

OSAKAデュアスロン
IN 万博記念公園

選手のしおり

ATHLETE GUIDE

目次

| | | | |
|---|------------|---|------------|
| 参加選手のみなさんへ | P 1 | 大会当日の流れ (競技スタートまで) 2 | P13 |
| <ul style="list-style-type: none">● はじめに● 健康管理・自己管理● 安全確保● 競技 | | <ul style="list-style-type: none">● スタンバイ ランスタートスタンバイ 計測チップ(アンクルバンド)受取り | |
| 大会ローカルルールについて | | 競技 1 | P14 |
| ①受付、競技説明、試走、リタイヤ等 | P2 | <ul style="list-style-type: none">● 1st ラン RUN● トランジション Transition ラン>バイク | |
| ②レースウェア等 | P3 | | |
| ③レースナンバー、計測チップ | P4 | | |
| ④トランジション(セッティング等) | P5 | | |
| ⑤トランジション、バイク | P6 | | |
| ⑥バイク、ラン、フィニッシュ | P7 | | |
| 持ち物チェック | P 8 | 競技 2 | P15 |
| 選手受付までのながれ・競技説明 | | <ul style="list-style-type: none">● バイク BIKE● ペナルティ● トランジション Transition バイク>ラン | |
| <ul style="list-style-type: none">● Web選手受付● Web配信(競技説明) 大会ローカルルール確認 | | | |
| スケジュール | P 9 | 競技 3 | P16 |
| <ul style="list-style-type: none">● 受付● トランジションオープン● バイク試走● アンクルバンド配布、スタート | | <ul style="list-style-type: none">● ラン RUN● フィニッシュ Finish | |
| 競技会場・コースマップ | P10 | レース後 | P17 |
| アクセス | P11 | <ul style="list-style-type: none">● 表彰対象● バイクピックアップ● 落し物・忘れ物● 参加者特典 | |
| 大会当日の流れ (競技スタートまで) 1 | P12 | | |
| <ul style="list-style-type: none">● 来場● 当日選手受付● 配布物受取り● バイクセッティング (トランジションエリア準備) | | | |

はじめに

「OSAKAデュアスロンIN万博記念公園大会」は、万博記念公園でバイクを使用したデュアスロン大会を実施します。この公園は、EXPO'70万博のレガシーを重んじながら「緑に包まれた文化公園」として、広大な敷地を有する公園として、多くの利用者に愛されています。競技コースは、観光客や市民の皆さんが利用される園内と一部関係者専用道路を使用する大会であり、選手と公園利用者のみなさまが共存の中、開催します。出場選手のみなさまに以下の内容をお守り頂きますよう、お願いいたします。COVID-19防止対策を用いる開催になりますので、感染症拡大防止に関する同意書の提出を義務化しています。その他、大会ローカルルールを厳守してご出場ください。またスムーズな運営にご協力頂くため、各スケジュールに遅れた場合は競技の参加をお断りすることがありますので、ご注意ください。

「**競技ルール**」「**競技コース**」「**スケジュール**」を確認し、当日の流れをしっかりと理解し、準備してください。特に選手受付からスタート時間までのスケジュールを確認してレース準備（トランジションのセッティング）を行なってください。また、レース当日のセルフ健康チェックにつきましても実施いたします。必ず提出頂きます。こちら未提出の場合は、競技に出場できません。

このしおりをよくお読みになり、わからないことや不明な点がありましたらお問い合わせください。

健康管理・自己管理

大会開催にあたり、ボランティアや役員が「選手の安全を守るため」最善を尽くしています。

それでも、コース全域、全選手のすべての行動を守ることはできません。事故を防ぐために、次のことをお願いします。

1. 社会のルールとマナーを守る。
2. 大会参加に際しては、充分トレーニングし、事前に健康診断を受診するなど、体調には万全の配慮をしたうえで参加する。自分のペースを守る。水分補給を十分に行う。無理をしないで完走をめざす。
3. 前日の飲酒は控え、睡眠を充分にとる。体調が悪いと感じたら、無理をせず参加を辞退する。
4. 大会まで、そしてそのあとも3密を防ぎ新型コロナウイルスに感染しない・感染させない行動をとること。安全管理上、審判員または医師・看護師・救護スタッフがレース続行不可能と判断した場合は、競技者に対して競技を中止させることがあります。
デュアスロンを楽しむために、「勇気あるリタイアが明日への挑戦につながる」ことを提唱します。
5. 下記のご協力をお願いいたします。

※ 大阪コロナ追跡システム利用の推奨（QRコード取得）



安全確保

- 安全を最優先とし大会を開催します。競技ルールを順守し、審判員、ボランティアスタッフの指示・誘導に従ってください。
- 公園内は、一般市民や観光客が多数利用しています。社会のルールを守り選手として恥ずかしくない行動をとりましょう!!
- 大会当日、体調が優れない場合や十分に練習ができていない等、何か不安に感じる場合は、無理をせず出場を取り止めてください。受付時に申告ください。
- 万博記念公園内は原則、自転車走行禁止です。本番に向けてのコース下見等、万博記念公園内での自転車走行は出来ません。
- 本大会ではバイク試走の時間を設けております。各カテゴリー毎に時間が指定されていますので、可能な限り参加してください。キッズとジュニアカテゴリーは誘導審判員の元、集団走行にて実施します。
- 試走や練習など競技時以外であってもバイク乗車時は必ずヘルメットを着用してください。
- 危険・妨害行為は禁止です。バイク競技では無理な追い越しなどせず、譲り合いの気持ちをもって、安全を心掛けてください。
- 気象状況により、競技の安全を確保できないときは競技距離・内容を変更する場合があります。
- 競技スタート後でも、気象状況の急変により、競技の中止・中断、変更を行う場合があります。
- バイク、ランともに占有コースではありますが、一般利用者の飛び出しに注意してください。

競技

- 本大会は（公社）日本トライアスロン連合競技規則に準拠し、OSAKAデュアスロン2023IN万博記念公園大会ローカルルールにより実施します。 https://archive.jtu.or.jp/jtu/pdf/rulebook_20190123.pdf
- バイク・ランにおける周回数は選手自身が責任を持って管理し、競技してください。周回不足は未完走になります。
- 選手は、第三者（他の選手、コーチ、応援者、観客など）の援助・助力を受けて競技することはできません。
- 仮装による競技への出場は一切認めません。
- 出場選手の権利の譲渡は出来ません。
- 本大会では、**パラ選手が参加しています**。一般選手と同じカテゴリーで競技をしています。障がいの種類によってスタッフまたは専属のガイドが選手の補助をしています（一緒に競技する場合があります）。お互いに他の選手への思いやりの気持ちを忘れずに、事故のない安全な走行をお願いします。



