

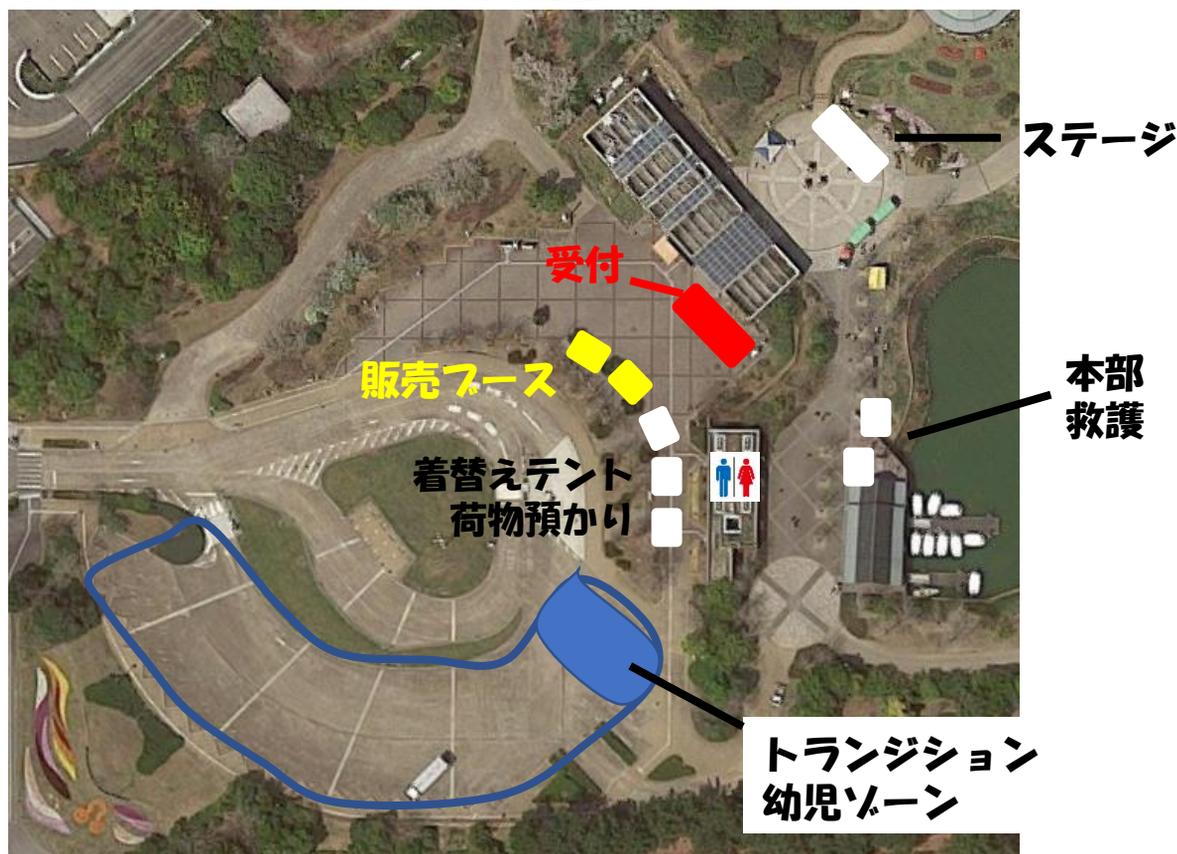
# 幼児の部 説明書

幼児の部のスケジュールとコースを説明します。スタッフが誘導しますが、保護者の方も事前に把握して、迷っていたら声をかけられるようにしておいてください。

## 【注意事項】

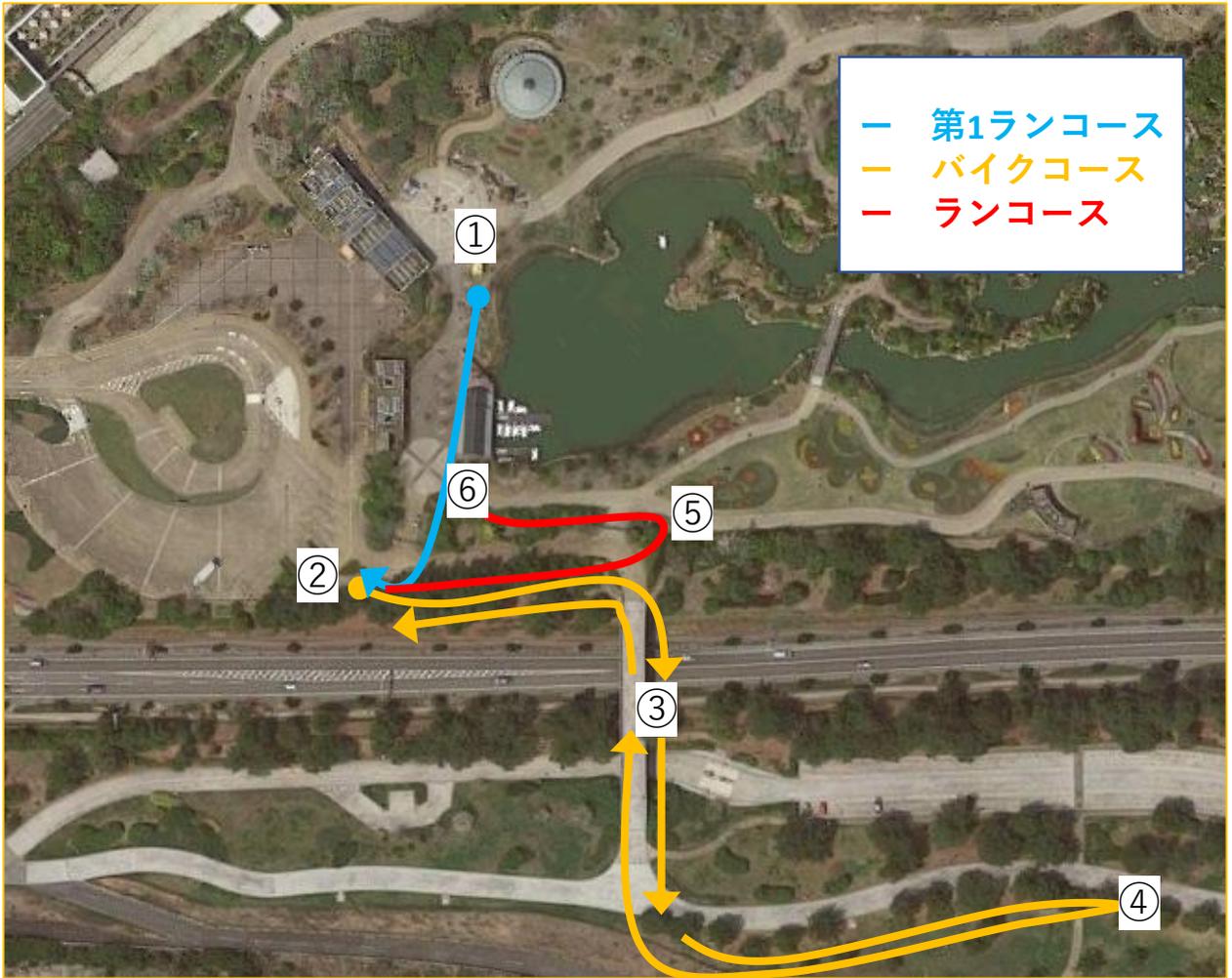
- ・保護者の方であっても、競技中はトランジションやコースへの立ち入りはできません。コース外からお声がけください。
- ・ヘルメット装着などが難しい場合はスタッフが手伝いますが、状況によっては即時対応できないこともあります。事前に練習しておいてください。
- ・緊急時をのぞき、保護者の方であっても、競技中に選手に触れることは禁止しております。場合によっては失格対象となりますのでご了承下さい。

## 本部・トランジション周辺図



時間	場所	動き
7:00～ 7:50	受付	選手受付を行います。事前にスタートリストでレースナンバーを確認しておき、受付でお伝え下さい。 ゼッケンや参加賞Tシャツをお渡しします。 受付は保護者の方で構いませんが、スタートまでに受付のマジックで選手の腕にナンバーを記入して下さい。
7:00～ 7:50	トランジション	トランジションの準備をします。 ・ゼッケンシールを自転車やヘルメットに貼ります ・ゼッケンをゼッケンベルトやひもに取り付けます ・選手の番号札の置かれた場所に自転車を倒して置きます。 ・自転車の近くに、ヘルメットを置きます。  ※準備の時は、保護者の方も入って手伝って頂いて構いません。

