

# LAKE BIWA TRIATHLON 2024

## RACE GUIDE 競技ガイド

最高の挑戦、全員が主役。

SWIM 1.9K  
BIKE 80K  
RUN 20K

**10.20** 2024  
SUNDAY  
6:45 START






## ごあいさつ

このたびは「LAKE BIWA TRIATHLON 2024」にご参加いただきありがとうございます。

競技参加にあたっての注意事項をお知らせします。本書の内容を十分にご理解いただき、安全な競技運営にご協力をお願い致します。スタッフ一同、皆さまの笑顔のフィニッシュを楽しみにしています。

## 基本注意事項

### 【競技面】

- 本大会は、(公社)日本トライアスロン連合 (JTU)競技規則に準拠し、大会ローカルルール (本書に記載) を制定して実施します。 JTU競技規則: [http://www.jtu.or.jp/jtu/pdf/rulebook\\_20190123.pdf](http://www.jtu.or.jp/jtu/pdf/rulebook_20190123.pdf) ▶ 
- 大会に初めて参加する選手(リレー選手も含む)は、必ず10月19日(土) 16:30~17:00の競技説明会に出席してください。
- ローカルルールに変更が生じた場合は、大会HP掲載の内容が最終となります。
- バイク競技は、ドラフティング禁止です。
- ドラフティング違反やその他の違反があった場合は、タイムペナルティの対象となります。また、危険行為や他の競技者への妨害、大会スタッフへの暴言等は失格の対象となります。
- スイム競技では、ウェットスーツの着用を推奨します。
- 前開きファスナー付きレースウェアの使用は可能ですが、レース中はファスナーを胸骨の中間から下に下げることは禁止します。フィニッシュ前100m以降はファスナーを完全に閉じてフィニッシュしてください。
- 自転車はロードレーサーもしくはトライアスロンバイクを基本とします。事前にバイクショップなどで十分整備しておください。
- バイク乗車時は、必ずバイク競技用の硬質ヘルメットを着用してください。(競技時以外の練習なども含む)
- 実行委員会が認めた者以外は、競技中の携帯電話、スマートフォン等の通信機器、ならびにヘッドホン等のオーディオ機器の使用を禁止します。また、競技中のビデオ又はカメラでの撮影も禁止します。
- 腕時計、心拍計測器、サイクルメーター(GPS式を含む)の使用は認めますが、スマートフォンの使用は禁止です。

### 【体調面】

- 万全の体調で参加できるように調整してください。レース当日、体調不安や平熱より高い体温の場合は参加を見合わせ等の安全策をご検討ください。
- 自分のペースを守り、早めの水分および塩分補給を心がけてください。
- 体調不良等により競技を続行することに不安があれば、「リタイア」することも勇気ある決断です。リタイアする場合は、アンクルバンドを近くの審判員に必ず返却してください。未返却や紛失の場合は、5,000円を請求させていただきます。

### 【気象状況】

- 気象状況等により競技種目、競技内容が変更または中止になる可能性があります。その場合でも参加費は返納されませんのでご了承ください。
- 競技中止または競技種目の変更がある場合は、当日朝5時00分に決定し、メイン会場大会本部にてお知らせします。

### 【環境面】

- ボトルやサプリメント等のゴミをコース上で投げ捨てないでください。
- 大会は地元の皆さまのご理解のもとに成り立っています。地元の皆様への感謝の気持ちを忘れずに競技してください。びわ湖を守る為、「サステナブル」が大会のテーマです。

### 【その他】

- 来場の際には車が混雑し渋滞の可能性もあります。余裕を持って会場入りしてください。
- 駐車場からメイン会場へは交通の頻繁な道路(信号機が無く横断歩道のみ)を横断しますので、十分ご注意ください。
- ロードバイク(トライアスロンバイク)で自走で来られる方は、警音器(ベル)の装備、ライトやリフレクター、ライト点灯など安全対策をお願いします。但し、レースの際には安全管理上、警音器(ベル)、ライト、リフレクターライトは取り外してください。

2024年10月18日(金) 琵琶湖マリオットホテル 地下ボールルーム

13:00 ~ 17:00 選手受付1日目(選手本人確認、抽選結果発表)

2024年10月19日(土) 琵琶湖マリオットホテル 地下ボールルーム・体育館 および 第2なぎさ公園

09:00 ~ 16:00 選手受付2日目(選手本人確認、抽選結果発表)