大会ホームページにある「大会ローカルルール」も合わせてご確認ください

<https://osaka-duathlon.com/>

選手受付は大会当日のみ実施

- 当日受付では、出席確認とレースに必要な備品その他の受け取りが必要です。
大会前日までに、「マイページ」を確定させ、レースナンバーを確認してください。
必ず**レース当日の「セルフ健康チェック」(新型コロナウイルス感染症拡大防止に関する同意書)の提出**をお願いします。大会HPより、ダウンロードしてご記入いただき、ご持参ください。
- * 行動記録シート記入と保管の推奨。
選手とその付き添い者の方には、大会前後2週間の出向いた場所、同行者について、特に人混みに入る場合だけでも可能な範囲で記録しておくことを推奨します。大会終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに報告すると共に濃厚接触者の有無等についても報告してください。チェックシートは大会終了後3週間自己で保管いただき、終了後2週間以内に感染者の発生または接触が見込まれる方には提出をお願いする場合があります。
- 新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に関する質問書・セルフ健康チェックを確認の上、大会当日 選手受付時に検温を行います。37.5℃以上の方はレースに出場できません。

競技説明

- 競技説明会はWEB上で実施致します。 
以下を熟読しご確認ください。
- ①OSAKAデュアスロン2023IN万博記念公園大会ローカルルール
- ②選手のおしり ATHLETE GUIDE



パラ選手

本大会では、パラ選手が参加しています。
一般選手と同じカテゴリーで競技をしています。
障がいの種類によって専属のガイドが選手の補助と一緒に競技する場合があります。
お互いに他の選手への思いやりの気持ちを忘れずに、追い越しの際等々は注意してください。
事故のない安全な走行をお願いします。



大会コースの試走

- 大会当日以外の公園内での試走はしないでください。公園内での自転車走行は禁止です。本大会のバイクコースは大会当日のみの専用特設コースとなります。
- 当日のスタート前にバイクコースの試走を実施します。各カテゴリーの時間をご確認ください。
- 時間に余裕をもって会場入り、「選手のおしりGuide」を熟読し、コース図を確認してください。



欠席およびリタイヤ

- 事前に競技に参加しないと分かっている場合は、必ず受付時、または大会事務局へ申告してください。
- 競技中にリタイヤする場合は、アンクルバンド(計測チップ)を持ち帰らず近くの審判員に必ず返却してください。(アンクルバンドを紛失された場合は弁償していただくこととなりますので、ご注意ください)
- 審判員等関係スタッフが競技続行が当人の健康を害したり、運営に支障が予想される場合、または制限時間内であっても審判員が選手の競技続行ができないと判断した場合は、競技停止勧告をする場合(リタイヤ宣告)がありますので予めご注意ください。



緊急車両の通行

- 競技中であっても緊急車両の通行を優先します。
- 審判員・スタッフが誘導しますので、状況に応じ徐行または停止してください。



緊急車両



関係者車両

レースウェア

- ランとバイク競技ができるウェアを着用してください。特に規定はありません。
- 競技に支障をきたすため、仮装は一切禁止いたします。
- 上半身裸になったり、上着を片掛にしたり、腰掛けにして競技を行うことは禁止です。
キッズカテゴリーの選手は、バイクのチェーンにズボンやジャージの裾等が引っかからないよう裾回りに注意してウェアを着用してください。



競技に支障をきたす仮装



はだしでラン
ウェア未着用



ヘルメットへの加工、仮装



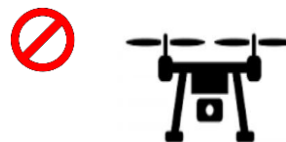
車載カメラ等のデバイス



スマホ等の通信機器や
ヘッドホンの使用



ヘルメットマウントカメラ



ドローン等許可を得ない飛行
走行物(選手以外の方も禁止)

- 防寒対策として、帽子や手袋を使用される場合は競技に合ったものを使用してください。
特にバイク競技では**ハンドルの持ち手のスリッパの注意**、ヘルメット着用時の留意点など、十分考慮して使用してください。



サイクリング用
グローブの使用を
お勧めします



サイクリング用
インナーキャップ



ヘルメットの上から
被ることはできません



脱いだウェアを
肩に掛けて
走行することは
危険です!

レースで着用するウェアを
よく考えておきましょう。
暑くなるかも知れません...

レースナンバー、ヘルメットステッカー、バイクステッカー

※トランジションエリア入退場・アングルバンド配布の際に必要

- 受付で受け取ってください。紛失しないよう注意してください。
- **レースナンバーは、競技中は必ず着用してください。**
トランジションエリア入退場・バイクピックアップ時などにも必要です。
大会終了まで大切にお取り扱いください。



レースナンバー 1枚

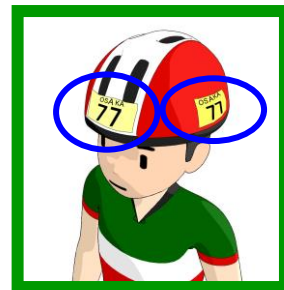
- 安全ピン等で正しい位置に装着してください。
- **レースナンバーベルトやゴム紐に**付けてください。
競技種目で前面・背面に回して使用します。



※身体に付けるナンバーは**1枚**です。

ヘルメットステッカー (小) 2枚

- ヘルメットの**前面**と**左側**に貼ってください。



ラン競技 前面側

ラン競技は**前面側**、
バイク競技は**背中側**から、
見えるように付けてください。



前面 ⇄ 背面 に回します！



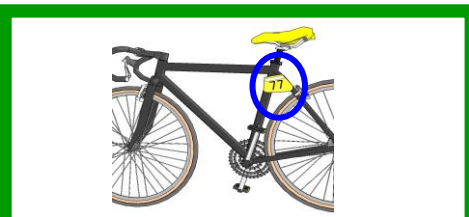
バイク競技 背中側



バイクステッカー (大) 1枚

- フレームの**左側**に貼ってください。

例)



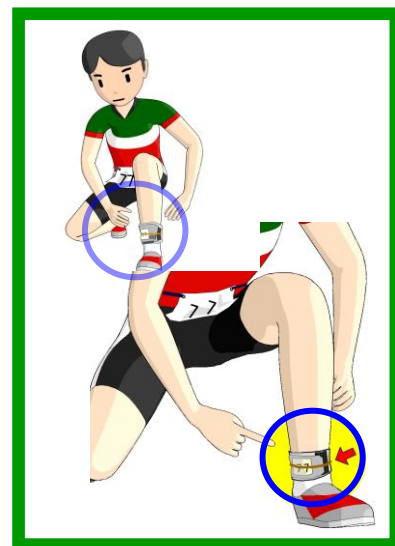
例)



