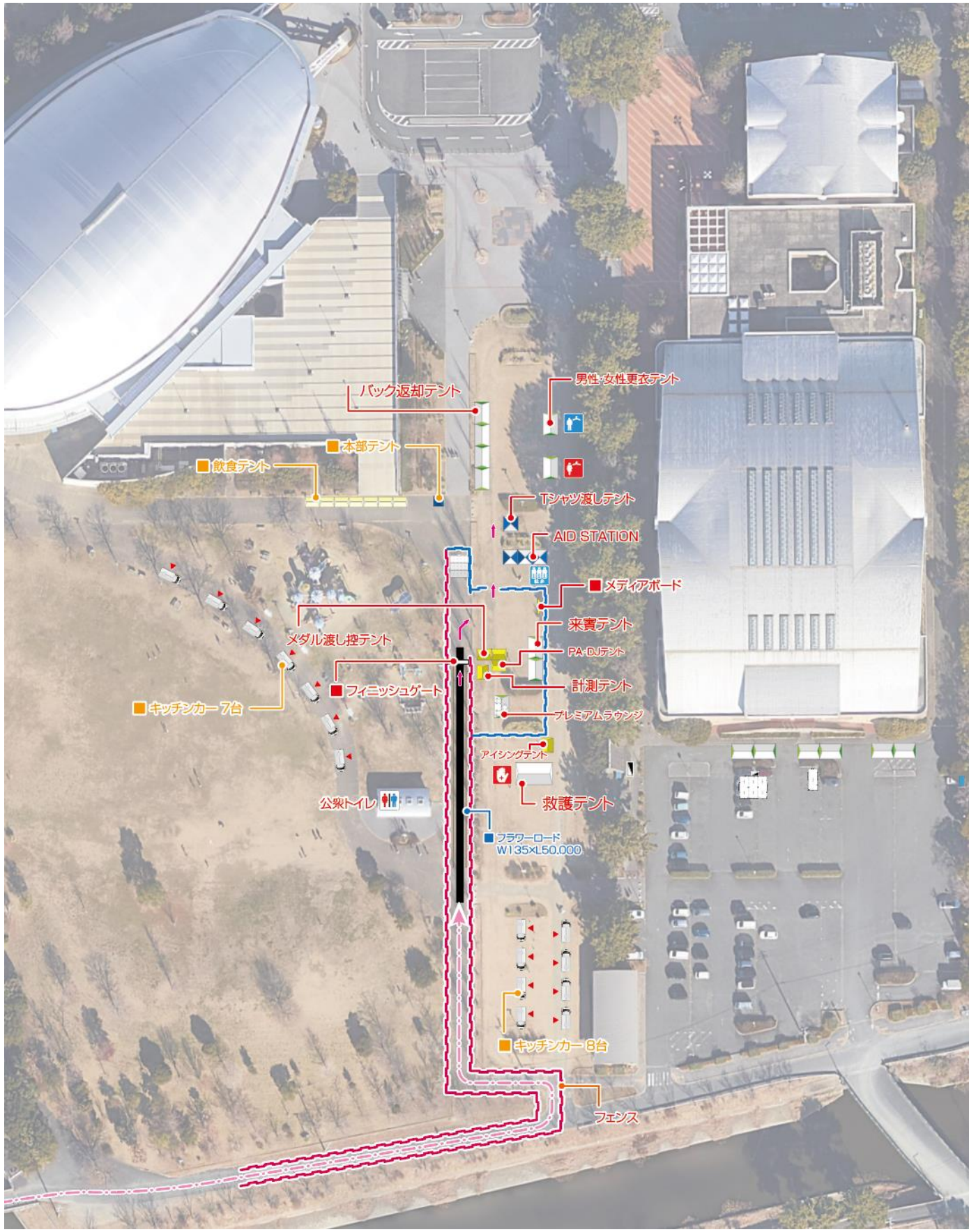
## 落とし物

提出された遺失物や拾得物は、大会後は大会事務局に引き継がれます。

**注意:**遺失物に関してレース主催者は責任や責任を負いません。

全ての遺失物はポストイベントで30日間保管されます。この期間を過ぎると全ての遺失物は寄付されます。イベント終了後のお問い合わせはIRONMANのメールまで。

# フィニッシュエリア





**ALWAYS REMEMBER YOUR RACE**  
get your personal pictures on **SPORTOGRAF.COM**



**F O T O**  
**S P O R T O G R A F . C O M**  
**F L A T**

# レースルール



特別なIRONMANルールに合わせて2023 [IRONMAN Competition Rules](#)を使用しており、これは非ドラフトイベントです。

すべてのアスリートは、レース当日の前に完全な[IRONMAN Competition Rules](#)を読み、理解しておく必要があります。以下では、IRONMAN Competition Rulesの一部を紹介します。

## アスリートの行動

### 第2.01節 一般の行動

- (a) 常に良いスポーツマンシップを実践する;
- (i) 他の者(第2.02条に基づくレース審判、レース関係者及びその他の選手以外の者)の援助を受けずに競技を行う。援助を受けた場合(第2.02条に基づく場合を除く)は失格となる;
  - (i) いかなる種類の友人、家族、コーチ、またはサポーターも、自転車に乗ったり、運転したり、選手と一緒に走ったりしてはならず、食べ物やその他のものを選手に渡してはならず、選手の失格を避けるためにすべての選手に完全に近づかないように警告されるべきである。各選手は、いかなる援助、フォロー、エスコートの試みも直ちに拒否する義務がある。

## 水泳

### 第4.01節 総則

(c) シュノーケル、フィン、手袋、パドル、浮揚装置(プルブイを含む)の使用は一切禁止;(DSQ)