# コース



時間	場所	動き
8:00	①	スタートできる準備をして、ステージ付近にお集まり下さい。
8:10頃	①	スタート地点に移動して、競技の説明をします。 説明後、アンクルバンド（計測用の足首ベルト）を渡します。足首につけてあげて下さい。左右どちらでもOKです。
8:40～	①	5人～6人ずつグループに分かれてのスタートです。 スタートの合図で、トランジションに向かって走ります。（先導スタッフあり）
	②	トランジションの自分の自転車の場所に行きます。 ・ヘルメットをかぶり、ベルトをカチッとはめます。 ・自転車を起こし、【乗らずに手で押して】トランジションを出ます。
	③	自転車を手で押して、③まで行きます。 ③で自転車に乗り、スタートします。
		橋を渡ったら左に曲がります。
	④	まっすぐ④まで走り、折り返しの看板を回って、戻ります。
	③	③で自転車を降ります。自転車を手で押して、トランジションへ行きます。
	②	自転車を倒して、ヘルメットを脱いで地面に置きます。 ランをスタートします。
	⑤	⑤まで走って、折り返しの目印で曲がり、フィニッシュに行きます。
	⑥	フィニッシュです。

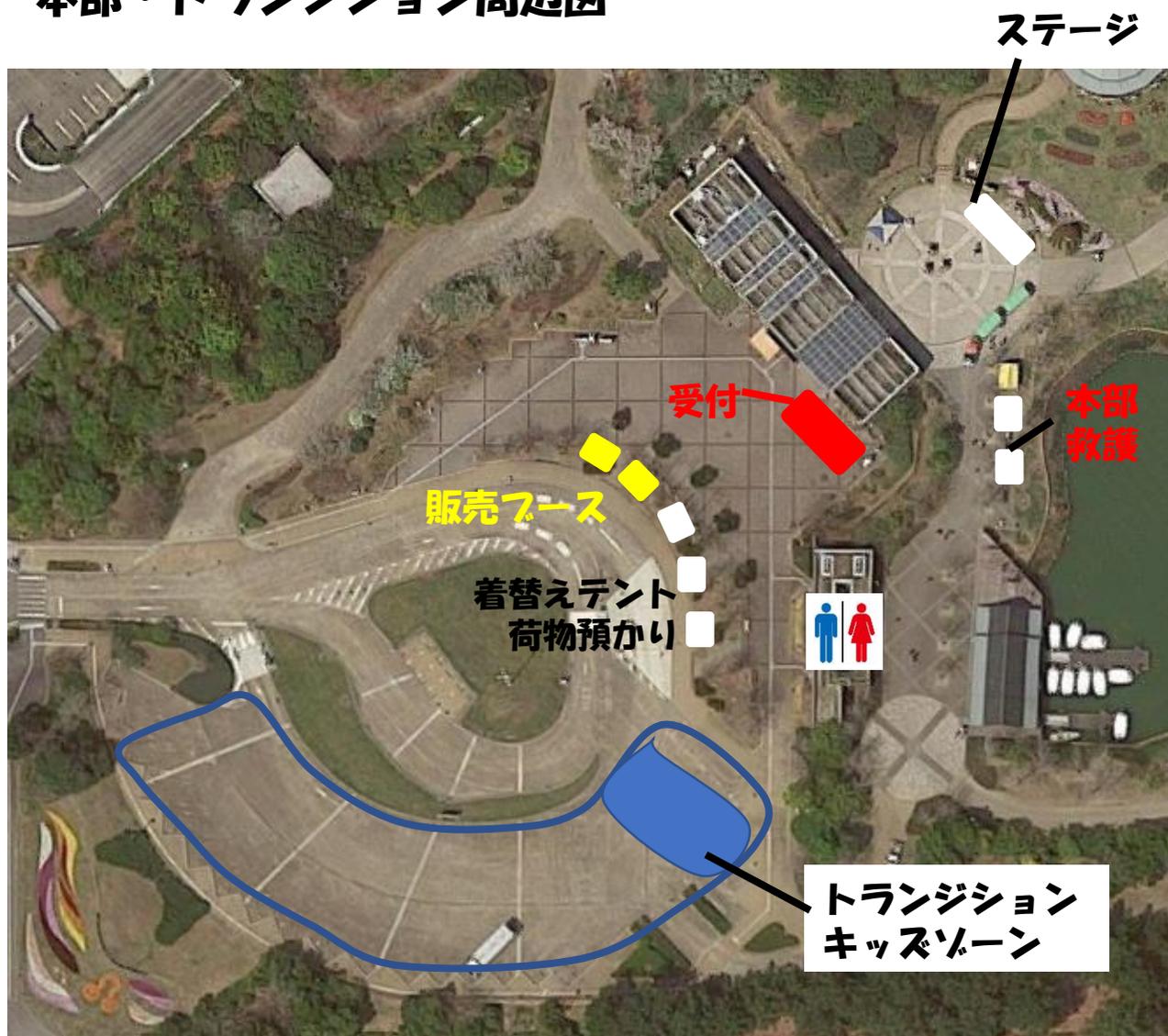
# キッズAの部 説明書 (小学1・2年生)

キッズAの部のスケジュールとコースを説明します。スタッフが誘導しますが、保護者の方も事前に把握して、迷っていたら声をかけられるようにしておいてください。

## 【注意事項】

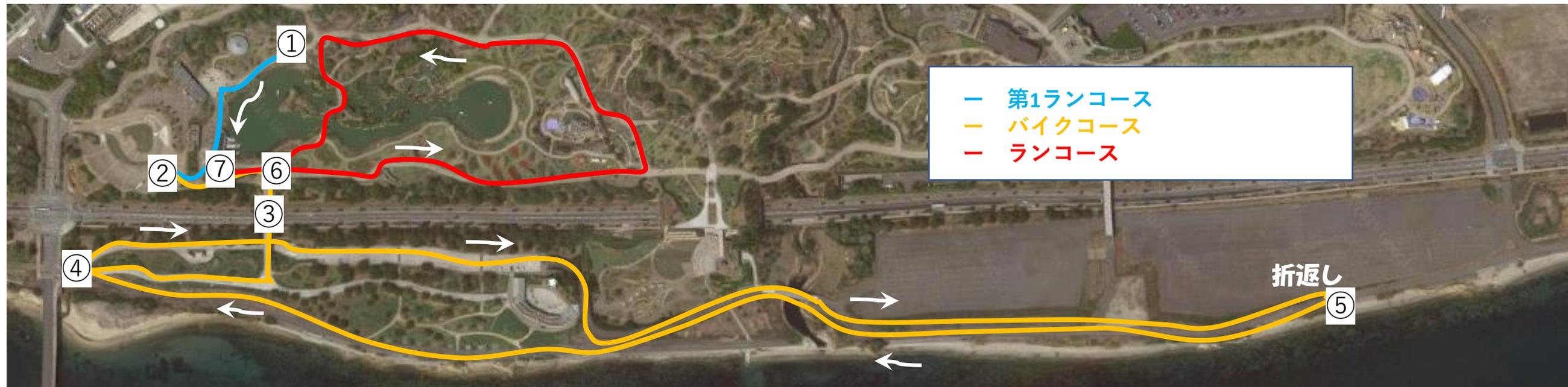
- ・保護者の方であっても、競技中はトランジションやコースへの立ち入りはできません。コース外からお声がけください。
- ・ヘルメット装着などが難しい場合はスタッフが手伝いますが、状況によっては即時対応できないこともあります。事前に練習しておいてください。
- ・緊急時をのぞき、保護者の方であっても、競技中に選手に触れることは禁止しております。場合によっては失格対象となりますのでご了承ください。

## 本部・トランジション周辺図



時間	場所	動き
7:00～ 7:50	受付	選手受付を行います。事前にスタートリストでレースナンバーを確認しておき、受付でお伝え下さい。  ゼッケンや参加賞Tシャツをお渡しします。受付は保護者の方で構いませんが、スタートまでに受付のマジックで選手の腕にナンバーを記入して下さい。
7:00～ 7:50	トランジション	トランジションの準備をします。  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゼッケンシールを自転車やヘルメットに貼ります</li> <li>・ゼッケンをゼッケンベルトやゴムひもに取り付けます</li> <li>・選手の番号札の置かれた場所に自転車を倒して置きます。</li> <li>・自転車の近くに、ヘルメットを置きます。</li> </ul> <p>※準備の時は、保護者の方も入って手伝って頂いて構いません。</p>