計測チップ(アングルバンド)

- 受け取ったアングルバンドがレースナンバーと一致しているか確認してください。
- 銀色の面が表で、左右どちらかの足首にピッタリと巻いてください。
* 腕には付けしないでください。
- 外れないように、付属のゴムバンドで押さえてください。
- アングルバンドは、衣服の上下どちらでも構いません。
- スタート前からフィニッシュするまで外さないで装着しておいてください。
* ラン競技、バイク競技中は付けたままにしてください
* 途中で外れてしまうと、タイムの計測ができなくなりますので注意してください。

配布時間：**スタート20分前** 各カテゴリーで時間が異なります。
配布場所：東の広場横 (スタート地点)

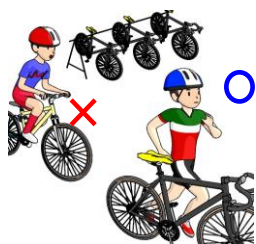


トランジション

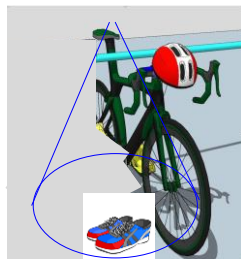
※ゴミは持ち帰りましょう！

※感染症防止のため受付で検温を済ませ健康状態を確認した選手本人以外は、入場できません。

- トランジション内はコースの一部です。トランジション内はバイク乗車禁止です。競技規則をしっかり把握し、審判員より注意喚起があった場合は指示に従ってください。
- レース前及びバイクフィニッシュ時にバイクをラックにかける際は、レースナンバー表記のある側にハンドルがくるように、サドルを掛けてください。
- バイクスタート時は、ヘルメットをかぶりストラップを留めてからバイクをラックより外してください。
- バイクフィニッシュ時は、バイクをラックに掛けてからヘルメットを脱いでください。
- 競技終了後不要になったアイテム（使用したボトルやサプリメント等）は事前配布しているキットバックに収納するまたは、各自のスペースにおいてください。
ただし、ヘルメット・バイクシューズ（ペダルに装着している場合）は露出していても構いません。
- 競技に必要なもの・各自の手荷物の持ち込みは最小限とします。紛失等は主催者では責任を負いかねますので各自で管理してください。大きな荷物を置くなど、ペナルティの対象となる事例が多く発生していますので、競技に必要な荷物は持ち込まないでください。
- 競技終了後のバイクピックアップは、指定の時間内しか持ち出せません。本人確認のため、レースナンバーを必ずお持ちください。

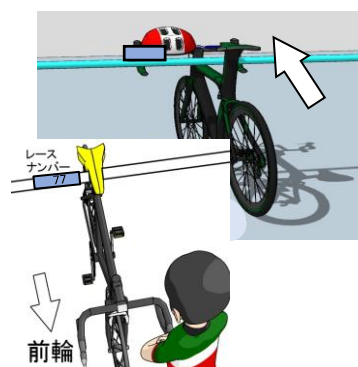


トランジション内では、バイクには乗れません。



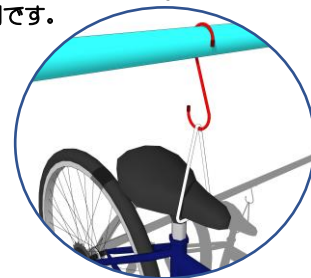
競技アイテムは各自のスペースにまとめます。

レースナンバーをみて、手前が前輪になるようにサドルを掛けます。



前輪

キッズ選手には、フックと紐があります。自由に使うてください。紐の長さで、自分の身長に合わせると便利です。



ヘルメットはストラップをしっかり留めましょう。

- **バイクスタート時**
ストラップを留めてから、バイクを動かしましょう。
- **バイクフィニッシュ時**
バイクを置いてから、ヘルメットを脱ぎましょう。



バイクピックアップ時は、レースナンバーお持ちください。



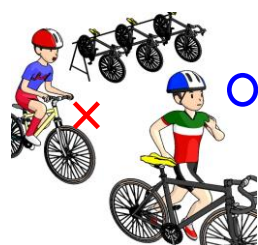
トランジション バイクスタートまでの乗降車の方法

トランジション内では、
バイクに乗ってはいけません。

乗車ラインまで、
トランジションエリア内はバイクを押しください。

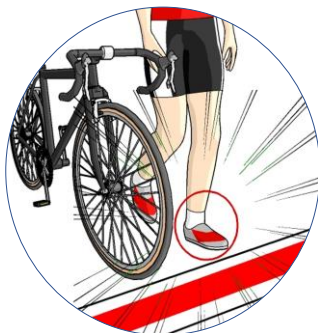
乗るとき

乗車ラインを越えてから
バイクに乗車してください。



降りるとき

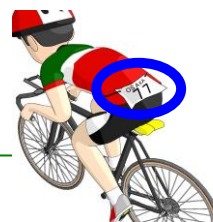
降車ラインの手前で
バイクを降りてください。



ランとバイクで
レースナンバーは
前・後ろハ
クルツ と回す!

バイク競技

- レースナンバーは背面からしっかり見えるように着用してください。
- 他の選手への思いやりの気持ちを忘れずに、事故のない安全な走行をお願いします。



バイク (ローカルルールで詳細を確認)

- 会場でのバイクの車検はありません。事前に専門ショップなどで点検・整備される事を推奨します。トライアスロン専用バイク、ロードレーサー、クロスバイク、MTB等が出場可。キッズカテゴリーについては横玉の無い普通自転車も出場可能とします。全てのバイクにおいて、カゴ・スタンド、ライト、スピーカー、携帯タブレット(電話)は取り外してください。
- 固定ギア(ピスト)バイク、BMX、ミニベロでの出場はできません。

ヘルメット (必着) (P.3参照)

- JFU競技規則に準じたバイク競技用ヘルメットを使用してください。
- キッズ選手も、必ず市販または競技用ヘルメットを着用してください。
- ヘルメット本体のひび割れ、表面の不良、ストラップの不良などがあるもの使用は禁止します。

サイクルメーター (推奨)

- サイクルメーターの装着を推奨します。
- 本大会は周回コースです。
周回数は各自で把握してください。(周回不足は未完走となりますのでご注意ください。)
計測チップによる機械計測を行います。周回数を選手にお伝えする事はできません。
- アプリを使うためスマートフォンを携帯ホルダー等による装着は、落下のおそれがありますので禁止します。

