

【競技と注意事項】

＜競技会場＞

- スイムとランジンは本渡海水浴場、ランフィニッシュは本渡運動公園陸上競技場です。両会場は約4km 離れており、朝は各自バイクなどでスイム会場に移動し、ランフィニッシュ後に必要な着替えを預託してください。競技終了後のバイクピックアップはシャトルバスが運行します。

＜スイム＞

- コースについて
スタートから第1ブイまで370m、左に直角に曲がり第2ブイまで10m、さらに左に直角に曲がり砂浜まで370m 戻る一周750m の長方形コースです。エリート U19 とアクアスロンは1周回、エリート・エイジ・リレーは2周回とし、一旦砂浜に上陸し2周目に進みます。
- 水深について
スタート地点は砂浜です。約250m までは水深1.5m～2mが続き、折り返し付近は水深3m～5mです。平均透明度は5mです。
- 水温について
当日の水温は20度前後です。一般的なプールよりかなり低めですので低体温症にならぬよう、保温クリームを塗るとともにウエットスーツを着用ください。
- 前日のスイム練習について
本渡海水浴場は一般海水浴場です。スイム練習は可能ですが、大会前にはコースロープ設置作業を行っていますので、スタッフの指示に従い安全な練習を心掛けてください。
- 監視救助・医療対策体制について
海上には監視船、救助船、ボート、ダイバーが配置され、スイムフィニッシュの医療対策テントにドクターと看護師が待機します。

＜バイク＞

- コースについて
エリート U19 は国道324号線五和町鬼池で折り返す往復20km、エリート・エイジ・リレーは荅北町瀬川折り返す40kmの雲仙普賢岳を望むシーサイドコースです。一部にアップダウンと急カーブを含む対面往復です。対向選手と衝突せぬよう、キープレフトを順守し追い越し時においても対向車線にはみださないよう、安全第一で競技ください。
- スタートとフィニッシュ付近の急坂について
約400m の上り坂に備えスタート時は軽めのギアに設定し、失速にご注意ください。復路は下りのブラインドカーブになるため、十分な減速と降車ラインの位置を事前に確認してください。

＜ラン＞

- コースについて
エリート U19 は1周5km、エリート・エイジ・リレー・アクアスロンは1周10km です。広瀬公園と野田橋にはアップダウンがあります。車との並走区間では区分けコーンよりはみ出さないよう、沿道の声援に応え、フィニッシュの本渡運動公園陸上競技場を目指してください。

＜気象状況＞

- 大会当日は、気温23℃前後、水温20℃前後と予想されます。体調を整え、自分のペースにあった、無理のないレースを心掛けてください。

本大会はバイクコースを車両通行止めとし、セーフティーコーンや安全フェンスを多数配置し、1300名のボランティアが、安全で公平で快適な大会となるようアスリートをサポートします。