

2026 たかはらやまトライアスロン大会開催要項

1. 日時及びタイムスケジュール

令和8年8月2日(日)

6:00 受付 ナンバリング バイク設営 (7:10 トランジッションクローズ)

7:30 開会式 (プールサイドにて)

8:00 スーパースプリントディスタンス (SSD) の部スタート

8:10 オリンピックディスタンス (OD) の部スタート

8:40 スプリントディスタンス (SD) の部スタート

11:30 予定 トランジッションオープン

12:30 予定 競技終了

12:50 予定 表彰式並びにパーティー

2. 場 所 (コース)

運動公園 (スイム) → 寺山ダム折り返し往復 (バイク) → 運動公園 → 周辺往復 (ラン) → 運動公園ゴール

3. 競技内容

☆スイム☆

距離 SSD: 300m OD: 1.5km SD: 600m

スタート方式 2名ずつ5秒毎のウェーブスタート

制限時間 スイムスタート後OD: 60分 SS: 30分

☆バイク☆

距離 SSD: 10km (矢板運動公園～5kmを1往復)

OD: 約40km (矢板運動公園～寺山ダムを2往復)

SD: 約20km (〃〃 1往復)

制限時間 ODスイムスタート後3時間10分

寺山ダム折り返し後の下りの二つのヘアピンカーブに設置された『シケイン』の不通過選手はペナルティとなりますのでご注意ください。

☆ラン☆

距離 SSD: 2.5km OD: 約10km 約SD: 5km

制限時間 ODスイムスタート後4時間20分

以上の競技を同一選手が、連続して行う。

4. 定員及び参加費 (保険・飲食物・記念品等含む)

OD: 100名 20,000円/人

SD: 70名 17,000円/人

SSD: 30名 15,000円/人

※別途システム使用料(5%)がかかります。

※栃木県トライアスロン協会会員登録者2,000円の割引あり

5. 参加資格

- ① 参加申込の誓約内容にご同意いただいた方
- ② OD：18歳以上の健康な男女
- ③ SD：高校生以上の健康な男女
- ④ SSD：中学生以上の健康な男女

6. 表彰

総合男女各1～3位、男女別年代別1位（総合入賞者は除）、飛び賞、特別賞

7. 注意事項

- ① 参加者は、競技内容を十分に理解し、自分の体力体調を確認の上、無事故で競技を終えるように各自自覚の上レースを楽しんで下さい。
- ② 大会当日、万一の事故について主催者としては応急処置を致しますが、自己の不注意については保険の対象外となります。
- ③ 大会本部よりレースナンバー、スイムキャップを支給しますが、その他競技に必要と思われるものはすべて持参してきて下さい。
- ④ スポーツマンシップにそぐわない行為をしたもの（審判やボランティア等に対しての暴言等）は本大会より失格除名処分とします。

9. タイム計測

アンクルバンドによるコンピューターシステムの管理

10 申込方法

インターネットによる申込のみとなります。

クレジットカードやコンビニなどでのお支払が可能なトライアスロン情報サイト

MSPOENTRYによる申込がご利用になれます。

大会HP Takaharayama-triathlon.com の「エントリー」からお申し込みく

ださい。

※払い戻し 一旦払い込まれた参加費は、事務局の判断でお断りした以外は、一切

返却いたしません。

・システムに関する問合せ先

エムスポエントリーデスク

TEL : 042-370-7431(平日 10:00-18:00)

E-mail : entry@mspo.jp

● **申込期間**

2026年3月1日～6月30日

選考方法：申込先着順

※締切日前でも、定員になり次第締め切らせて頂きます。

※最終案内及びレースナンバー等は、7月中旬頃発送予定

● **大会に関する問合せ先**

たかはらやまトライアスロン大会事務局

TEL : 090-4949-6658

E-mail : takaharayama@ymail.ne.jp

2026 たかはらやまトライアスロン大会競技規則

《共通規則》

1、この大会は、大会に関する全ての人の安全を最優先します。この為、大会主催者は次の権限を持ちます。

○大会当日の気象条件や競技環境が悪化し、十分な安全が確保できないと判断した場合競技内容の変更や中止を決定すること。

○大会競技規則に違反又は競技役員の指示に従わなかった場合、その選手を失格とすること。

○選手の体力又は技術の未熟、極度の疲労、競技中の事故等により競技の続行が難しいと競技役員に判断された選手の競技を中止させること。

2、大会当日、競技コースは完全には交通規制されておられません。大会主催者側は交通車両及び歩行者に協力は求めますが強制はできません。この為コース上、特にバイクコースにおいて接触事故の起きないように、競技者は自らの責任で最大限の注意を払うことを義務付けます。