# コース



時間	場所	動き
8:00	①	スタートできる準備をして、ステージ付近にお集まり下さい。選手説明会を行います。
8:50頃	①	スタート地点に移動して、競技の説明をします。 説明後、アンクルバンド（計測用の足首ベルト）を渡します。足首につけてあげて下さい。左右どちらでもOKです。
9:10～	①	5人～6人ずつグループに分かれてのスタートです。 スタートの合図で、トランジションに向かって走ります。
	②	トランジションの自分の自転車の場所に行きます。 ・ヘルメットをかぶり、ベルトをカチットはめます。 ・自転車を起こし、【乗らずに手で押して】トランジションを出ます。
	③	自転車を手で押して、③まで行きます。③で自転車に乗り、スタートします。
	④	橋を渡ったら右に曲がります。下りになっていますのでブレーキをかけてスピードを落としましょう。 ④下りきったところで右回りにUターンします。 そこからしばらくまっすぐです。カーブがあるところにはスタッフが立って誘導しています。
	⑤	⑤まで走り、折り返しの看板を回って、戻ります。 戻るときは道が違います。左の道をまっすぐ進みます。スタッフが誘導しています。
	④	④まで走り、最初に下ってきた道を逆に走ります。上りになっているので頑張りましょう。
	③	③で自転車を降ります。自転車を手で押して、トランジションへ行きます。
	②	自転車を倒して、ヘルメットを脱いで地面に置きます。 ランをスタートします。
	⑥	ランコースを1周します。目印の看板で曲がり、フィニッシュに行きます。
	⑦	フィニッシュです。

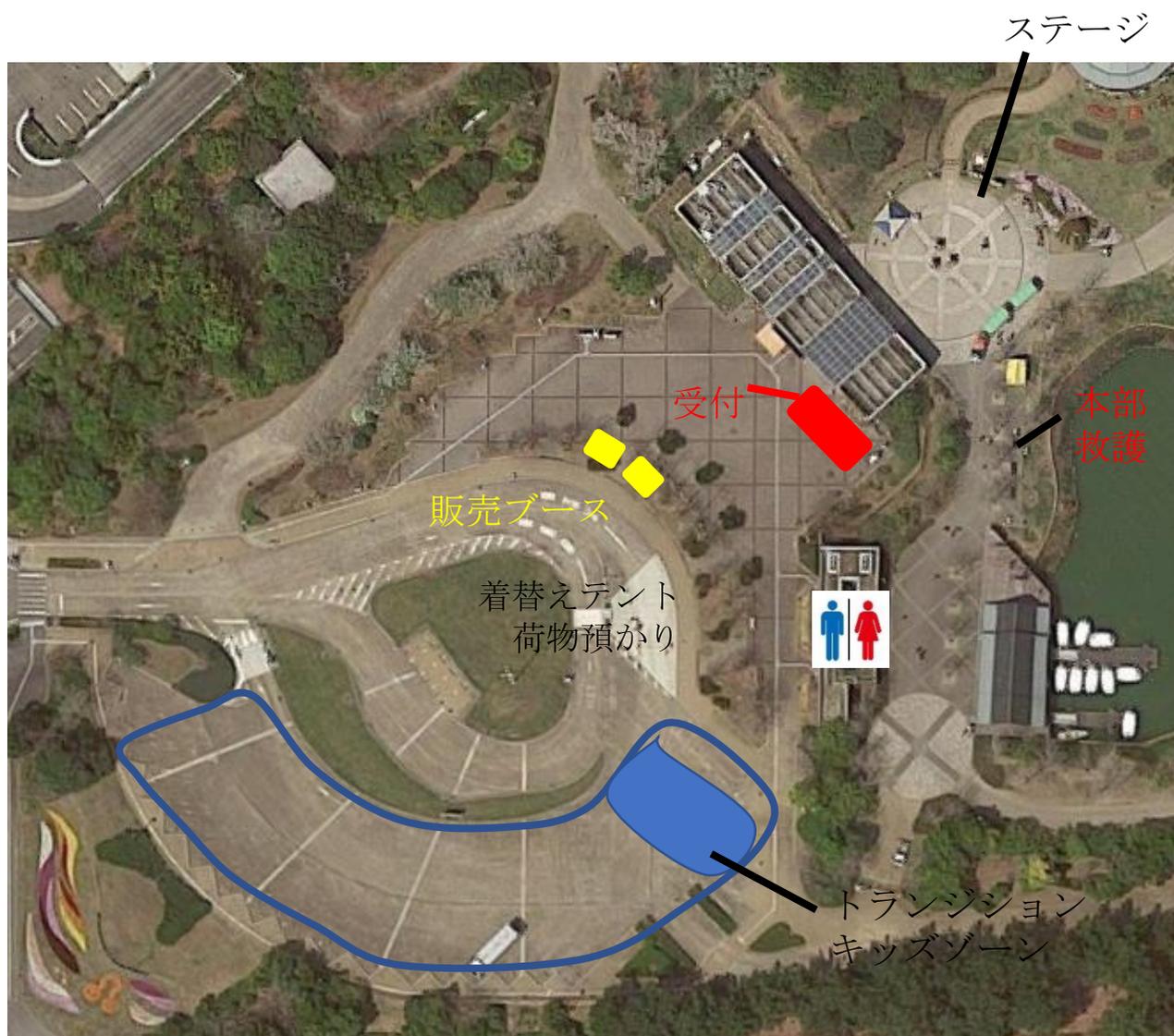
# キッズB・キッズCの部 説明書

キッズB・Cの部のスケジュールとコースを説明します。スタッフが誘導しますが、保護者の方も事前に把握して、迷っていたら声をかけられるようにしておいてください。

## 【注意事項】

- ・保護者の方であっても、競技中はトランジションやコースへの立ち入りはできません。コース外からお声がけください。
- ・ヘルメット装着などが難しい場合はスタッフが手伝いますが、状況によっては即時対応できないこともあります。  
事前に練習しておいてください。
- ・緊急時をのぞき、保護者の方であっても、競技中に選手に触れることは禁止しております。場合によっては失格対象となりますのでご了承ください。

## 本部・トランジション周辺図



時間	場所	動き
7:00～ 7:50	受付	選手受付を行います。事前にスタートリストでレースナンバーを確認しておき、受付でお伝え下さい。  ゼッケンや参加賞Tシャツをお渡しします。 受付は保護者の方で構いませんが、スタートまでに受付のマジックで選手の腕にナンバーを記入して下さい。
7:00～ 7:50	トランジション	トランジションの準備をします。  ・ゼッケンシールを自転車やヘルメットに貼ります・ゼッケンをゼッケンベルトやゴムひもに取り付けます ・選手の番号札の置かれた場所に自転車を置きます。 (ラックに変更の場合もあり) ・自転車の近くに、ヘルメットを置きます。  ※準備の時は、保護者の方も入って手伝って頂いて構いません。

コース (スイム1周、バイク2周、ラン1周)



時間	場所	動き
9:00	①	アンクルバンド配布場所に集合です。レースナンバーの貼ったアンクルバンドを渡します。 アンクルバンドを足首につけます。左右どちらでもOKです。
9:10	①	スタート地点前に並びます。自分のレースナンバーのプラカードの列に並んで下さい。
9:20～	①	約10人ずつグループに分かれてのスタートです。スタッフの指示で水の中に入り、台に片手を付けて合図を待ちます。 スタッフの合図で泳ぎ始めます。
		ブイを回ってスイムアップのスロープから上がります。 上がったところに移動用のサンダルなどを置いておけますが、バイクランで使うシューズは履き違いがあると競技を続行できないのでお勧めできません。
	②	トランジションの自分の自転車の場所に行きます。 ・ヘルメットをかぶり、ベルトをカチットはめます。 ・自転車を起こし、【乗らずに手で押して】トランジションを出ます。
	③	自転車を手で押して、③まで行きます。③で自転車に乗り、スタートします。
	④	橋を渡ったら右に曲がります。下りになっていますのでブレーキをかけてスピードを落としましょう。 ④下りきったところで右回りにUターンします。 そこからしばらくまっすぐです。カーブがあるところにはスタッフが立って誘導しています。
	⑤	⑤まで走り、折り返しの看板を回って、戻ります。 戻るときは道が違います。左の道をまっすぐ進みます。スタッフが誘導しています。

	④	④まで走り、もう1周します。「周回」の矢印通りに、奥の道に進みましょう。 2周したら、④で「フィニッシュ」の矢印通りに手前の道に進みましょう。 最初に下ってきた道を逆に走ります。上りになっているので頑張りましょう。
	③	③で自転車を降ります。自転車を手で押して、トランジションへ行きます。
	②	自転車を倒して、ヘルメットを脱いで地面に置きます。ランをスタートします。
	⑥	ランコースを1周します。目印の看板で曲がり、フィニッシュに行きます。
	⑦	フィニッシュです。