(g) 個人でのパドルやエスコートは禁止;(DSQ)

### 第4.02節 訴訟規則

(a) 年齢層の選手、リレーチームの選手、オープンディビジョンの選手については、24.5°C/76.1°F (DSQ) までの水温でウェットスーツを着用することができる

(d) ウェットスーツは、顔、手、足を除く身体のあらゆる部分を覆うことができる;

(f) ウェットスーツの厚さは5 mmを超えてはならない。ウェットスーツが2つ以上のピースで構成されている場合、重なり合うピースの厚さの合計は5 mmを超えてはならない。(DSQ)

### 第4.04節 不法設備

(a) レースの水泳区間ではヘッドセットやヘッドホンの使用は禁止されている。(30秒または60秒のタイムペナルティ(該当する場合)、速やかに是正されない場合はDSQ)。

## バイク

### 第5.01節 総則

(a) 自転車は、電気その他の補助なしに、チェーンセットを介して、脚が円運動することによってのみ推進されるものとする。自転車を押したり、運んだりする以外に、手を使って行われる推進行為は禁止されている(第8条及び第9条に基づくPCオープン競技者及びHC競技者を除く)。(DSQ及び無期限停止)

(c) 規定されたサイクリングコースを知り、それに従うことは各アスリートの単独の責任である。適切なコースを踏まなかったアスリートに対しては、いかなる理由であれ、時間や結果の調整は行われない。

(h) 裸でのサイクリングは禁止されている。選手は、レースのサイクリングセグメント中は常にシャツ、ジャージ、またはスポーツトップ/スポーツブラを着用しなければならない;(30秒または60秒のタイムペナルティ(該当する場合)、速やかに是正されない場合はDSQ)

### 第5.02節 装備

#### 違法装備

(iv) レースのバイク区間ではヘッドセットやヘッドホンの使用は禁止;(1:00分のペナルティ、すぐに改善されない場合はDSQ)。

## RUN

### 第6.01節 総則

(a) 選手は、走る、歩く、または這うことができる;