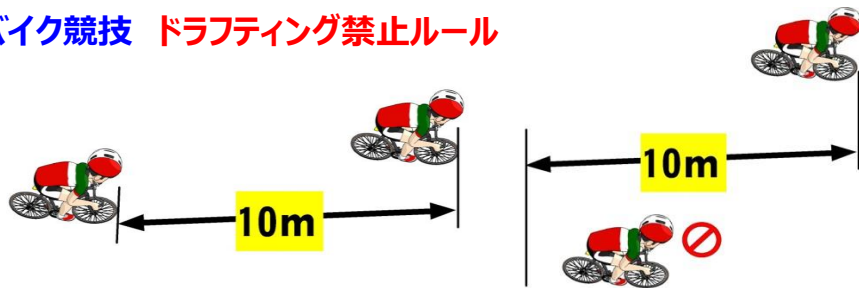
バイクボトル

- エイドステーションはありません。
バイク競技時の給水は専用のバイクボトルを用意してください。
- バイクにペットボトルを装着した状態で走行することはできません。



バイク専用ボトルを
使用してください

バイク競技 ドラフティング禁止ルール



*ドラフトゾーンは前方選手の前輪先端から後方 10mです。
追いつきは20秒以内。(オートバイドラフトゾーンは、後方15mです。)

* 追いつき
追いつき禁止区間は、下記3カ所になります。安全上追いつきはできません。

- * 折返し、Uターン約15m手前(2箇所)
- * 狭小箇所地点



オートバイ審判員が走行しています。
注意を受けたら禁止行為を正してください。

キープレフト (常に左側を走行)

前方をよく確認して、前の選手との車間距離を十分に保ち、追突や転倒には注意してください。
ふらふら走行せずキープレフトを厳守して安全に注意して走行しましょう。

ラン競技 (P.3参照)

- レースナンバーは前面にしっかりと見えるように着用してください。
- 一般は、往復1.5Km(折返し)の周回コースです
キッズ、ジュニアは、往復1Km(折返し)の周回コースです。
追いつく際は後ろから声を掛け、安全に行なってください。
- エイドステーションはありません。
- 無理な追いつきはしないでください。
コース上では、審判員・ボランティアスタッフが誘導していますが、
また急な一般歩行者の横断もありますので、前方を十分確認して接触や転倒等に注意してください。
無理な追いつき等はしないようお願いします。
- 他の選手及び公園利用者への思いやりの気持ちを忘れずに、事故のない安全な走行をお願いします。
- 仮装をしての競技はできません。



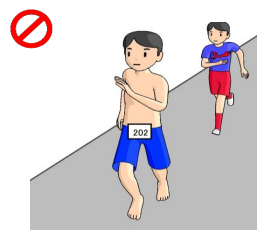
ランとバイクで
レースナンバーは
前・後ろへ
クルッと回す!



競技に支障をきたす仮装



スマホ等の通信機器や
ヘッドホンの使用



はだしやラン
ウェア未着用

フィニッシュ

- レースナンバーがしっかり見えるよう、慌てずに素敵な笑顔でフィニッシュしましょう。サングラスを外すことを推奨します。
- フィニッシュ後の選手の健康状態を勘案し緩やかに心拍を落としながら、フィニッシュゲートを通過してください。
- フィニッシュテープはありません。
- 同伴でのフィニッシュは出来ません。
友人やご家族との記念撮影は、このエリア内ではできません。
感染症予防のためソーシャルディスタンスを保つことにご協力をお願いいたします。
- アンクルバンド(計測チップ)は、選手自身で取り外して、収納ボックスに入れてください。
取り忘れた場合、持ち帰らず必ず返却してください。途中リタイヤした場合も近くの審判員に返却してください。
* 紛失された場合は、弁償していただくこととなりますので、ご注意ください。
- フィニッシュ後はすべて各自セルフになります。どうしても助けが必要な場合は手を挙げて告知してください。

持ち物チェック (忘れ物が無いようにチェックしましょう！)

- | | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|--|---|
| <input type="checkbox"/> アスリートガイド | <input type="checkbox"/> レースウェア | <input type="checkbox"/> レースナンバーベルト またはゴム紐 | |
| ●BIKE | ●RUN | ●その他 | |
| <input type="checkbox"/> バイク | <input type="checkbox"/> ランシューズ | <input type="checkbox"/> サングラス | <input type="checkbox"/> スポーツ用手袋等 |
| <input type="checkbox"/> バイクシューズ | <input type="checkbox"/> ランニング用キャップ | <input type="checkbox"/> 補給食 | <input type="checkbox"/> ポンプ・工具など |
| <input type="checkbox"/> サイクルメーター | <input type="checkbox"/> スポーツ用腕時計 | <input type="checkbox"/> 着替え | <input type="checkbox"/> 競技用手袋 |
| <input type="checkbox"/> バイクボトル | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 当日の健康チェック用紙 |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> チェックシートの送信 | |

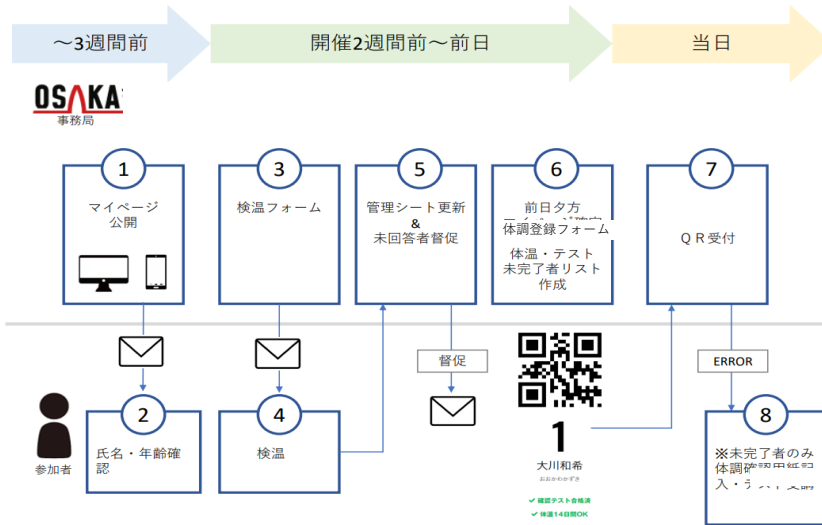
※ Web上から、事前に「健康チェック」の登録作業を必ずお願いします。
 ※ 当日の「健康チェック(COVID-19感染拡大防止に関する同意書)」の用紙を印刷・記入し、必ず提出してください。