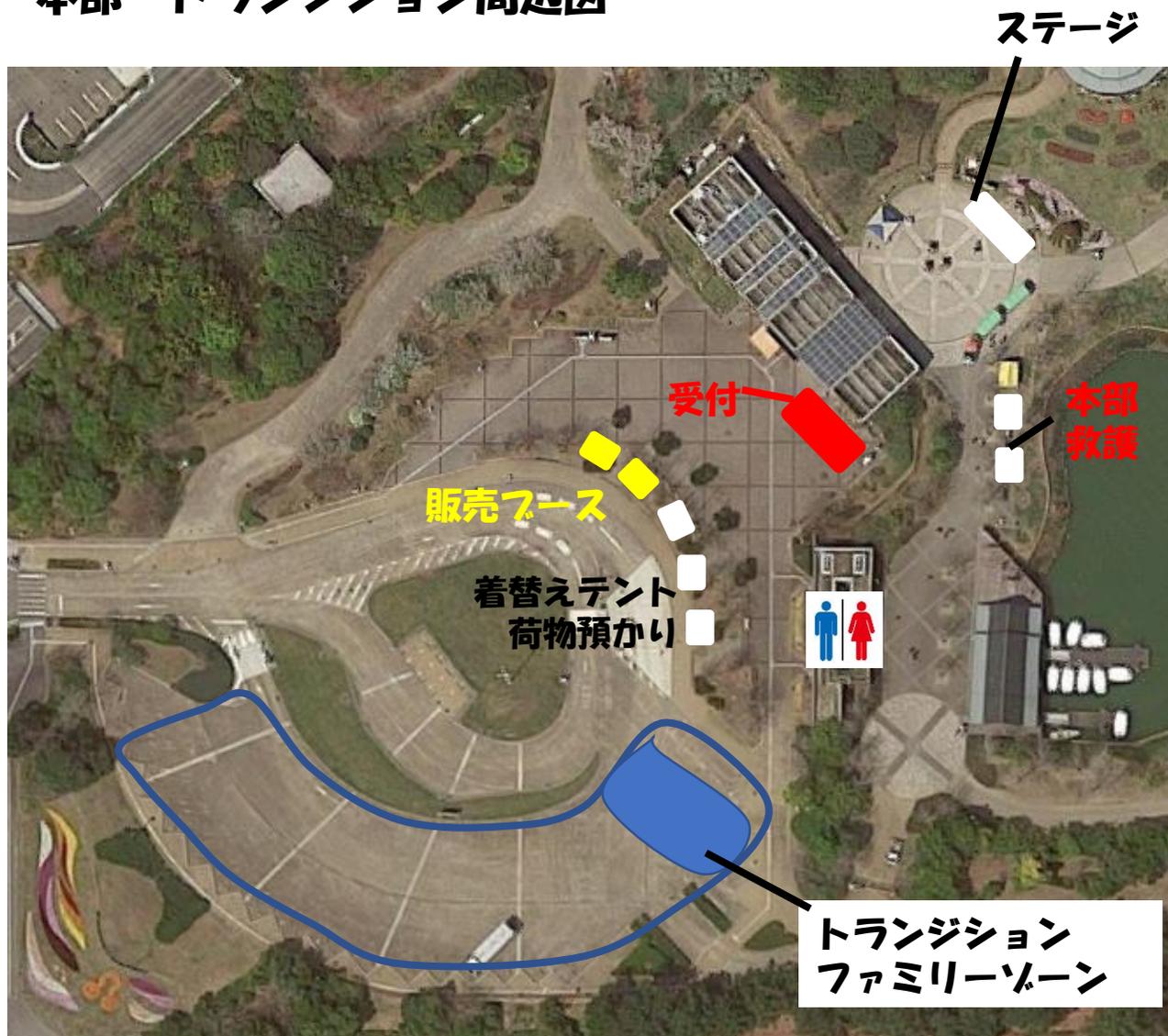
# ファミリーの部 説明書

ファミリーの部のスケジュールとコースを説明します。

## 【注意事項】

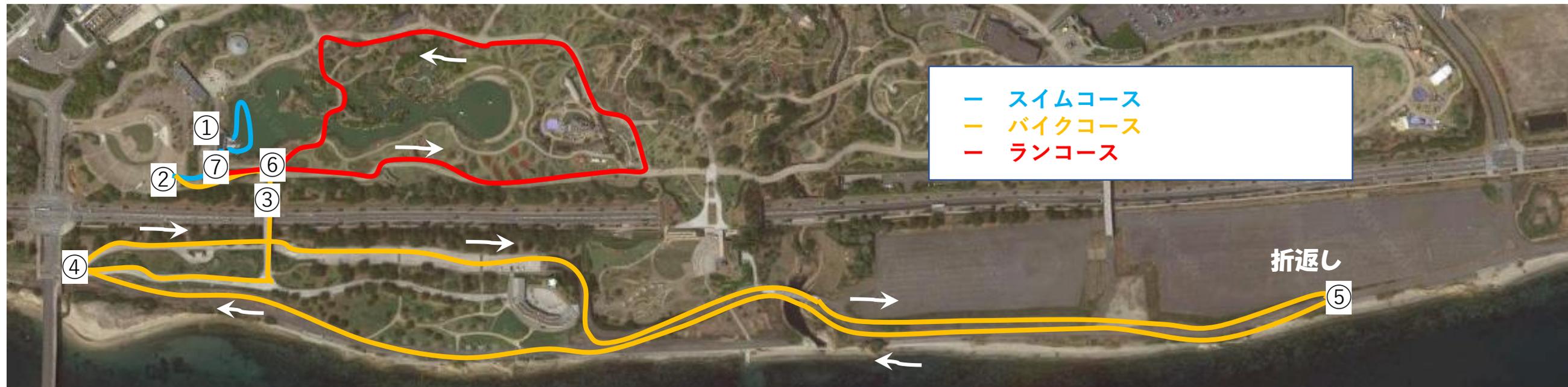
- ・ファミリーの部は、子供と保護者がペアで同時に泳ぎ・走る部門です。
- ・保護者選手の方は、子供選手の近くで、子供選手の様子に注意しながら進んでください。極端に距離が離れないようにして下さい。また、近づきすぎによる接触に注意してください。
- ・トライアスロンのバイクでは、前後選手と一定の距離をあける「ドラフティングルール」がありますが、ファミリーの部のペアに限っては適用対象外とします。ただし、認められるのは前後並んでの走行で、横に並んでの走行は進路を防ぎ危険なため禁止とします。
- ・ランも同様に、横に並んでの走行とならないように注意して下さい。

## 本部・トランジション周辺図



時間	場所	動き
7:00～ 7:50	受付	選手受付を行います。事前にスタートリストでレースナンバーを確認しておき、受付でお伝え下さい。  ゼッケンや参加賞Tシャツをお渡しします。受付は保護者の方で構いませんが、スタートまでに受付のマジックで両選手の腕にナンバーを記入して下さい。
7:00～ 9:00	トランジション	トランジションの準備をします。  ・ゼッケンシールを自転車やヘルメットに貼ります ・ゼッケンをゼッケンベルトやゴムひもに取り付けます ・選手の番号札の置かれた場所に自転車を倒して置きます。(ラックに変更の場合もあり) ・自転車の近くに、ヘルメットを置きます。

# 競技コース (スイム1周、バイク2周、ラン1周)



時間	場所	動き
9:20	①	アンクルバンド配布テント前集合です。アンクルバンド（計測用の足首ベルト）を渡します。足首につけます。左右どちらでもOKです。
9:30	①	スタート地点前に並びます。自分のレースナンバーのプラカードの列に並んで下さい。
9:40～	①	5～6組ずつグループに分かれてのスタートです。スタッフの指示で水の中に入り、台に片手を付いて合図を待ちます。スタッフの合図で泳ぎ始めます。
		ブイを回ってスイムアップのスロープから上がります。上がったところに移動用のサンダルなどを置いておけますが、バイクランで使うシューズは履き違いがあると競技を続行できないのでお勧めできません。
	②	トランジションの自分の自転車の場所に行きます。 ・ヘルメットをかぶり、ベルトをカチッとはめます。 ・自転車を起こし、【乗らずに手で押して】トランジションを出ます。
	③	自転車を手で押して、③まで行きます。③で自転車に乗り、スタートします。
	④	橋を渡ったら右に曲がります。下りになっていますのでブレーキをかけてスピードを落としましょう。④下りきったところで右回りにUターンします。そこからしばらくまっすぐです。カーブがあるところにはスタッフが立って誘導しています。
	⑤	⑤まで走り、折り返しの看板を回って、戻ります。戻るときは道が違います。左の道をまっすぐ進みます。スタッフが誘導しています。
	④	④まで走り、もう1周します。「周回」の矢印通りに、奥の道に進みましょう。2周したら、④で「フィニッシュ」の矢印通りに手前の道に進みましょう。最初に下ってきた道を逆に走ります。上りになっているので頑張りましょう。
	③	③で自転車を降ります。自転車を手で押して、トランジションへ行きます。
	②	自転車を倒して、ヘルメットを脱いで地面に置きます。ランをスタートします。
	⑥	ランコースを1周します。目印の看板で曲がり、フィニッシュに行きます。
	⑦	フィニッシュです。