13:00 ~ 16:15 バイクチェックイン(メイン会場(第2なぎさ公園)トランジション)

※必ず受付を済ませてからバイクをトランジションに預けてください。

※この日にバイクを預託しないと、大会当日の出場はできませんのでご注意ください。

16:30 ~ 17:00 競技説明会(体育館)

※本大会に初めて参加する方は、必ず出席してください。

2024年10月20日(日) 大会メイン会場:第2なぎさ公園(琵琶湖マリオットホテル前)

5:30 ~ 6:20 トランジションオープン

6:10 ~ 6:40 入水チェック、スイムウォームアップ ※アンクルバンドを必ず足首につけてください

6:40 ~ 開会式

6:45 スイム一斉スタート

7:45 スイム閉門

12:00 バイク閉門

15:00 フィニッシュ閉門

12:00 ~ 15:15 トランジションオープン(バイクピックアップ) バイク終了次第可能  
準備出来次第、表彰式を行います。

**選手登録(受付) / バイクチェックイン(バイク預託) / 競技説明会**

10月18日(金)・10月19日(土) 必ずいずれかの日に受付をお済ませ下さい。

※ リレーチームはメンバー全員が受付をしてください。できるだけメンバー揃ってお越しください。

※ ご自身のレースナンバーを公式サイト内の「スタートリスト(選手名簿)」にて必ずご確認ください。



**【受付の流れ】**

スタートリスト(選手名簿)

<https://lbt.biwako-moriyama.com/athletes/startlist> ▲

① 受付スタッフにレースナンバーと名前を伝える

② 写真付き身分証明書を提示する

③ 配布されたリストバンドを装着する

※リストバンドは、トランジションへの出入り等で必要ですので、大会期間中は絶対に外さないでください。

④ 選手支給品を受け取り中身を確認する

ナンバーカード2枚  安全ピン(8本)  スイムキャップ

ウェットスーツ用ビニール袋(スイムフィニッシュ後のウェットスーツを入れる)

ナンバーシール6枚セット(バイク用2枚、ヘルメット用2枚、ウェットスーツ用ビニール袋用1枚、その他1枚)

⑤ アンクルバンドを受け取る

レース当日の入水チェック時に必ず足首に装着してお越しください

2024年10月19日(土) 前日バイクチェックイン(メイン会場(第2なぎさ公園)トランジション)

- ・トランジションエリアにバイクをセットしてください。受付時に支給されたナンバーシールを貼ってきてください。ヘルメットにもナンバーシールを貼って、かぶってきてください。

※補給食、ドリンクは前日からセットしないでください。



正面と左側に貼ってください



サドル下の両側に貼ってください

2024年10月19日(土) 競技説明会(琵琶湖マリオットホテル 体育館)

- ・「選手のみなさんへのご案内一競技ガイドー」(本書)をご持参ください。

・本大会に初めて参加する方は、必ず出席してください。

## 大会当日

- 万全の体調で参加をお願いします。
- 体調不良等で参加を取りやめる場合は、緊急連絡先（大会事務局, p6記載）までご連絡ください。

## 悪天候時の代替競技〔バイクとランのデュアスロン競技にします〕

- 悪天候等でスイムができない場合は、7時00分に第1ラン（3.0km）を一斉スタート予定です。
- その他状況次第で各種目の距離短縮などもあり得ることをご承知ください。

コースマップなど詳細はこちら：<https://lbt.biwako-moriyama.com/archives/1180> ▶



## 制限時刻（時間）

- スイム7時45分（1周目は7時15分）、バイク12時00分、フィニッシュ15時00分を制限時刻とします。
- 制限時間内であっても、審判員やメディカル担当者が安全上、競技続行ができないと判断した場合は、リタイアを宣告することがあります。

## 荷物預かり／落とし物

- 荷物は、本部近くの荷物預かりテントにてお預かりします。貴重品はお預かりできません。
- 荷物預け入れ、返却受取りの際は、リストバンドの提示をお願いします。
- 当日の落とし物についても、荷物預かりテントでお預かりしています。

## レースナンバー／ボディマーキング

- レースナンバーはバイク競技においては背面（後）に、ラン競技においては正面（前）に、バイク及びラン競技で共通のウェアを使用する場合は前後に取り付けてください。
- ナンバー（ゼッケン）ベルトは使用可能です。バイクパートでは後ろから、ランパートでは前からナンバーカードが確実に確認できるようにしてください。ゼッケンベルトに前後（2枚）付けることも可能です。
- 事前に、各自でレースナンバーを左腕にマジックペンで書いて来てください。