(b) 規定のランニングコースを知り、それに従うことは、各選手の単独の責任である。適切なコースを踏まなかった選手(例えば、競技者が間違った方向に走ったり、必要以上に走ったりした場合、競技者の最終レース時間からタイムが差し引かれることはない。)については、いかなる理由があろうと、時間や結果の調整は行われない。

(d) 裸でのランニングは禁止されている。選手は、レースのランニングセグメント中は常にシャツ、ジャージ、またはスポーツトップ/スポーツブラを着用しなければならない;(30秒または60秒のタイムペナルティ(該当する場合)、速やかに是正されない場合はDSQ)

### 第6.02節 違法装備

(a) レースの走行区間ではヘッドセットやヘッドホンの使用は禁止されている。(1:00分のペナルティ、すぐに改善されない場合はDSQ)

続きはページをまたいで..

## フィニッシュライン

### 第6.03節フィニッシュラインの行為

友人、家族、および/またはその他の観客は、参加しているアスリートと共にゴールラインを越えたり、ゴールシュートに入ったりすることは許されない。(DSQ) (IRONMANは、各競技者が他の競技参加者、ボランティア、観客の安全を危険にさらすことなく、自分の達成を祝うことができることを望んでいます。)

## レースのフィニッシュ・タイミング・結果

(e) 競技を開始できなかった選手やリレーチーム、競技から失格した選手、競技を終了できなかった選手、またはコースが終了する前に競技終了時間を超えてゴールした選手は、結果の中で次のように指定される。

- (i) 開始しなかった ("DNS") – 競技を開始したが開始できなかった;
- (ii) 失格した ("DSQ") – 競技を開始したが失格した;
- (iii) 終了しなかった ("DNF") – 競技を開始したがゴールできなかった、またはコース終了後にゴールした;および
- (iv) Not classified (「NC」) – イベントを開始し、コースが終了する前にゴールラインを通過しますが、確立されたコースまたは規律のカットオフ時間、またはイベントコース全体のカットオフ時間を満たすことができません。

(f) 結果には、レースを終了しなかった選手 (「DNF」)、非分類に指定された選手 (「NC」)、および失格となった選手 (「DSQ」) が含まれます。DNFとNCの選手については、利用可能なすべてのスプリットがリストされます。

## PROTESTS (抗議)

### 第3.06条抗議又は上訴の権利

(a) 選手の抗議又は上訴の権利は、もしあれば、競技の制裁機関及び/又は関連する国内競技連盟の競技規則によって管理され、処理される。ただし、該当する国内競技連盟に正式なプロセスが存在しない場合、IRONMANは、そのような競技の抗議及び上訴を、当時の国際トライアスロン連合競技規則に定められたプロセスと実質的に類似した方法で処理することを選択することができる。

## 競技年齢

すべての年齢別選手は、開催年の12月31日時点での選手の年齢に応じた年齢別部門に参加し、競技を行わなければならない。

## アンチ・ドーピング

各競技者は、アンチ・ドーピング規則 (このような用語は以下に定義されている) の通知を確認し、自らがアンチ・ドーピング規則のすべての規定に拘束され、遵守しなければならないことを確認し、自発的に同意する。(i) 「ドーピング防止規則」とは、IRONMANによって採択されたすべてのドーピング防止規則を意味し、これには、世界アンチ・ドーピング規約 (「WADAコード」)、世界アンチ・ドーピング機関 (「WADA」) によって発行された禁止物質及び禁止方法の一覧 (「禁止リスト」) を含むがこれらに限定されないすべての関連する国際基準、およびIRONMANによって採択されたその他のすべての規則、方針、および/または手順が含まれる。

## 参加の譲渡

IRONMANは、選手登録を他人に譲渡することを認めておらず、この規則に例外はありません。登録を他人に譲渡しようとする、IRONMANまたはIRONMAN 70.3のイベントに今後参加することができなくなり、資格停止となります。