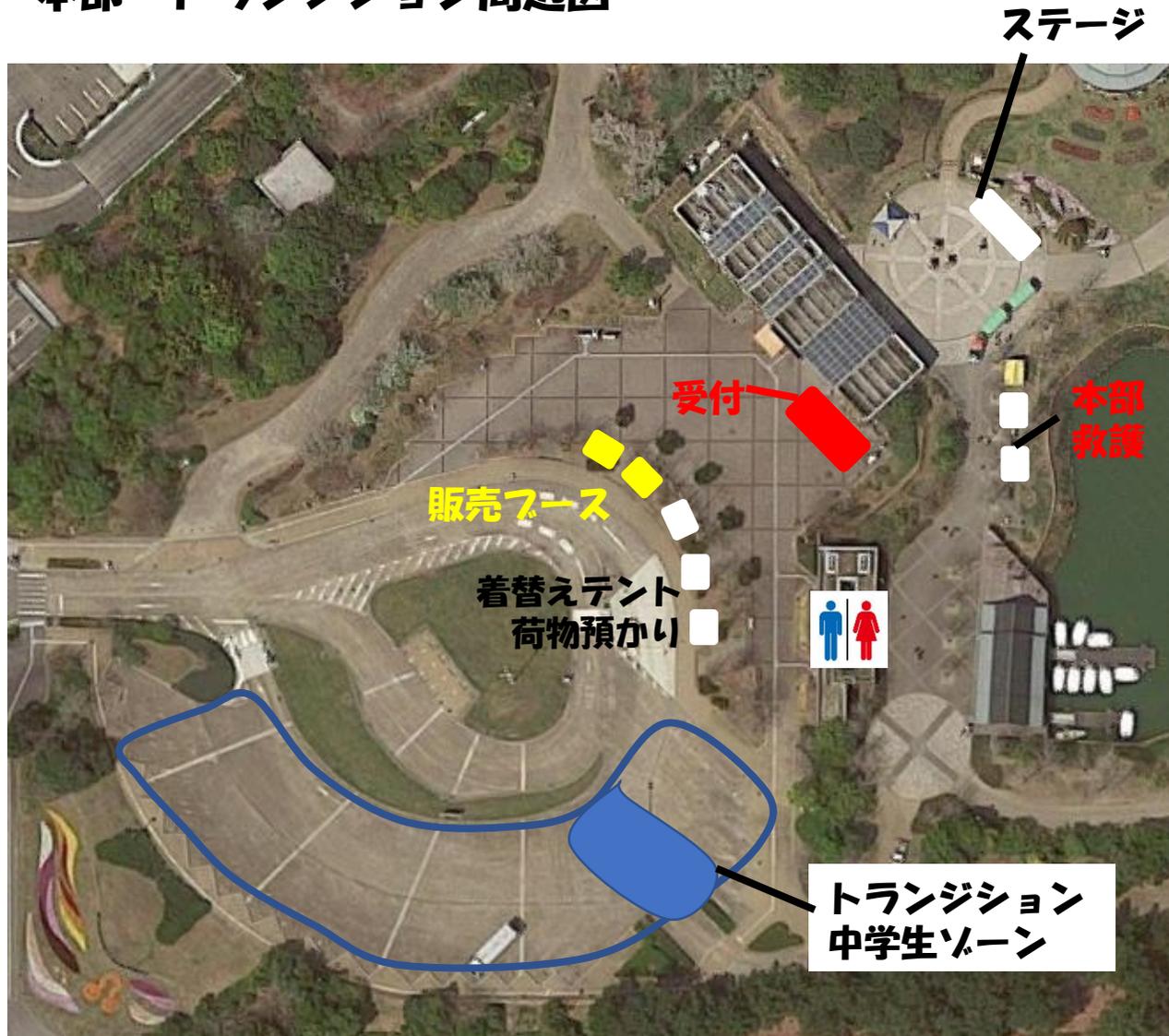
# 中学生の部 説明書

中学生の部のスケジュールとコースを説明します。

## 【注意事項】

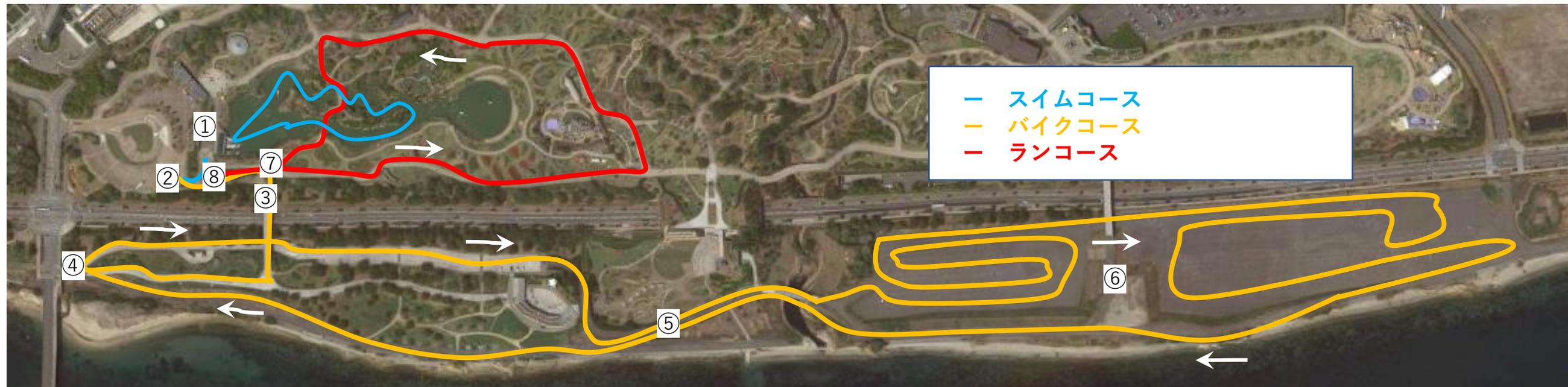
- ・バイクは、ロードバイク、マウンテンバイク、クロスバイクなどスポーツタイプの自転車が利用可能です。
- ・スタンドやカゴ、荷台がついている場合は外して下さい。
- ・DHバーの装着は禁止です。

## 本部・トランジション周辺図



時間	場所	動き
7:00～ 7:50	受付	選手受付を行います。事前にスタートリストでレースナンバーを確認しておき、受付でお伝え下さい。  ゼッケンや参加賞Tシャツをお渡しします。
7:00～ 9:00	トランジション	トランジションの準備をします。  ・ゼッケンシールを自転車やヘルメットに貼ります ・ゼッケンをゼッケンベルトやゴムひもに取り付けます ・選手の番号札の置かれたラックに自転車を設置します。 ・自転車の近くに、ヘルメットを置きます。 ・ゼッケンベルト、シューズ、タオルなど利用するものを並べます。

# 競技コース (スイム1周、バイク2周、ラン3周)



— スイムコース  
 — バイクコース  
 — ランコース

時間	場所	動き
9:40	①	アンクルバンド配布テント前集合。アンクルバンド（計測用の足首ベルト）を渡します。足首につけます。左右どちらでもOKです。
9:50	①	スタート地点前に並びます。自分のレースナンバーのプラカードの列に並んで下さい。
10:00~	①	中学生の部は一斉スタートです。スタッフの指示で水の中に入り、台に片手を付いて合図を待ちます。スタッフの合図で泳ぎ始めます。
		スイムコースを右回りに1周し、スイムアップのスロープから上がります。上がったところに移動用のサンダルなどを置いておけますが、バイクランで使うシューズは履き違いがあると競技を続行できないのでお勧めできません。
	②	トランジションの自分の自転車の場所に行きます。 ・ヘルメットをかぶり、ベルトをカチッとはめます。 ・自転車をラックから外し、【乗らずに手で押して】トランジションを出ます。
	③	自転車を手で押して、③まで行きます。③で自転車に乗り、スタートします。
	④	橋を渡ったら右に曲がります。下りになっていますのでブレーキをかけてスピードを落としましょう。④下りきったところで右回りにUターンします。そこからしばらくまっすぐです。カーブがあるところにはスタッフが立って誘導しています。
	⑤ ⑥	⑤からすれ違い区間です。前方に注意して左側通行を心がけましょう。 ⑥駐車場ゾーンではカーブが続きます。安全なスピードで走行して下さい。
	④	④まで走り、もう1周します。「周回」の矢印通りに、奥の道に進みましょう。2周したら、④で「フィニッシュ」の矢印通りに手前の道に進みましょう。最初に下ってきた道を逆に走ります。上りになっているので頑張りましょう。
	③	③で自転車を降ります。自転車を手で押して、トランジションへ行きます。
	②	自転車をラックにかけてからヘルメットのストラップを外して脱ぎます。ランをスタートします。
	⑦	ランコースを3周します。目印の看板で曲がり、フィニッシュに行きます。
	⑧	フィニッシュです。

