

# <オールキッズ大会 競技の流れ、トランジションのやり方>

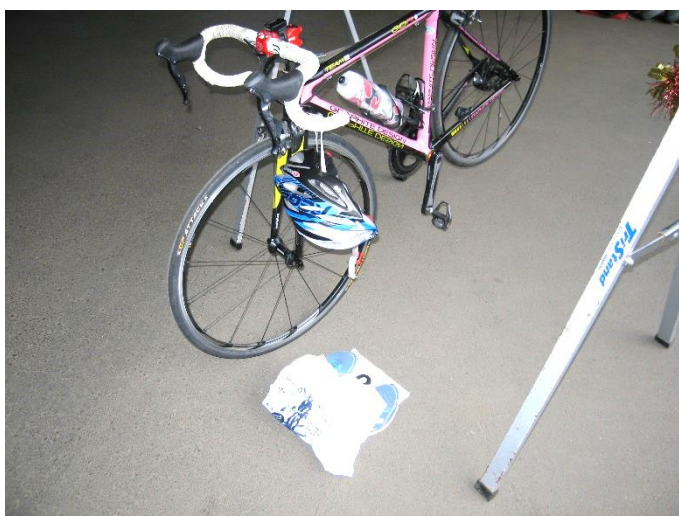
わからないことは、近くにいるスタッフにどんどん聞きましょう。事前のお問い合わせは042-468-3513まで！

## ●事前準備



- 1、最終要項とともにお送りしたレースナンバーとナンバーベルトをセットします。ゴムひもでも代用できます。
- 2、ゴムひも場合は腰の大きさに合わせてしばり、輪にしましょう。

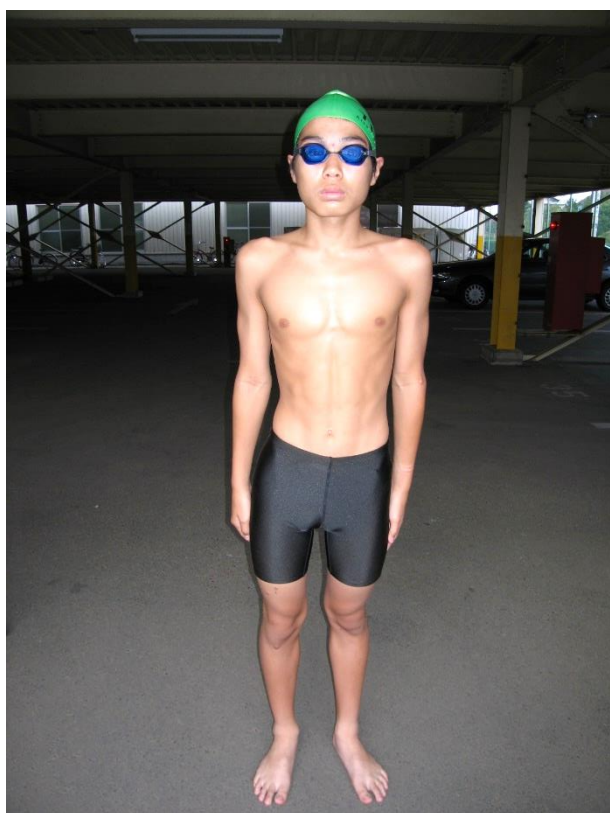
## ●トランジション



- 1、自分のバイクの前輪の近くにバイク、ランに必要なものを指定の時間の間に置きます。(9:30~10:30)
- 2、ヘルメット、レースナンバーなどは風で飛ばないようにしましょう。置き方は例です。ただし、ヘルメットのストラップのひもの留め具は外しておかなければなりません。

## ●基本的な競技の服装

### ◇スイム



スイムキャップは当日スタート前にお渡しします。

- ・ゴーグル
- ・水着、トラिसーツ
- ・ナンバーカードはつけません。



・計測チップの入ったタグを足首につけます。左右どちらでもかまいません。(スタート直前に渡します。)



### ◇バイク

- ・バイク
  - ・ヘルメット
- (ボトルを付けましょう。飲む練習もしておくといよい。止まって飲むときは、道路の端に寄せて、他の選手のじゃまにならないように)
- ・シューズ
  - ・シャツ
  - ・靴下は自由



### ◇ラン

- ・帽子があるとなお良い。
- ・シャツ
- ・シューズ
- ・靴下は自由

## ●スイム→バイク



スイムの道具は  
バイクの近くに

スイムが終わったら、自分のバイクの近くに  
スイムキャップなどを置きます。スイムの道具は途中で投げ捨てたりしてはいけません。



シャツを着ます。  
トライスーツの選手  
や女子選手はその  
ままで大丈夫です。  
(裸でなければOK)



レースナンバーを  
付けます。



バイクは番号が腰に  
くるように付けます。  
もし腰に向いてい  
なかったら回して腰に  
くるようにしましょう。



靴を履きます。



ヘルメットを  
かぶります。



あごひもをきち  
ととめます。



ここで初めてバイク  
を取り出します。



乗車地点まで手で押  
していきます。バイク  
でがんばるぞ!

## ●バイク→ラン



降車地点から、手で  
押してきます。



最初にバイクを元と  
同じように置きます。



必ずバイクを置いてから、ヘル  
メットのあごひもを外します。



ヘルメットを他の選手  
のじゃまにならない位  
置に置きます。(自転  
車につけてもOK)  
靴を履きかえる選手  
はここで履き替えます。

必ずバイクを置いてか  
ら、ヘルメットのあごひ  
もを外します。



レースナンバー  
を前にします。



さあ、ランスタートです!