当日選手受付までのながれ 競技説明会【WEB配信】

当日受付には、QRコードの提示が必要です。

*** 受付場所は、インフォメーションセンター横で行ないます。(万博記念公園駅より徒歩3分)**
 エントリー後、約3週間前から選手の皆さまへ案内されるフォームに従って、当日までにご準備を
 よろしくお願いたします。

スマートレセプション流れ



競技説明 WEB配信

- 競技説明
- ・OSAKAデュアスロン2023IN万博記念公園大会 ローカルルール
 - ・選手のしおり ATHLETE GUIDE
 - ※競技説明内容
 - スケジュール
 - 各種注意事項 (ドラフティング、コース上の注意、ペナルティなど)
 - コース注意箇所
 - その他

Q&A

競技に関する質問等は、お問合せください。
 大会当日は本部にて賜ります。
 選手のしおりを熟読後、ご不明な点があればお問合せください。
 大会ホームページ：<https://osaka-duathlon.com/>



スケジュール 1

1月29日(日) Jan 29 (Sun)

受付やトランジションでの競技準備(セッティング)時間を考慮して、時間に余裕をもってお越しください。

【第1ウェーブ・競技 (キッズB 小学1～3年生)】

| 受付 Registration | トランジションオープン Transition Setting | バイク試走 Bike Trial | スタート Start (アングルバンド 配布) |
|--------------------|-----------------------------------|---------------------|----------------------------|
| 9:00～10:30 | 9:30～10:45 12:00～13:30 | 9:50集合 ～10:20 | 11:00 (10:40-10:55) |

【第2ウェーブ・競技 (キッズA 小学4～6年生)】

| 受付 Registration | トランジションオープン Transition Setting | バイク試走 Bike Trial | スタート Start (アングルバンド 配布) |
|--------------------|-----------------------------------|---------------------|----------------------------|
| 9:00～10:30 | 9:30～10:45 12:00～13:30 | 9:50集合 ～10:20 | 11:10 (10:50-11:05) |

* バイク試走

キッズA・Bのバイク試走は、審判員先導による集団走行となります。
集合時間に遅れないように、集合してください。

【第3ウェーブ・競技 (ジュニア 中学生)】

| 受付 Registration | トランジションオープン Transition Setting | バイク試走 Bike Trial | スタート Start (アングルバンド 配布) |
|--------------------|-----------------------------------|---------------------|----------------------------|
| 9:00～10:30 | 9:30～10:45 12:20～13:30 | 9:50～10:20 | 11:50 (11:30-11:45) |

* キッズA・Bとジュニアカテゴリーの選手受付時間は、同時間帯です。
指定された時間に遅れると失格になります。

【第4ウェーブ・競技 (一般カテゴリー)】

| 受付 Registration | トランジションオープン Transition Setting | バイク試走 Bike Trial | スタート Start (アングルバンド 配布) |
|--------------------|-----------------------------------|---------------------|----------------------------|
| 10:00～11:30 | 10:00～12:00 14:00～16:00 | 10:20～10:50 | 12:30 (12:10-12:25) |

* トランジションオープンとは、トランジションエリアは指定された時間内のみ入退場が可能です。
クローズ中は、いかなる理由でも**入退場することは出来ません**。

* 時間に余裕をもってお越しください。指定された時間に遅れると失格となります。

一般カテゴリー

カテゴリーA 第1ラン1.5km×2周 バイク4.5km×5周 第2ラン1.5km×4周



ジュニア

追越し禁止区間

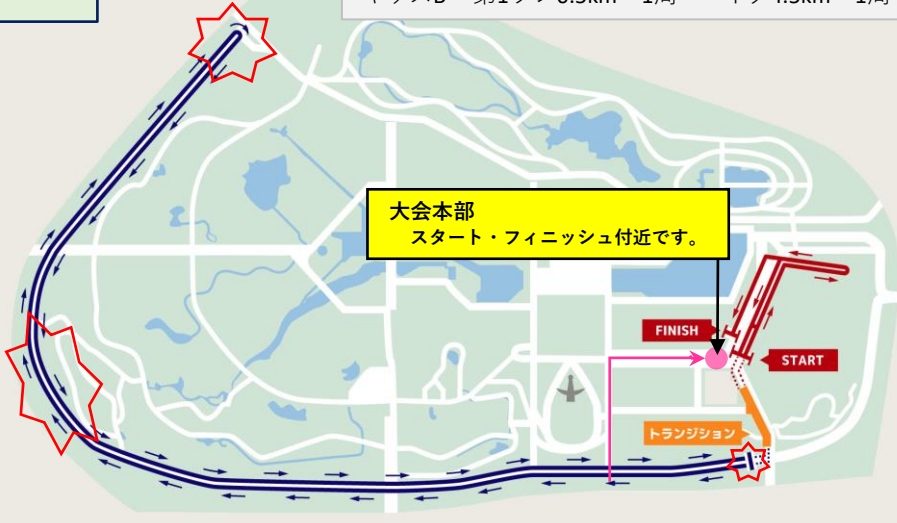
ジュニア 第1ラン0.5km×2周 バイク4.5km×1周 第2ラン0.5km×4周



キッズA・B

追越し禁止区間

キッズA 第1ラン0.5km×1周 バイク4.5km×1周 第2ラン0.5km×3周
キッズB 第1ラン0.5km×1周 バイク4.5km×1周 第2ラン0.5km×2周



万博記念公園 〒565-0826 大阪府吹田市千里万博公園1-1

公共機関ご利用の場合

《在来線の場合》下記路線・駅のそれぞれから大阪モノレール「万博記念公園駅」が便利です。

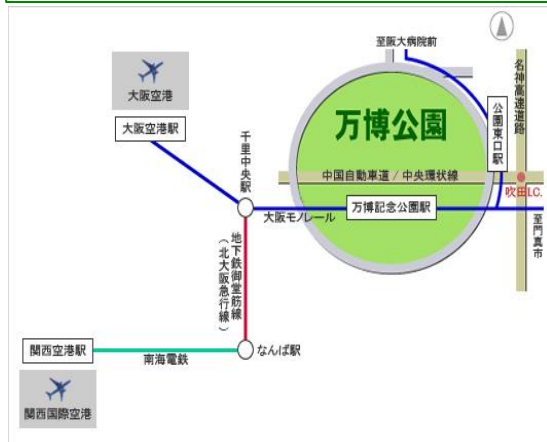
阪急線：南茨木駅、山田駅、蛍池駅

地下鉄御堂筋線（北大阪急行線）：千里中央駅

地下鉄 谷町線：大日駅 京阪本線：門真市駅

お車をご利用の場合

主要地点は、中国・名神高速道路・近畿自動車道、各吹田出口より



受付会場

- インフォメーションセンター横「万博記念公園駅」より徒歩3分。
- * 大会受付から入園の中央口「団体門」まで、約250m。

駐車場

※大会選手用専用駐車場はありません。

中央駐車場 が最寄りです

* 選手受付と選手入場「中央口」への最寄りはこちらです。

自転車を持参して入場できるのは「中央口」のみです。

※周辺駐車場
 日本庭園前駐車場 日本庭園前ゲート
 東駐車場 東口ゲート、万博記念競技場
 南第1駐車場 南口ゲート
 西第1駐車場 西口ゲート、テニスコート
 * EXPOCITYは、EXPOCITYが運営する駐車場です。