## 障がい者・知的障がい者オープン(PC・IDオープン)部門

- PC/IDオープン部門への参加は、医学的に確認された視覚障害を持つ選手、スペシャルチーム、知的障害を持つ選手、または医学的に確認された身体的または神経障害を持ち、1つ以上の主要な生活活動を実質的に制限している選手が利用できます。極端な温度への不耐性、臓器移植、関節置換(内装具)、腎臓透析、聴覚障害、および/または認知障害など、その他の雑多な病状を持つ選手(IDオープン認定選手を除く)は、PC/IDオープン部門への参加資格がありません。
- PC/IDオープンの選手は、賞や世界選手権の出場資格がありません。

## OPEN DIVISION (区分を開く)

OPEN DIVISION (区分を開く)は、競技年齢や性別グループでレースをすることができない、またはしたくない健常なアスリートに開かれた、非競技参加型の部門である。

OPEN DIVISIONに参加するために必要な承認プロセスはない。選手は登録時に自己選択でOPEN DIVISIONに参加することができる。

レースウィーク中にOPEN DIVISIONへの変更を希望する選手は、オンサイトの選手チェックインプロセス中に変更することができる。部門の変更については、アスリートチェックインエリア内のソリューションデスクを参照してください。

オープン部門の選手は、賞や世界選手権の出場枠を得ることができません。

オープン部門の選手は、第1条~第7条および第11条に規定されているIRONMAN競技規則の対象となります。詳細については[IRONMANポリシー](#)を参照してください。



# アワードパーティ



## アワードパーティ

### 日時

6/10 (土) 17:30 開場

18:00-19:30

### 会場

ホテルアークリッシュ豊橋 (受付は1階)

豊橋駅南口駅前広場

豊橋市まちなか広場

表彰式を行うメイン会場は、ホテルアークリッシュ豊橋です。席に限りがありますので、右記、表彰対象者とその帯同者に限りホテルアークリッシュ豊橋にご案内をさせていただきます。レース後にアイアンマントラッカーアプリにてご自身が表彰対象かどうか確認していただき、1階の受付にお越しく下さい。

豊橋駅南口駅前広場、豊橋市まちなか広場には大きなビジョンが設置され、表彰式の様子を見ながら、パーティを楽しむことができます。東三河FOOD FESやエキスポ、アイアンマンストアも同時開催していますので、お食事と一緒に楽しみください。

### 表彰対象

- 各エイジグループ-年齢別男女1~3位に前掛けが授与されます。
- 開催地枠男女1~3位に前掛けが授与されます。
- プレミアム枠1-10位に前掛けが授与されます。