## トランジション（バイク及び競技用具セット）

- トランジションエリアには選手本人しか入れません。競技時間以外では、前記トランジションオープンの日以外は入れません。
- トランジションエリアには**競技用具以外の荷物を置くことはできません。**
- クーラーボックス（大小にかかわらず）やフロアポンプなどを置くことはできません。持ち込み可否は審判員が判断します。
- 競技用具は、バイクラックのナンバーシールを貼り付けてある側に、最小限の広さに収めて置いてください。
- バイクラックへのバイクの掛け方は、右の写真を参考にしてください。バイクラックのナンバーシールを貼り付けてある側にハンドルバーがくるように向けて、バイクラックにサドルを掛けてください。
- スイム後、脱いだウェットスーツは、支給されたビニール袋（ナンバーシールを貼って）に入れて、自身のトランジションスペース内に置いてください。



## トランジション（バイクゴール時）

- バイクゴール後はバイクラックのナンバーシールを貼ってある側からサドルを掛けてください。バイクを最初にセットした向きとは逆です。
- バイクをバイクラックに掛けてからストラップを外して、ヘルメットを脱いでください。

## 入水チェック（最終登録）／眼鏡預かり

- トランジションのセッティングを終えてから、入水チェック場所へお越しください。
- アンクルバンドは足首（左右どちらでも可）に装着し、ゴムバンドで上から補強してください。
- 入水チェックは**計測マット上を通過して**スイムエリアに入り、スイムウォームアップを行ってください。
- メガネ預かりデスクを設置しますので、入水チェック前に各自で袋に入れてナンバーを書いて預けてください。
- 入水チェック後は原則としてスイムエリアから外へ出ることはできません。






## スイム

- 1周950mを2周回する計1.9kmのコースです。
- 支給された大会スイムキャップを必ず着用してください。
- 6:10～6:40にスイムウォームアップの時間を設けますので、当日の体調確認も兼ねてウォームアップしてください。
- スイムは一斉スタートのため、速く泳ぐ人は前列に、遅い人は後列に並んでください。
- 使い捨てスリッパは使用しないでください。
- 1周目の制限時刻を7時15分とします。この時刻を過ぎると2周目に入れず、レース終了となります。

## スイムスキップ申請

- スイムウォームアップの終了時刻まで、スイムスキップ申請ができます。入水チェック場所で申告してください。
- スイムスキップすると、バイク以降の競技の参加はできませんが、順位はつきません。
- スイムスキップ者のバイクスタートは、リレーゾーンからとし、スタート時刻は7時15分を予定しています。

## バイク

- ドロップハンドル、ブルホーンバーは使用できますが、T型(フラットバー)ハンドルは使用禁止です。
- スタンドは転倒時に危険なため外してください。
- ヘルメットは、バイクラックからバイクを外す前にかぶって、ストラップを締めてください。
- バイクフィニッシュ後は、バイクをバイクラックに掛けてからストラップを外して、ヘルメットを脱いでください。
- トランジションエリア内及びトランジションエリアから乗降車ラインまでの間はバイク乗車禁止です。
- バイクの乗車は、選手の片足がマウント(乗車)ラインを越えた後に、完全に片足が地面についてから乗車してください。マウント(乗車)ラインを通過してからもバイクを押して走ることができます。
- バイク降車は、デismount(降車)ライン手前の地面に片足が完全に着いてから降車してください。
- 本大会は**ドラフティング禁止**ルールにて実施します。
- ドラフティングゾーンは、前走者のバイクの先端より後方10m、横はコース幅となります。追い越し時に限り、20秒以内であれば前走者のドラフティングゾーンに入ることができます。
- 追い越し時以外のバイク走行中は、常に**キープレフト(左側走行)**を遵守してください。追い越し時には「右抜きます」などと声をかけて安全確保に努めてください。
- コースマップとコースガイドを十分ご確認ください。      コースマップ・コースガイド：  
<https://lbt.biwako-moriyama.com/map> ▶ 
- 周回コースは周回起点⑮～⑳を3周回し、4周目は⑳から㉑→㉒へと進んでください。㉑で約78kmです。
- ご自身の距離メーターとコースに設置してある距離表示などで周回数を確認して下さい。
- 周回コース内で一部右側通行区間(㉑→㉒・㉒→㉓)があります。
- 周回コース合流部分(コース幅が狭くなっています)、鋭角コーナー部分など危険箇所は**追越禁止・徐行区間**とします。スタッフの指示に従い、十分減速して安全走行して下さい。
- 周回コース部分は、一般車両の通行は規制していますが、農耕車両がコースを通行する場合があります。スタッフの指示(減速、停止等)があった場合は指示に従ってください。
- バイクコースにドリンク(水、スポーツドリンク)のエイドステーションが1ヶ所あります。
- 各自バイク専用ボトルを用意してください。エイドでは一旦自転車から降りて、自身でボトルにドリンクを入れて下さい。
- バイク制限時刻は12時です。バイクコース上にいる選手はスタッフがアンクルバンドを回収します。自走にてトランジションに戻り、荷物をピックアップ(トランジションオープン時間)してお帰り下さい。