| 駐車場名 | 営業時間 | | | 定休日 (年未年始除く) |
|------|------|---------|---------|----------------------|
| | 開場 | 入庫可能 | 出庫可能 | |
| 中央 | 9:00 | 20:30まで | 22:00まで | なし |
| 庭園前 | 9:00 | 16:30まで | 20:30まで | 水曜日 (季節より変更する場合有) |
| 東 | 9:00 | 16:30まで | 20:30まで | 水曜日 (季節より変更する場合有) |
| 南 | 7:00 | 21:00まで | 22:00まで | なし |
| 西 | 9:00 | 21:00まで | 22:00まで | なし |

駐車場利用料金

駐車利用料金が必要です
(選手用割引等はありません)

■土曜日・日曜日・祝日

| 区分 | 普通車 | マイクロバス | 大型車 | 二輪車 |
|-------------|--------|--------|--------|----------------|
| 2時間まで | 620円 | 950円 | 1,400円 | 210円 (1日1回) |
| 2時間超3時間まで | 930円 | 1,420円 | 2,090円 | |
| 3時間超4時間まで | 1,240円 | 1,890円 | 2,780円 | |
| 4時間超 24時間まで | 1,600円 | 2,400円 | 3,500円 | |

選手受付場所・選手の万博公園の出入り口

- ・ **インフォメーションセンター横のテント**（「万博記念公園駅」より徒歩3分）
- ・ 大会選手は、**中央口**をご利用ください。受付を済ませ250m先**選手専用口「団体門より」**入園します。公園内の**他の出入口から自転車を持って出入りすることは出来ません。**

万博公園入園料金 * 選手受付を済ませてから入園ゲートへ進んでください。

・ **選手以外の方(同伴者、家族)は、万博記念公園への入園料金が必要です。**

自動券売機で各自ご購入してから入園してください。選手は不要(そのまま入園)です。

大人260円 / 小中学生80円 * 同伴者は、**9:15より自動券売機にて購入して下さい。**

万博公園入園時間 * 選手受付を済ませてから入園ゲートへ進んでください。

・ **入園開始時間**は、**9:30から(開園時間)**です。**選手受付**は、**9:00から**です。

キッズA・B・ジュニアカテゴリーの選手は、**先に受付を済ませて250m先の選手専用口へ移動し「団体門」の前でお待ちください。**(キッズ同伴者に限り、団体門からの入園は可能です。スタッフの誘導に従ってください)入園時間までは、選手・同伴者の方々共に、**入園することはできません。**

受付（確認しましょう!：「受付・トランジションオープン・バイク試走時間は？」）

受付には余裕をもって来場してください。（感染症拡大防止対策のため、動線などが制限されていることにご注意下さい）
 * **入園開始時間は9：30から**です。選手以外の全ての同伴者は**入園料金が必要**です。券売機で入園券¥260をご購入ください。
 * 受付をする選手は、バイクは受付用ラック等に掛け、スムーズな運営にご協力ください。（P.11参照）

受付用バイクラックへ掛けて置く



同伴者に一時預ける



バイクを
持ったまま
並ぶと危険
です



当日選手受付 *各カテゴリー毎、時間厳守

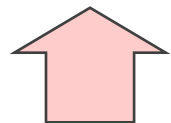
インフォメーションセンター横（当日受付テント）

- ① 検温を行う（**37.5度以上の選手は出場できません**）
- ② 「事前セルフ健康チェックWeb登録」の確認
- ③ 「**当日の健康チェック（COVID-19感染防止対策に関する同意書）**」用紙の提出

体調OK

体調不良の選手
37.5度以上の選手

大会棄権



競技NG

大会出場確定

レースナンバー、ステッカー、他の受取り

受付時（9：30まで入園をお待ちください。▲9：50からバイク試走を希望する選手はタイトなスケジュールとなります。）

・レースに必要な備品を受取ります（レースナンバー、ステッカー、他）。全てを受取りレースの準備をしてください。

バイクセッティング ウェーブ毎のスケジュール

トランジションエリア（他カテゴリー時間には入場できません）

- ・トランジションオープン時間以外はいかなる理由でもエリア内に入れません。
各カテゴリー時間内に、バイクセッティングを済ませましょう。
- ・エリア内の出入りは**レースナンバー**が必要です。
- ・**選手のみ入場可能**です（小学生は保護者のみ同伴可）。
コーチ、家族や応援者は入れません（ローカルルール参照）。
- ・バイクをラックに掛けてください。（P.5参照）
バイクラックに貼ってあるレースナンバーシールを正面に見て
手前にハンドルがくるようにサドルをバイクラックにかけます。
- ・競技用具をセッティングしてください。
- ・競技用具は、自分のスペースを守りましょう。
- ・競技に必要なものをトランジションエリアに置くことはできません。
- ・競技終了後に、ピックアップが可能です（指定時間あり）。
各選手競技終了後は、バイクその他用具のピックアップは
審判員・スタッフの指示のもと行なってください。
他カテゴリーの競技中は、持ち出すことはできません。
予めご了承ください。（詳細はローカルルール参照）

トランジションオープン時間

- ・キッズA、キッズB、ジュニア
9：30～10：45
- ・一般カテゴリー
10：00～12：00

時間内に
セッティングを
済ませましょう！

更衣

更衣テント

- ・更衣はテント内で行ってください。
- ・体幹部分の素肌を露出することは、コース内・会場内は禁止されています。
- ・荷物などは、置かないでください。

荷物預かり

本大会ではお預かりはありません。

貴重品の管理は各自でお願いいたします。

バイク試走 (コースの確認をしてください。ウォーミングアップではありません。)

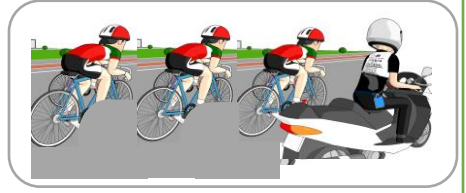
バイクスタート場所 (トランジションエリア内を通過してください)