アワードパーティで前掛けを受け取れなかった選手は、レース後に着払いにて送付いたします。EMAILでレースオフィスに連絡し、受け取りについて確認してください。

# アワードパーティ



## パーティに含まれる食事

アスリートチェックインの際に受け取るキットの中に、パーティの際に使用するチケットが入っています。食事などの無料引換券になります。

パーティチケットをエントリー時に購入された選手については、購入数分のチケットが選手キットの中に封入されていますのでご確認ください。

### お料理引換券

ホテルアークリッシュ豊橋1階で牛肉ステーキを受け取りましょう！



### お土産引換券

引換可能日時 6月10日(土) 15:00-20:00  
豊橋市まちなか広場の愛知県ブースで、お菓子セットやビールなどのお土産を受け取りましょう！

お土産引換券は2枚セットで切り取ってスタッフへ渡してください。



## TOYOはしごナイト2023

開催日時 6/10(土) 11:00-24:00

チケット1枚で店舗自慢の1品と1杯が楽しめます。1人で5軒はしごするもよし、誰かとシェアしてもOKです！

地元の人気店30店舗以上が参加。

5枚のチケットを使って、豊橋駅前をみんなではしごしよう！

■チケット1枚=ドリンク1杯(ノンアルコールあり)+自慢の料理1品

■半券1枚当たり800円相当。各参加店舗のメニューは、「参加店舗ガイドマップ」をご確認ください。

ガイドマップはイベント当日にはしごナイト本部(豊橋駅前南口広場)でも配布されます。

■綴りチケットは複数人でシェアしてもOKです。但し、切り取った半券は1枚につき1名様限り。

■余ったチケットは6/18(日)まで、800円の金券として参加飲食店でのみ使用できます。お釣りはできません。

来店時に必ずご提示ください。他券との併用はできません。一度のご飲食で何枚でも使用できます。

■飲酒運転は絶対しないでください。飲酒の後には公共交通機関をご利用ください。



## TOYOはしごナイト2023

豊橋駅前をみんなで  
はしごしよう！



6/10 SAT 11:00~24:00

※参加店舗によって営業時間が異なります。

チケットは  
5枚綴り  
4000円

複数人で  
シェアしても  
OK!

# 4,000円で5軒はしご酒！

チケット一枚で参加店舗自慢の1品1杯が楽しめる 絶対お得で楽しいイベントです！

### 今年のはしごナイトは アイアンマンレースとのコラボ開催！

同日に地元豊橋・田原にて開催されるアイアンマンレースの世界大会「アイアンマン70.3東三河ジャパン in 渥美半島」との共催にて実施！参加アスリートたちと一緒に豊橋の夜を楽しんじゃおう！

アイアンマン70.3東三河ジャパン in 渥美半島公式サイト「アイアンマン 東三河」で検索！

アイアンマン 東三河 検索

同時開催

エキスポ・  
アイアンマンストア  
&  
東三河 FOOD FES

会場：豊橋まちなか広場  
11:00~21:00



### 地元人気店 30 店舗以上が参加！

創作美味わっほい / 鎌月豊橋駅前大通り店 / 味の天心燗 豊橋広小路店 / KOJORI 天狗のカレーうどん / 串揚げ はやかわ / ひっぱり風 / TOYS BREWERY / TINY DINER 花籠豊橋駅前店 / FreeStyleBAR? 輪 -RIN- / 八八豊橋駅前店 / ビストロ酒場 lac!! cafe&gateaux knohd(ノード) / NO JUNK DONUTS by Moonlight Coffee / バード 94 豊橋鉄板焼 山ちゃん with 大将 / THE GARDEN / タやけ横丁三丁目豊橋駅前店 emCAMPUS FOOD / 謝謝 駅前店 / 久遠チョコレート 豊橋本店 / 大衆酒場 家利伊頭 葉隠亭 / 隠れ家 湊 / 焼肉ひさ萬 / ASA-CHANG / 広小路ホルモン酒場 炎や / 古来や

◎ 豊橋駅前南口広場会場 (11:00~24:00)

キッチンカー・テントブースなど10店舗以上が出店予定

参加店舗・最新情報はこちらから！

「TOYOはしごナイト」で検索！

TOYOはしごナイト 検索



チケット  
販売開始  
5月下旬予定

チケットの販売状況は  
公式サイトでご確認ください。

前売り券

### セブンイレブン店頭にて販売！

※完売次第、チケットの販売を終了します。

豊橋・豊川・新城市内のみ

当日販売

豊橋駅前南口広場 TOYO はしごナイト本部にて  
11:00~販売します。

※前売りチケットが予定販売数に達した場合、当日販売を実施しない場合がございます。  
前売り販売期間にてお早めにお買い求めください。

販売価格

1枚4000円 (はしごチケット5枚綴り)

※余ったチケットは6/18(日)まで参加店舗にて金券としてご利用いただけます！

※土曜日開催につき、参加店舗の混雑状況によっては席が空くまでお待ちいただく場合がございます。何卒ご了承くださいませ。

※イメージ



時間と場所のイベントスケジュール (2ページ) を表示します。

**予選枠:** 30 2023年8月26日から27日にフィンランドのラハティで開催された2023 IRONMAN 70.3世界選手権の年齢別グループ予選枠。

出場資格を持つ選手は、IRONMAN世界選手権の出場枠を広告された時間と場所で直接申し出る必要がある。写真付き身分証明書の提示が必要であり、支払いはこの時点で行わなければならない。

