

■スプリントトライアスロンin 長井 コース図

スイムコース	500m	25mプールを10往復 *クイックターン禁止 周回数は自己管理
バイクコース	20km	4km(1往復) x 5周回 *一般車両通行あり 車両、歩行者優先
ランコース	5km	2.5km(1往復) x 2周回 *歩道 右側通行(一般歩行者優先)



■スイム競技. ミニランについて

- ・ウエットスーツ使用許可 *ワセリン等 油脂類の使用は厳禁
- ・プールサイド(所定の場所)にサンダルを置くことを許可する
- ・スイム→トランジットのミニランは
シューズ、サンダルの使用を許可する。(バイクシューズ禁止)
- ・プールサイド、特に階段は走らないこと

■バイクコース

- *一般車両、歩行者優先 (地域車両も通行します)
- ・キープレフト、ドラフティング禁止です。
- ・バイク用水エイドはありません。
十分なバイクボトルを携行してください

■ランコース(エード、ゴミについて)

- *歩道を右側通行です。(一般歩行者を優先してください。)
- 各折り返し(1.25km毎)に水ペットを用意します。
- *ゴミは 所定のエリア(網の上)、ゴミ箱に入れてください
民家の前を走ります。たん、つばは家の前では出さないこと



大会会場：山形県長井市 平野小学校
〒993-0041 山形県長井市九野本3118



位置情報QRコード