

## ☆ オフロードトライアスロン in 菖蒲谷 ルール ☆

### ☆ベーシックルール

- ・自然を大切にし尊重すること。
- ・トレーニング、レース中においても、ハイカー等のオフトラ参加者以外に注意し、迷惑をかけぬこと。  
あくまでも「大会のために公共の一部を間借りさせてもらっている」ということを忘れぬこと。
- ・レースではマーキングを自分でしっかり確認して進むこと。
- ・体調不良、怪我やメカトラの場合は無理して進まぬこと。チャレンジの機会はまた訪れます。
- ・どんな時も楽しむこと！理不尽さを楽しむのが自然の中のオフロード。

### ☆SWIM

- ・ウェットスーツ、ライフジャケット（膨張式は不可）、バッグ型救命補助浮き具のいずれかの着用を義務とする。
- ・泳ぐ、浮く以外の方法で進んではいけない。浮き輪（ブイ）につかまって休むことは許される。
- ・手首、足首から先にはフィンやパドル等何も装着してはいけない。

### ☆BIKE

- ・電動アシスト付きバイクの使用は認めない。人力のみで進むバイクに限り使用を認める。（電動コンポはOK）
- ・こぐ、押す、担ぐ以外の方法で進んではいけない。
- ・バイクをラックから出す前にヘルメットのストラップを装着し、バイクをラックに置いてからストラップを外すこと。
- ・危険箇所が無理な追い越しを行ってはいけない。
- ・シングルトラック（1人が通れるだけの細い道）では、速い選手に後ろから声を掛けられたら必ず譲ること。
- ・ドラフティングはペナルティにならない。
- ・レースゼッケンに加工を施さないこと。
- ・レースゼッケンを必ずバイクの前面に装着すること。
- ・メカトラは自分で対応すること。選手間でのアシストはOK。観客等からのアシストはNG。
- ・コース上ではスタッフの指示に必ず従うこと。

## ☆RUN

- ・レースゼッケンを必ず体の前面に装着すること。
- ・走る、歩く、這う、転がる以外の方法で進んではいけない。
- ・危険箇所が無理な追い越しを行ってはいけない。
- ・コース上ではスタッフの指示に必ず従うこと。

## ☆TRANSITION

- ・エリアを示すラインを越えるまでバイクに乗らないこと。
- ・エリアを示すラインの手前でバイクから降りること。
- ・他人のスペースを侵略したり、置いてある物を動かさないこと。

## ☆禁止行為

- ・他の選手を妨害したり、下品な振る舞いや汚い言葉を発する等、スポーツマンらしくない言動のあった選手は、警告、降格、失格の対象となる。
- ・会場内でゴミの投棄や自然破壊、コース破壊などの行為があった場合は失格の対象となる。
- ・レース中、イヤホン等による音楽を聴きながらの進行は禁止する。

## ☆抗議

- ・いかなる抗議もフィニッシュから1時間以内に文書で大会運営者に提出しなければならない。
- ・抗議者は抗議内容をできるだけ詳細に書き、証明をして提出しなければならない。
- ・口頭での抗議は一切受け付けない。