

# 初心者必見！トランジションのやり方

## ●事前準備



1、レースナンバーをナンバーベルトにつけます・ゴムひも等でも可。

## ●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。  
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ます。

- ・ゴーグル
- ・水着、トリスーツ
- ・レースナンバーはつけません。

### ◇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。)
- ・シューズ
- ・シャツ
- ・靴下は自由

### ◇ラン



・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。)

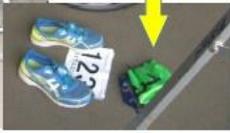


- ・帽子があるとよい。
- ・シャツ
- ・シューズ
- ・靴下は自由

●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。  
トリスーツの選手  
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。  
(バイクにセット  
してない場合)



ヘルメットを  
かぶります。



ここ大切!

あごひもをきち  
ととめます。



ここ大切!

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。  
いざ、バイクへ!

●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。



ここ大切!

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。



レースナンバー  
を前にします。



さあ、ランスタートです!