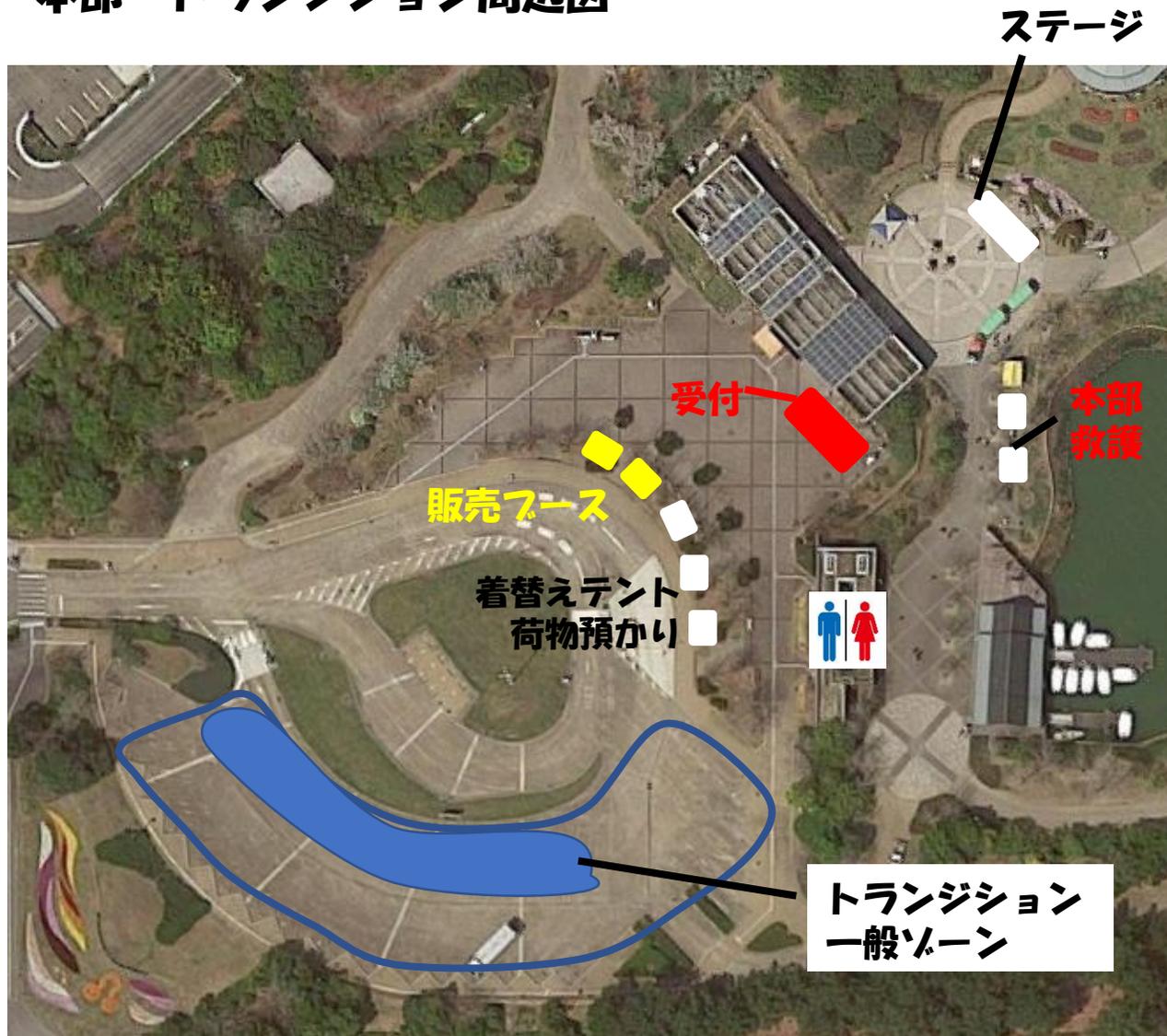
# 大学生・一般・パラの部 説明書

一般の部のスケジュールとコースを説明します。（大学生、パラを含む）

## 【注意事項】

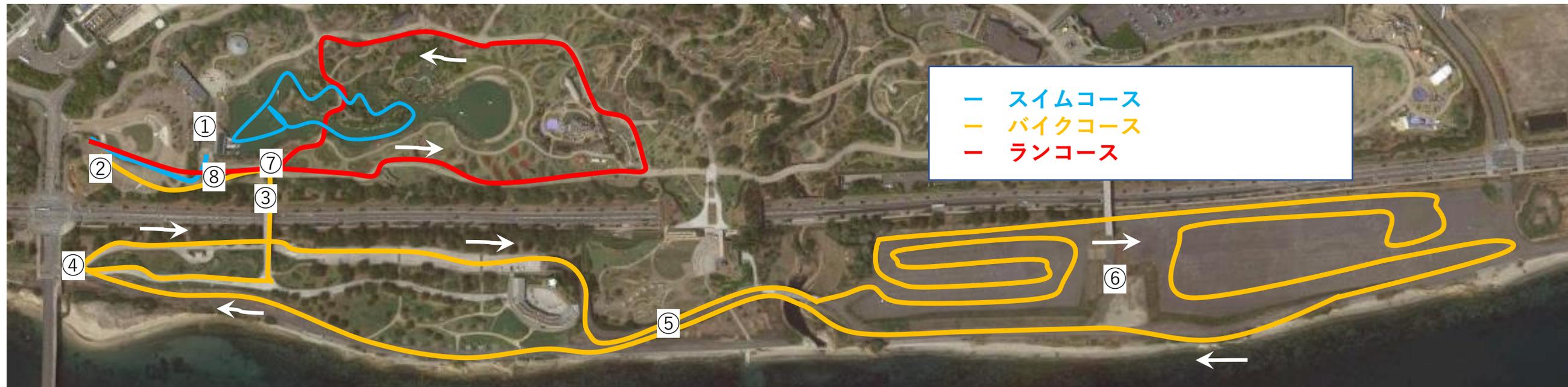
- ・バイクは、ロードバイク、マウンテンバイク、クロスバイクなどスポーツタイプの自転車が利用可能です。
- ・スタンドやカゴ、荷台がついている場合は外して下さい。
- ・周回は選手自身でカウントして下さい。

## 本部・トランジション周辺図



時間	場所	動き
7:00～ 7:50	受付	選手受付を行います。事前にスタートリストでレースナンバーを確認しておき、受付でお伝え下さい。  ゼッケンや参加賞Tシャツをお渡しします。
7:00～ 9:00	トランジション	トランジションの準備をします。  ・ゼッケンシールを自転車やヘルメットに貼ります ・ゼッケンをゼッケンベルトやゴムひもに取り付けます ・選手の番号札の置かれたラックに自転車を設置します。 ・自転車の近くに、ヘルメットを置きます。 ・ゼッケンベルト、シューズ、タオルなど利用するものを並べます。

# 競技コース (スイム2周、バイク4周、ラン5周)



時間	場所	動き
スタート20分前	①	アンクルバンド配布テント前集合。アンクルバンド（計測用の足首ベルト）を渡します。足首につけます。左右どちらでもOKです。
スタート10分前	①	スタート地点前に並びます。自分のレースナンバーのプラカードの列に並んで下さい。
スタート	①	約10人ずつグループに分かれてのスタートです。スタッフの指示で水の中に入り、台に片手を付いて合図を待ちます。スタッフの合図で泳ぎ始めます。
10:10 女子・男子50歳以上 パラ		スイムコースを右回りに2周します。2周目に入るときはスタート地点まで戻る必要はありません。2周したら、スイムアップのスロープから上がります。
10:20 男子10~30代 大学生含む	②	トランジションの入り口は南側（池の反対側）です。自分の自転車の場所に行きます。自転車をラックから外し、【乗らずに手で押して】トランジションを出ます。バイク出入口はトランジションの北側（池側）です。
	③	自転車を手で押して、③まで行きます。③で自転車に乗り、スタートします。
10:30 男子40代 種目別リレー	④	橋を渡ったら右に曲がります。下りになっていますのでブレーキをかけてスピードを落としましょう。④下りきったところで右回りにUターンします。そこからしばらくまっすぐです。カーブがあるところにはスタッフが立って誘導しています。
	⑤	⑤からすれ違い区間です。前方に注意して左側通行を心がけましょう。
	⑥	⑥駐車場ゾーンではカーブが続きます。安全なスピードで走行して下さい。
	④	④まで走り、もう3周します。「周回」の矢印通りに、奥の道に進みましょう。4周したら、④で「フィニッシュ」の矢印通りに手前の道に進みましょう。最初に下ってきた道を逆に走ります。上りになっているので頑張りましょう。
	③	③で自転車を降ります。自転車を手で押して、トランジションへ行きます。バイク出入口から入ります、
	②	自転車をラックにかけてからヘルメットのストラップを外して脱ぎます。ランをスタートします。ラン出口はトランジションの南側（池の反対側）です。
	⑦	ランコースを5周します。目印の看板で曲がり、フィニッシュに行きます。
	⑧	フィニッシュです。