- キッズA、キッズB、ジュニア 9:50-10:20 **キッズA・Bは、審判員の誘導による集団**で走行します。
9:50にバイクコースのスタート場所(乗降車地点)に集合してください。
時間厳守！遅れないように準備してください。

※保護者の同伴はできません。

キッズA・Bは、安全なスピードでコースの確認をしながら走ります。
各自で自由走行は出来ません。

- 一般カテゴリー 10:20-10:50
バイクコースのスタート場所にお越しください。
各自で走行してください。**終了の時間厳守！**



ランスタンバイ ※**アンクルバンド配布時間を確認**してスタートエリアに集合してください。

1stラン スタートエリア (P.4 アンクルバンド装着方法参照)

- 計測チップ (アンクルバンド)
配布時間：スタート20分前からです。
配布場所：東の広場横(スタート地点)
- ・マスクは**スタート前まで付けた状態**で集合し、スタート直前に回収用BOXへ各自で廃棄してください。
- ・選手が着用していたウェアを脱いでも、**審判員やスタッフは預かることはできません。**

アンクルバンド (計測チップ) を受け取り、足首に装着の上、整列してください。

【アンクルバンド (計測チップ) 配布時間】

- 10:40 - 10:55 第1ウェーブ・競技 (キッズB 小学1～3年生)
- 10:50 - 11:05 第2ウェーブ・競技 (キッズA 小学4～6年生)
- 11:30 - 11:45 第3ウェーブ・競技 (ジュニア)
- 12:10 - 12:25 第4ウェーブ・競技 (一般カテゴリー)



スタート

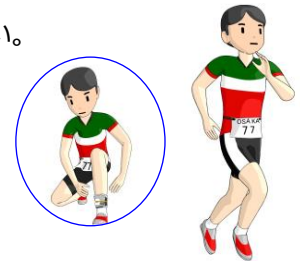
1stランスタートエリア

- ・**レースナンバーの装着**を確認してください。
- ・計測チップ (アンクルバンド) が**正しく足首に装着**できているかを確認してください。
- ・整列は**ナンバー順**ではありません(カテゴリーAはナンバー順)。
- ・マスクは**スタート前まで付けた状態**で集合し、スタート直前に回収用BOXへ各自で廃棄してください。

【スタート時間】

- 11:00 第1ウェーブ・競技 (キッズB 小学1～3年生)
- 11:10 第2ウェーブ・競技 (キッズA 小学4～6年生)
- 11:50 第3ウェーブ・競技 (ジュニア)
- 12:30 第4ウェーブ・競技 (一般カテゴリー)

* 第4ウェーブは、ナンバー順に
10名ずつ、10秒間隔でローリングスタートにて
実施します。



※ 各ウェーブ毎にスタート

1st ラン (RUN) (P.3,7参照)

- ランコースは右回り走行です（キッズは左回り）。
追いつく際は後ろから声を掛け、安全に行なってください。
※キッズA・Bとジュニアは同じコースです
一般カテゴリーのランコースは異なります。
- エイドステーションはありません。
* 冬の大会でも体内の水分は確実に失われています。ラン競技・バイク競技中のボトルで十分な水分摂取を行ない、脱水に関して防衛してください。
* 各自で使用済みのペットボトルやサプリメント等をコース上への投げ捨ては絶対にしないでください。
- コース上では、審判員・ボランティアスタッフが誘導していますが、急な一般歩行者の横断もありますので、前方を十分に確認して接触などに注意してください。
- ヘッドホン、イヤホンの装着、仮装での走行は禁止いたします。
- 各自の責任のもと周回数は必ず確認してください。
審判員・スタッフへ質問されても確認することは出来ません。

周回数

| | | |
|---------|------------|-------|
| キッズB | 0.5Km × 1周 | 0.5Km |
| キッズA | 0.5Km × 1周 | 0.5Km |
| ジュニア | 0.5Km × 2周 | 1 Km |
| 一般カテゴリー | 1.5Km × 2周 | 3 Km |

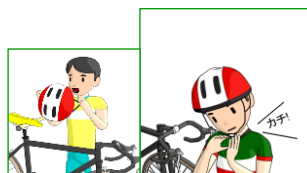


トランジション Transition ラン>バイク (P.5-6参照 乗るとき)

- レース前及びバイクフィニッシュ時にバイクをラックにかける際は、レースナンバー表記のある側にハンドルがくるように、サドルを掛けてください。
- トランジションエリア内でのバイク乗車は禁止です。



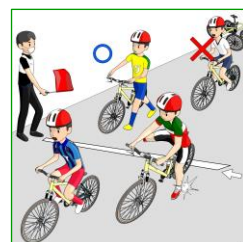
- バイクスタート時は、ヘルメットをかぶりストラップを留めてからバイクをラックより外してください。
- バイクフィニッシュ時は、バイクをラックに掛けてからヘルメットを脱いでください。



- トランジションエリア出口のマウント（乗車）ラインを越えて、地面に片足が完全についてから乗車してください。



- 競技に必要なもの・各自の手荷物の持ち込みは、最小限とします。
P.5、ローカルルール「トランジション」を参照ください。
紛失等は主催者では責任を負いかねますので各自で管理してください。
大きな荷物や競技に必要なものがない荷物は持ち込まないようにしてください。

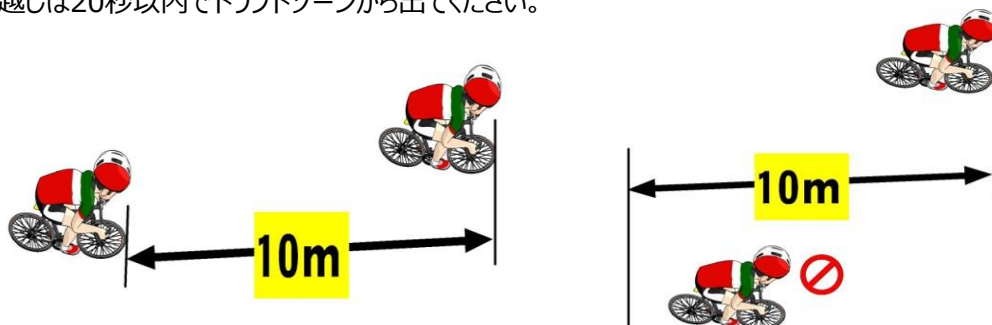


前から後ろへ
クルッと!