**費用:**650ユーロの参加費+税金と10%のACTIVE管理費

## 支払い:

- クレジットカードのみ(アメックス、ダイナース、現金払いは不可)。
- 完全なカード番号、有効期限、CVVを含む物理的なカードが利用可能である必要があります (Apple Payやデジタルカードは使用できません)。
- 使用できるカードは1枚のみです (分割支払いはできません)。

最終的な出場枠の割り当ては、年齢別の公式スターター数に基づいてレース当日に決定される。

## 年齢別出場枠の割り当てはどのように機能するのか。

まず、以下の「年齢別出場枠」が何を意味するのかを簡単に説明する。**年齢別出場枠は、特定の性別内の特定の年齢層である。**例えば、「男性25-29」は1つの年齢層であり、「女性25-29」は別の年齢層である。

## 割り当てプロセス:

- **レース開催日前:**
  - 選手が登録されている各年齢層には暫定的に1枠が割り当てられる(それぞれ、「最初に割り当てられたスロット」)。
  - それ以外のお出場枠(「比例配分枠」)はレース当日まで割り当てられない。
- **レース当日:**
  - 年齢グループにスターターが存在しない場合は、その年齢グループの初期割り当てスロットが削除され、比

例割り当てスロットとプールされません。

- 比例割り当てスロットは、各年齢グループのスターター数に基づいて、すべての年齢グループ(すなわち、少なくとも1つのスターターを持つもの)に比例して割り当てられます。この割り当ては、男性と女性の両方のカテゴリにわたって行われます。

## • レース後:

### • ロールダウン前:

1人以上のスターターを持っていた年齢グループに終了者がいない場合、その年齢グループの初期割り当てスロットは、同じ性別内で、スターターとスロットの比率が最も高い年齢グループに再割り当てされます。

### • ロールダウン中:

Age Groupに割り当てられたスロットのいずれかが要求されていない場合(そのAge Groupのロールダウンが完了した後)、その要求されていないスロットは、スターターとスロットの比率が最も高いAge Groupに同じ性別で再割り当てされます。

## その他の情報

エイジグループ世界選手権の出場枠を獲得できるのは、エイジグループの選手のみである。ITU加盟の国内トライアスロン統括団体、WTCのプロメンバーシッププログラムに参加している現在のプロフェッショナルまたはエリートステータスを保持している選手、または暦年中にエリート選手として国際大会に出場した選手は、エイジグループスロットの対象とならない。選手は、大会の開催時に、または世界選手権大会の開催時に、プロフェッショナルまたはエリートステータスを保持してはならない。

イベントへの参加または資格のある世界選手権大会の開催前に選手のステータスが変更された場合は、直ちにWTCに開示されなければならない。選手がそのような開示を行わなかった場合は、そのようなイベントからの失格の原因となり、WTCイベントから制裁を受ける可能性がある。

## ボランティア

1000名を超えるボランティアのみなさんにサポートいただいています。

可能な限りボランティアに感謝の気持ちを伝えることをお勧めします!

## 公式イベントアプリ

IRONMAN Trackerアプリには、スポーツ選手や観客として知っておくべきことがすべて揃っている。

iPhoneとAndroidの両方で利用可能で、アプリには選手のライブトラッキング、レースのランキング、レース結果、コースマップ、イベントスケジュールが含まれている。

- 最新のレース情報を得るためにアップデートする。
- 選手の時間分割を含め、コース全体で選手を追跡する。
- 誰が先頭に立っているかを常に把握するためのライブリーダーボード。また、年齢別にフィルターをかけることもできる。
- 自分のお気に入りのアスリートのリストを見つけて作成するのは非常に簡単だ。
- フォローしているアスリートが重要なレースポイントを超えたときに通知を受け取ることができる。
- レース後の結果を確認する。
- 自分がどこにいるのかを常に把握し、インタラクティブマップで自分の居場所を知りたい。
- イベント情報と明確なスケジュールによって、何がいつ、どこで起きているのかを確実に把握できる。

すべてのレース情報と最新情報をポケットに入れておく。IRONMAN Trackerアプリを今すぐダウンロード!