3、競技コース逸脱は競技者自らの責任です。事前に試走するか大会前にコースマップ等で確認してください。

4、タイム集計はコンピューターで管理いたします。必ず指定の場所でタイムチェックを受けて下さい。

5、大会本部支給（大会前郵送）のレースナンバーを着用してください。

安全を考慮して、安全ピンは支給いたしません。レースナンバーベルトやゴム紐等にて装着してください。

バイク走行時は背部に、ランでは前部でレースナンバーが見えるようにしてください。

6、大会前郵送のバイクシール(1枚)はサドルの下左側にヘルメットシール(1枚)はヘルメットの正面に貼ってください。(もう1枚は、当日受付で配られるトラバックに張って、荷物を管理してください。)

7、この競技規則に掲げる以外の項目については、トリアスロンジャパン競技規則に準じます。

《スイム規則》

1、大会本部支給スイムキャップ着用。両腕にレースナンバーを記入(受付時にナンバリング)

2、番号順2名ごと5秒間隔のウェーブスタート

3、クイックターン飛び込みの禁止。必ずプール壁にタッチをしてから次のコースに移ってください。(1度目警告 2度目失格)

4、プールの泳ぎ方(プール図参照)

1レーンをスタートし、6レーンまでの3往復(300m)し、プールから上がる。

SSD: 3往復(300m)を1セット

OD: 3往復(300m)を5セット

SD: 3往復(300m)を2セット

- 6レーンから1レーンの移動は歩行とし、必ず計測マットを通過してください。
- 5、周回の回数チェックは、競技者自らの責任で行なってください。
- 6、周回の確認についての抗議は一切受け付けません。
- 7、レースを棄権する場合は、スイムキャップを外し手でキャップを振ってください。
- 8、ウエットスーツ着用自由

《バイク規則》

- 1、 自転車用硬質ヘルメットを着用し、ストラップを正しく締める事。競技中はもちろん競技以外での競技会場走行時にも義務づけます。
- 2、 トランジションエリア内は危険防止の為、必ず歩行してください。バイク乗車はペナルティとなります。ヘルメットストラップは、乗る前はバイクに触る前にしっかり締め、バイクフィニッシュ後はラックにバイクをかけてから外してください。
- 3、乗車は乗降車ラインを越えてから乗車し、降車は乗降者ラインの手前で降車してください。違反はペナルティとなります。
- 4、自転車の修理、調整等は個々の責任で行い、予め自転車の調整を済ませておいて下さい。
- 5、バイクコース上にエイドステーションを、バイクスタート付近と寺山ダム折り

返しの2ヶ所設けてありますが、レース時期の気温・気象状況を考え、熱中症予防の為、各自ボトルに飲料水を入れて携行してください。ただし必ずバイクボトルを使用してください。ペットボトル等は、走行時落下しやすく、後続車の妨げになりますので禁止です。トランジションエリアで、TO（テクニカルオフィシャル：審判員）が取り外しますので注意してください。

6、伴走・集団走行を禁止します。ドラフティングの禁止。（トライアスロンジャパンルースに準じます。）

道路左側を走りセンターラインを超えないこと。（特に危険な場所に追い越し禁止、徐行区間の設定をしています。必ず守ってください。）

※ドラフティングについては、ネット等で詳しく解説されておりますので、ご覧になり理解を深めてください。

7、バイクコース閉鎖 11:20

《ラン規則》

1、道路の左側を走り、レース役員の指示に従うこと。

2、ランコース上にエイドステーションをランスタート付近及び約1kmと2km

付近の3ヶ所（内2か所はシャワーあり）設けております。レース時期の気温・気象状況を考え、給水等には選手自ら注意を払い、熱中症予防の為にも必ずエイドの位置等を確認してからレースに臨んでください。

選手は体調等が思わしくない場合、決して無理せず、近くの大会役員にその旨を伝え、その指示に従って安全な場所に移動の上、巡回車をお待ちください。

3、ウエアのフロントジッパーは、上まで上げてフィニッシュしてください。

4、ランコース閉鎖 12：30

その他、競技役員の指示に従ってください。従わなかった場合は、ペナルティーが科せられ、場合により失格になる場合があります。

この大会は、多くの大会スタッフの努力と関係機関及びボランティア並びに地域の皆様のご協力によって開催されています。スムーズな運営と今後の開催の為、選手は競技規則を遵守の上、スタッフの指示を必ず守ってください。

残念ながら、過去にごく一部の選手からボランティアスタッフに対しての暴力的な言動等がありました。危険な行為やルール違反及び著しくスポーツマナーに反する行為に対しては失格とする場合があります。

「トライアスロン」というスポーツを正しく楽しみましょう。