種目別リレー部のスケジュールとコースを説明します。

【注意事項】

・選手のリレーは、アンクルバンドを引き継ぐことで行います。

アンクルバンドを渡し忘れた場合、次の選手は計測されず、フィニッシュしても完走扱いとなりません。

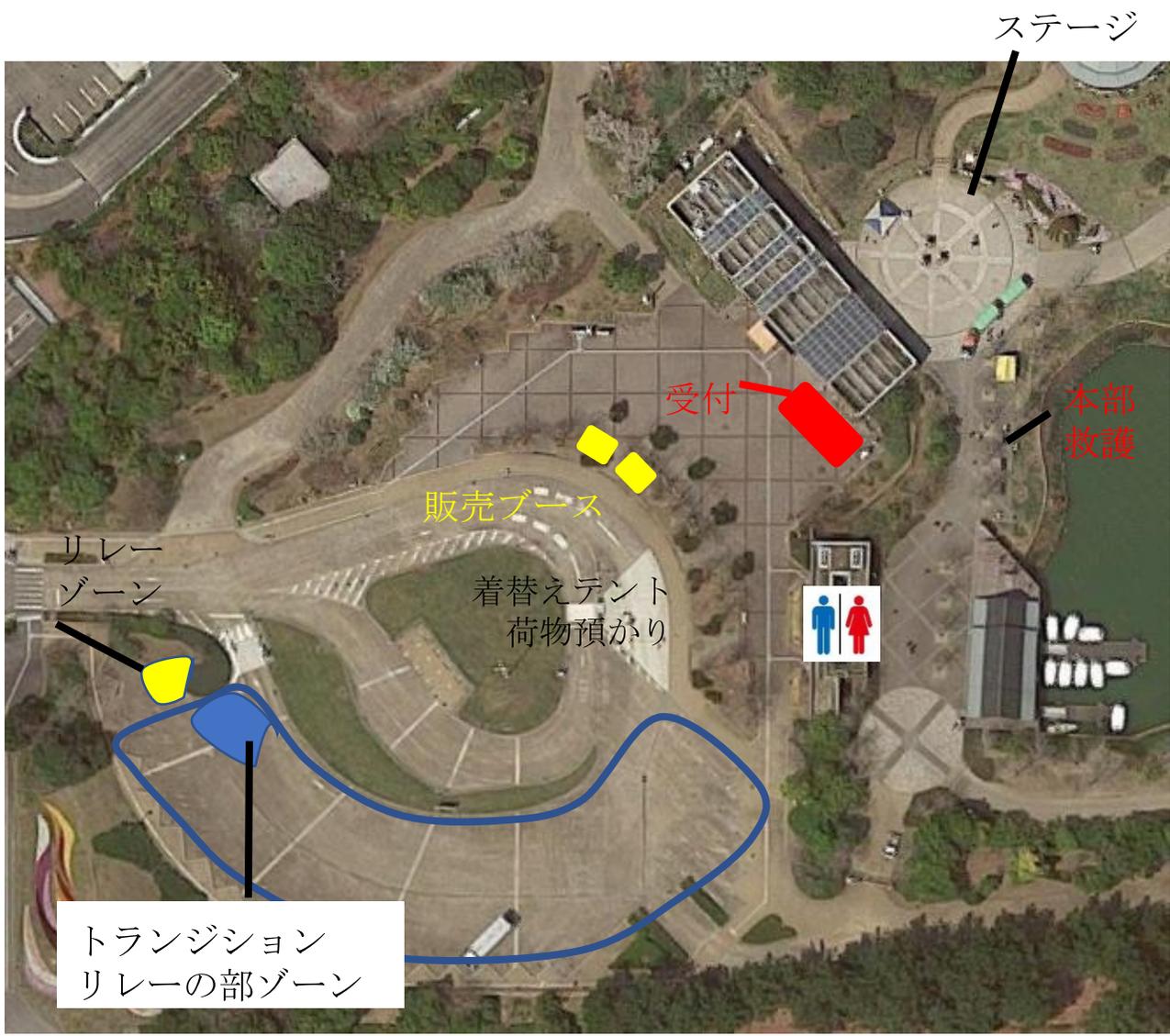
・アンクルバンドは、トランジションエリア南側のリレーゾーンで受け渡しします。

次の選手は、リレーゾーンで待機して下さい。

・同伴ゴール可能です。スイム・バイク選手は、フィニッシュ手前の待機ゾーンで待機して下さい。

本部・トランジション周辺図

時間	場所	動き
7:00～ 7:50	受付	選手受付を行います。事前にスタートリストでレースナンバーを確認しておき、受付でお伝え下さい。  ゼッケンや参加賞 T シャツをお渡しします。
7:00～ 9:00	トランジション	トランジションの準備をします。  ・ゼッケンシールを自転車やヘルメットに貼ります・ゼッケンをゼッケンベルトやゴムひもに取り付けます ・選手の番号札の置かれたラックに自転車を設置します。 ・自転車の近くに、ヘルメットを置きます。 ・ゼッケンベルト、シューズ、タオルなど利用するものを並べます。



競技コース (スイム2周、バイク4周、ラン5周)



時間	場所	動き
10:10	①	【スイム選手】アンクルバンド（計測用の足首ベルト）を渡します。足首につけます。左右どちらでもOKです。

10:20	①	【スイム選手】スタート地点前に並びます。自分のレースナンバーのプラカードの列に並んで下さい。
10:30男子 40代 種目別リレー	①	【スイム選手】約10人ずつグループに分かれてのスタートです。スタッフの指示で水の中に入り、台に片手を付いて合図を待ちます。 スタッフの合図で泳ぎ始めます。
		【スイム選手】スイムコースを右回りに2周します。2周目に入るときはスタート地点まで戻る必要はありません。 2周したら、スイムアップのスロープから上がります。
	②	【スイム選手】トランジションの南端のリレーゾーンで、バイク選手にアンクルバンドを渡します。 【バイク選手】トランジションの自分の自転車の場所に行きます。 ・ヘルメットをかぶり、ベルトをカチットはめます。 ・自転車をラックから外し、【乗らずに手で押して】池側出入口からトランジションを出ます。
	③	【バイク選手】自転車を手で押して、③まで行きます。③で自転車に乗り、スタートします。
	④	【バイク選手】橋を渡ったら右に曲がります。下りになっていますのでブレーキをかけてスピードを落としましょう。 ④下りきったところで右回りにUターンします。 そこからしばらくまっすぐです。カーブがあるところにはスタッフが立って誘導しています。
	⑤	【バイク選手】⑤からすれ違い区間です。前方に注意して左側通行を心がけましょう。
	⑥	⑥駐車場ゾーンではカーブが続きます。安全なスピードで走行して下さい。
	④	【バイク選手】④まで走り、もう3周します。「周回」の矢印通りに、奥の道に進みましょう。 4周したら、④で「フィニッシュ」の矢印通りに手前の道に進みましょう。 最初に下ってきた道を逆に走ります。上りになっているので頑張りましょう。
	③	【バイク選手】③で自転車を降ります。自転車を手で押して、トランジションへ行きます。池側出入口から入ります。 自転車をラックにかけてからヘルメットのストラップを外して脱ぎます。
	②	【バイク選手】トランジションの南端のリレーゾーンで、ラン選手にアンクルバンドを渡します。 【ラン選手】ランをスタートします。
⑦	【ラン選手】ランコースを5周します。目印の看板で曲がり、フィニッシュに行きます。	
⑧	【スイム・バイク選手】フィニッシュ前で待機してラン選手を待ち、3人でフィニッシュです。（もちろんラン選手単独でも構いません）	