## ソーシャルメディア



<https://www.facebook.com/ironman70.3higashimikawa>



<https://www.instagram.com/ironman70.3japanhigashimikawa/#>



<https://twitter.com/ironman703jp>

#イベントのハッシュタグを挿入

## WOMENFORTRI



WomenForTriの使命はシンプルである。「トライアスロンへの参加を阻む主要な障壁を特定し、それを減少させ、トライアスロン支持者を動員して、あらゆる距離の女性アスリートを奨励し、関与させ、あらゆる運動能力を代表する」。この前向きで力を与える考え方に沿って、Women For Triは、認識されている「障壁」ではなく、トライアスロンがあなたの生活に何をもたらすかに焦点を当てることを目的とした[WHY]を立ち上げた。

#whywetriは、他の女性にもトライアスロンが自分の生活に何をもたらすかを考えてもらうことを期待して、あなたの[WHY]を強調することに全てをかけている。

## アイアンキッズ

6月11日(日) 13:00~16:15

白谷海浜公園(田原市)

## TRI CLUB

IRONMAN TriClubプログラムは、登録クラブに友好的な競争、特別な特典、露出を提供することで、この強力なコミュニティに力を与え、サポートするために取り組んでいます。

その他ご不明な点がございましたら、遠慮なくメールでお問い合わせください。私たちのチームはIRONMANの旅をサポートするためにここにあり、フィニッシュ地点でお会いできるのを楽しみにしています!

またすぐにお会いしましょう。

アイアンマン70.3東三河ジャパンin渥美半島

# イベントパートナー



sala



三井住友海上  
MS&AD INSURANCE GROUP

会計でみんなを幸せに  
ソリマチ GROUP



鈴与グループ  
Suzuyo Group



inochio GROUP

ICHIKAWA

NOMURA



三協フロンテア

株式会社ネオス

ダスキン  
レントオール  
DUSKIN RENT-ALL

ALWAYS Security OK  
ALSOX

CALORIE TRADE



MITSUBISHI CHEMICAL GROUP  
Science. Value. Life.  
三菱ケミカル株式会社

KOHSAI  
株式会社 光・彩

4051 To impress you. This is our job.

PRONEXUS

響いてこそは  
SINFONIA

あたくもうちも  
豊橋信用金庫

人・ゆとり・笑顔  
TOYOKEN

誰もが才能を持っている。  
その才能を開花させる場所がある。  
DAISAN

豊橋名産  
あくわ

SMBC  
三井住友銀行  
SUMITOMO MITSUI BANKING CORPORATION

TOYOHASHI WAREHOUSE CO.,LTD

感動のそばに。いつも。JTB  
人と、地域と、未来をひらく  
16FG 十六銀行

人も物事も健康に  
Yakult  
● 株式会社 精進ポートサービス株式会社 ● 株式会社 総合環境株式会社  
Nitto  
Innovation for Customers

イチビキ 中部ガス不動産株式会社 株式会社竹中工務店 株式会社 早野組 中部電力パワーグリッド株式会社豊橋営業所 三井住友信託銀行株式会社 永井海苔株式会社  
スジャータ めいらくグループ 株式会社 静岡銀行 株式会社アスリート 株式会社みずほ銀行 株式会社 名古屋銀行 大垣共立銀行 株式会社愛知銀行 豊橋商工信用組合  
豊橋ステーションビル株式会社 公益財団法人十六地域振興財団 東海交通株式会社 豊橋創造大学 中央製乳株式会社 (新規追加)



Download the IRONMAN Tracker App and follow your athlete on race day! Receive updates and find the perfect spot to cheer as they pass by on course!