☆ 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。

・危険箇所で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。

・危険箇所で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。