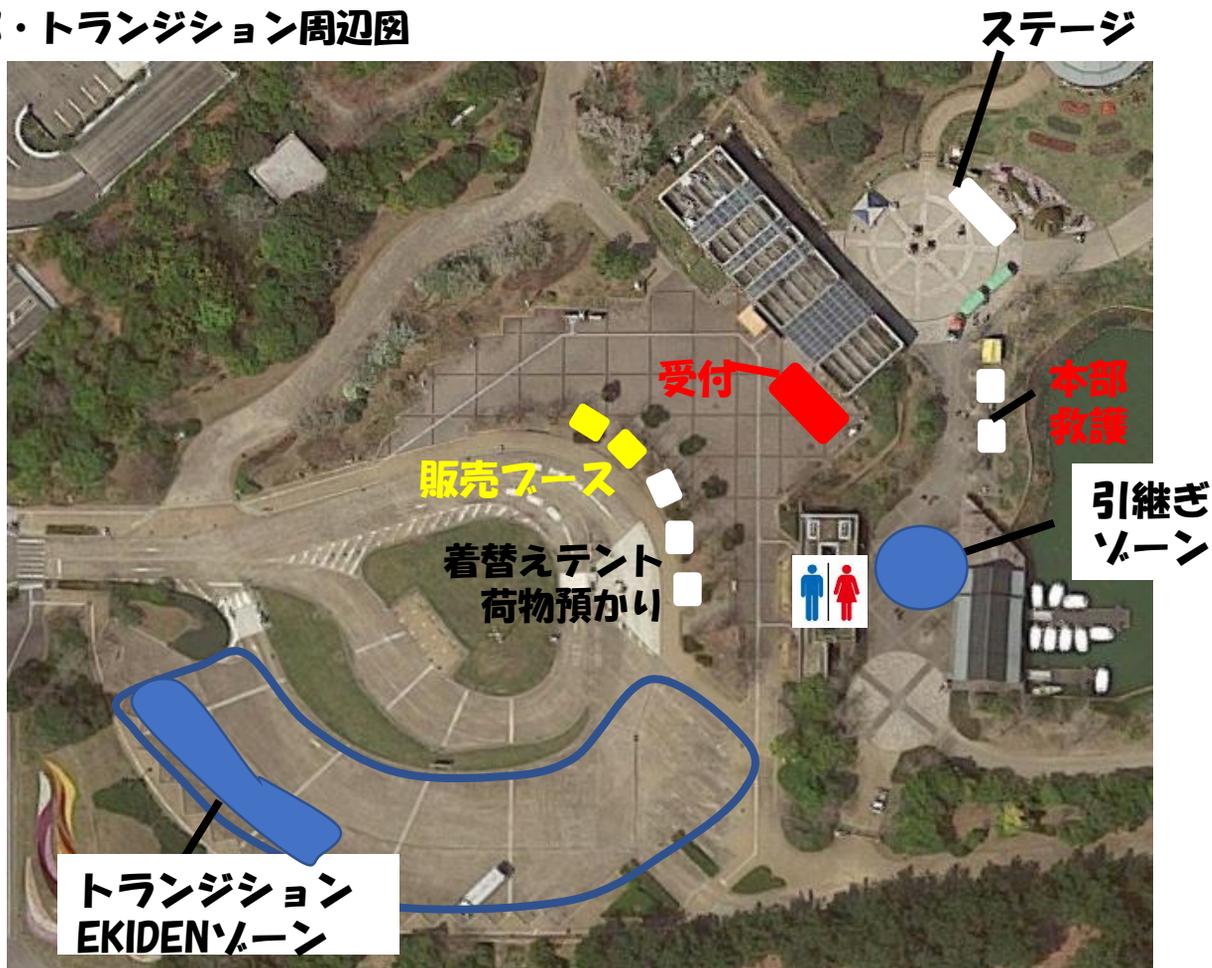
# EKIDENの部 説明書

EKIDENの部のコースとスケジュールを説明します。

## 【注意事項】

- ・選手の引継ぎは、アンクルバンドを引き継ぐことで行います。  
アンクルバンドを渡し忘れた場合、次の選手は計測されず、完走扱いとなりません。
- ・アンクルバンドは、スイムコース前の引継ぎゾーンで受け渡しします。  
次の選手は、引継ぎゾーンで待機して下さい。
- ・同伴ゴール可能です。1区・2区の選手はフィニッシュ手前の待機ゾーンで待機して下さい。

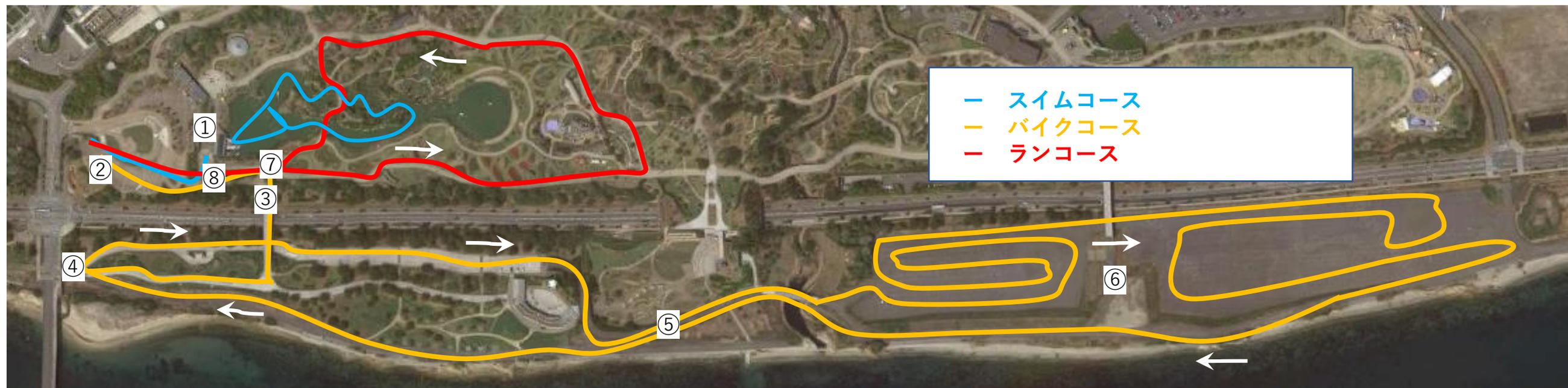
## 本部・トランジション周辺図



時間	場所	動き
10:30~ 11:30	受付	選手受付を行います。事前にスタートリストでレースナンバーを確認しておき、受付でお伝え下さい。代表者のみで結構です。選手全員分のゼッケンや参加賞Tシャツをお渡しします。
10:00~ 12:50	トランジ ション	トランジションの準備をします。 ・ゼッケンシールを自転車やヘルメットに貼ります ・ゼッケンをゼッケンベルトやゴムひもに取り付けます ・選手の番号札の置かれたラックに自転車を設置します。 ・自転車の近くに、ヘルメットを置きます。 ・ゼッケンベルト、シューズ、タオルなど利用するものを並べます。
12:40	引継ぎ ゾーン前	アンクルバンド配布テント前集合（1区の選手のみ）。アンクルバンドを足首につけます。
12:50		スタートラインに移動します。



# 競技コース (1区につき、スイム1周、バイク2周、ラン3周)



場所	動き
①	スタート
	(1区走者のみ) 第1ラン (ランコース1周)
	スイム スイムコースを右回りに1周します。スイムアップのスロープから上がります。
②	トランジションの入り口は南側 (池の反対側) です。自分の自転車の場所に行きます。自転車をラックから外し、【乗らずに手で押して】トランジションを出ます。バイク出入口はトランジションの北側 (池側) です。
③	自転車を手で押して、③まで行きます。③で自転車に乗り、スタートします。
④	橋を渡ったら右に曲がります。下りになっていますのでブレーキをかけてスピードを落としましょう。④下りきったところで右回りにUターンします。そこからしばらくまっすぐです。カーブがあるところにはスタッフが立って誘導しています。
⑤	⑤からすれ違い区間です。前方に注意して左側通行を心がけましょう。
⑥	⑥駐車場ゾーンではカーブが続きます。安全なスピードで走行して下さい。
④	④まで走り、もう1周します。「周回」の矢印通りに、奥の道に進みましょう。2周したら、④で「フィニッシュ」の矢印通りに手前の道に進みましょう。最初に下ってきた道を逆に走ります。上りになっているので頑張りましょう。
③	③で自転車を降ります。自転車を手で押して、トランジションへ行きます。バイク出入口から入ります、
②	自転車をラックにかけてからヘルメットのストラップを外して脱ぎます。ランをスタートします。ラン出口はトランジションの南側 (池の反対側) です。
⑦	ランコースを3周します。目印の看板で曲がり、フィニッシュに向かいます。
①⑧	フィニッシュを通り抜け、①引継ぎゾーンで次の区の走者に引き継ぎます。最終走者はフィニッシュです。