バイク BIKE へ続く

バイク BIKE (P.3,7参照)

- バイクコースは右回りです。
- 本大会はドラフティング禁止レースです。
- ドラフトゾーンは、前輪の先端より後方10mとなります。追い越しは20秒以内でドラフトゾーンから出てください。



周回数

| | | |
|----------|----|--------|
| キッズA / B | 1周 | 4.5Km |
| ジュニア | 1周 | 4.5Km |
| 一般カテゴリ | 5周 | 22.5Km |

- **追い越し以外のバイク走行は、常にキープレフトを守ってください。**
前方をよく確認して、前の選手との車間距離を十分に保ち、追突や転倒には注意してください。
- 前走者を**追い越すときは「後方確認・一声かけて・右側から」**が基本です。
前方と後方の確認を必ず行ない、大きな声を掛けるように安全に心がけて走行してください。
- **追い越した選手は十分な距離をとってから、左側へ戻ってください。**
追い越した選手の急な車線変更により、追い抜かれた選手の前輪と追い越した選手の後輪が接触し、転倒する事故が起きています。
- **追い越し禁止区間**を設けています。
- 危険防止のため、競技中は停車しないでください。
- 各自のボトルやサプリメント等をコース上への投げ捨ては絶対にしないでください。
事故の原因になります。
- バイク周回チェックはスタート前に足首に装着した計測チップ(アンクルバンド)にて行います。
- **サイクルメーターの装着**を推奨します。
※スタート前にサイクルメーターの距離計測のリセットを忘れないようにしましょう。
- 緊急時には救急車などの車両がコース内に入る事があります。
緊急車両通行時にはバイクの一時停止や徐行をしていただく事があります。
最寄りのスタッフの指示に従い、追い抜きする等しないようにしてください。

ペナルティ Penalty

- ドラフティング違反やその他の違反、危険行為があった場合はタイムペナルティが科せられます。失格(DSQ)となる場合もあります。審判員からの注意警告に従ってください。
- ペナルティボックスはありません。フィニッシュタイムに加算されます。

トランジション Transition バイク➤ラン (P.6参照 降りるとき)

- トランジションエリア入口のディスマウント(降車)ラインの手前でバイクから降りてください。片足が完全に地面についていなければなりません。
- バイク終了後はバイクをラックにかけてからヘルメットストラップを外してください。



ラン RUN へ続く

2nd ラン RUN (P.3,7参照)

1stランと同じです。

- ランコースは、右回り（キッズのみ左回り）の周回コースです。
※キッズA・Bとジュニアは、同じコースです。
一般カテゴリーのランコースは異なります。
- エイドステーションはありません。
- コース上では、審判員・ボランティアスタッフが誘導していますが、急な一般歩行者の横断もありますので、前方を十分に確認して接触などに注意してください。
- ヘッドホン、イヤホンの装着や仮装して競技を行うことは、審判員やスタッフ等からの指示が聞こえず、事故につながりますので装着を禁止いたします。

周回数

| | | |
|---------|------------|-------|
| キッズB | 0.5Km × 2周 | 1 Km |
| キッズA | 0.5Km × 3周 | 1.5Km |
| ジュニア | 0.5Km × 4周 | 4 Km |
| 一般カテゴリー | 1.5Km × 4周 | 6 Km |

フィニッシュ Finish



| 項目 | カテゴリー | 制限時間 スタート後 |
|----------------|-----------------------------------|----------------------------|
| フィニッシュ 制限時間 | キッズB 6 Km | 3 5 分 |
| | キッズA 6.5 Km | 4 0 分 |
| | ジュニア 7.5 Km (1st Run (BIKE | 4 5 分 1 0 分 2 5 分) |
| | 一般 31.5 Km (1st RUN (BIKE | 1 5 0 分 3 0 分 9 0 分) |
| | | |

- レースナンバーが前からしっかり見えるようしてください。
- 同伴フィニッシュはできません。
- フィニッシュ付近での集団での記念撮影などは、しないでください。
感染防止対策のため禁止いたします。
- レース終了後、計測チップ（アンクルバンド）は各選手が取り外して、収納ボックスに入れてください。
※持ち帰らずフィニッシュ時に必ず返却してください。
- フィニッシュ後の選手の流れが滞留しないように、ご協力ください。
- 呼吸が整いましたらマスクを着用し、感染予防に努めてください。
※マスクはフィニッシュ後、各自セルフでお取りください。

Congrats!



レース後

表彰対象

| | | |
|------|---|--|
| 時 間 | 全てのセレモニーの実施はしません。 | |
| 発表方法 | 大会ホームページにて発表(ダウンロード可能)します。記録証の手渡しはございません。 | |
| 表彰対象 | キッズB(小学1～3年生) | 各学年毎、男女各1位～3位 |
| | キッズA(小学4～6年生) | 各学年毎、男女各1位～3位 |
| | ジュニア | 男女各1位～3位 |
| | 一般カテゴリー | 年代別10歳刻み 男女各1位～3位 |
| | 一般カテゴリー パラ | PTVI 男女各1位～3位 PTS 男女各1位～3位 DEAF 男女各1位～3位 |

バイクピックアップ

トランジションエリア

- 競技終了後は、競技アイテムを取り出し、お持ち帰り下さい。
- 取り出せる時間帯は、各カテゴリー毎に決められています（P.9トランジションオープン時間を確認）。
- ゴミ箱はありません。各自のゴミは必ず持ち帰ってください。
- エリア内への出入りにはレースナンバーの提示が必要です。マスクを必ず着用してください。
- バイクピックアップ時は、審判員がバイク・ヘルメットに貼られたレースナンバーシールとレースナンバーを照合します。ピックアップが終わるまでレースナンバーシールは剥がさないようにしてください。バイクピックアップの際は、他の選手の荷物の取り間違い、忘れものに注意してください。
- 選手のみ入場可能です。（小学生のみ同伴を認めます（*詳細はローカルルールを参照））
- 周辺一帯立入禁止区域のため、コーチ、家族や応援者は入れません。

落とし物・忘れ物

- 落とし物・忘れ物は、大会本部で預かります。
- 大会終了後は、大会事務局で対応します。

OSAKAデュアスロン2023IN万博記念公園大会

大会ホームページ：<https://osaka-duathlon.com/>

参加者特典

「源気温泉 万博おゆば」の入浴料が無料でご利用いただけます。

レース当日、**レースナンバーのご提示**で、関西屈指の広さを誇る露天風呂「源気温泉 万博おゆば」の入浴料が無料でご利用いただけます。ぜひレース後にお立ち寄りください。

<http://oyuba.com/banpaku/>

※別途入浴税 75円が必要です。

※特典の対象は、当日に限り有効で、**レースナンバーをお持ちの大会参加者**の方となります。



大型駐車場完備

200台まで駐車可能

おゆばご利用者は3時間まで無料です。駐車券を受付までお持ちください。