## ラン

- 片道2km往復4kmを5往復です。比叡、比良の山並みやびわ湖の景色を楽しみながら走ってください。
- ランコースは、左側を走行して下さい。
- 周回数は各自でご確認下さい。折り返し地点の競技スタッフがレースナンバーでチェックを行いますが、周回数のお問い合わせにはお答えできません。
- 周回の最後に下りスロープがあります。足元に充分気を付けてください。
- 5周回の最後はスロープを降りてすぐの分岐点を浜側に向かい、ゴールを目指してください。
- エイドステーションは、折り返し地点近くの漁港と周回起点の2か所あります。

## リレー

- リレーゾーンでアンクルバンドを次の選手に引き継いでください。
- バイクパートの選手は、ヘルメット、バイクシューズを着用して待機してください。
- ランの選手は、アンクルバンドの受け渡し後すぐに走れる格好をして待機してください。
- リレーの部のみ、種目のスキップを認めます。ただし、記録上は参考記録 (DNF)になります。
  - スイムスキップ/リタイアの場合：バイク選手は7時15分以降にリレーゾーンをスタートします。
  - バイクスキップ/リタイアの場合：ラン選手は11時30分頃にリレーゾーンをスタートします。
- 途中リタイアの場合など、アンクルバンドの引継ぎができない場合は、スタッフの指示に従ってください。
- スイム→バイク、バイク→ランのように同一選手が連続する2種目を担当する場合は、リレーゾーンに入らずに競技を続けてください。

## フィニッシュ

- 同伴フィニッシュを許可します。
  - スタッフの許可を得て同伴者ゲートからコースに入ってください。
  - 他の選手に影響を与えないよう注意して下さい。
  - 複数の選手が競い合っている場合など、状況によっては同伴フィニッシュを制限することがありますので、スタッフの指示に従ってください。
- アンクルバンドを外して、所定の回収ボックスに入れてください。
- 誘導に従ってトランジションエリアでバイクピックアップ(12時頃～15時15分)し、お帰りください。

## リタイアについて

- コース上のリタイアについては、近くの審判員に、レースナンバーと氏名を告げてアンクルバンドを渡してください。レースナンバーは外してください(返却の必要はありません)。
- スタート地点にコースを通らずに戻れる場合はご自身でお戻りください。
- スタート地点への戻り方がわからない場合は、車で送りますので審判員の指示に従い、その場もしくは安全な場所で待機してください。
- バイクコース上でのリタイアの場合は、トランジションにバイクを戻す必要はありません。
- トランジションエリアの荷物の回収は、トランジションオープンの時間帯にお願いします。
- リタイアした選手は、フィニッシャータオルをお渡ししますので、本部にお越しください。

## その他ご注意いただきたいこと

- バイクコースは、農繁期で農業やフルーツ栽培に携わる方が多いため、試走はお控えください。
- 車で来られる場合は、事前配送物に同封した「駐車許可証・駐車場所地図」をご参照の上、決められた場所への駐車をお願いします。違法駐車は絶対にしないようにして下さい。
- スイムウォームアップについては、当日定められた時間に行ってください。前日までの試泳はご遠慮ください。

## 大会期間中の緊急連絡先

緊急連絡先：090-8579-5372（大会事務局）

公式サイトフォームからもお問い合わせいただけます。  
お問い合わせ：<https://lbt.biwako-moriyama.com/contact> ▶



大会当日は、充分体調を整えてご参加頂き  
日頃の練習成果を思う存分発揮してくださいね！  
安全で楽しいレースになりますよう、  
皆さまのご健闘を心よりお祈りしています。

LAKE BIWA TRIATHLON 実行委員一同