

大会実行委員会より 選手の皆様へ

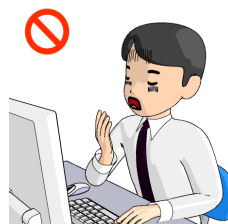
トライアスロン競技を安全に、より良いコンディションで楽しんでいただくために

レース1週間前から体調を整えましょう。

特に前日の飲酒は パフォーマンスを下げる原因です。
万全のコンディションで大会に臨みましょう。
前日は十分な栄養と睡眠をとりましょう。



飲酒はひかえめに



習慣的寝不足の解消



医師に相談

特に 持病持たれている方は 医師に相談しましょう

持病薬はスポーツ内容に合わせた処方をしてもらいましょう。

体に合ったウエットスーツを用意しましょう。

おしんレースではウエットスーツ着用義務です。 *セパレートタイプのパンツ部分のみの着用は、危険です。
体形に合わない 固くなったウエットスーツは 泳ぎにくく 息苦しい感じになりがちです。

自転車の整備をしましょう。(ねじのゆるみ タイヤ(新しい空気圧大丈夫?)

適正な空気圧でないタイヤ 体に合わないバイクでは、最高のパフォーマンスを発揮できません。
おしんレースのコースは 強い横風が有名なコースです。 コースに合った機材をご用意ください。



バイク用の補給ボトルを用意しましょう。

初心者の方はボトルをとる練習をしておいてください。

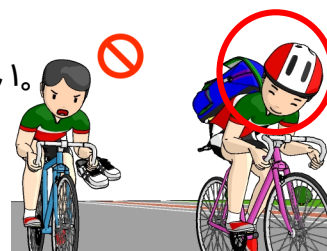


2本推奨

バイク競技でのペットボトルは使用禁止です。

大会期間中(前日を含む)バイクで移動の際は ヘルメット着用にご協力ください。

安全のため 大会コース外でも着用ください。
選手の方々には 市民の見本となる行動にご理解ご協力お願いいたします。
大会コース内の移動は着用義務です。



ヘルメットをかぶりましょう。

大会当日 体調は万全ですか? 体も機材も

おしんレースでは 当日のコースコンディション・体調により スイム競技をスキップできます。
体調がすぐれない場合 大会の不参加をご検討ください。 我々は 無理をして参加完走するよりも 素晴らしいことだと思います。
レース前に十分な水分をとってください。

スタート前 十分な準備運動・アップを行ってください。

スイムではスタートから心拍数が上がり 水圧により陸上よりも心臓への負担が大きくなります。
レーススペースまでの十分なアップを行ってください。
海水・水温に慣れるように十分な試泳をしましょう
スタートは泳力に合った位置から 最初のコーナーまでは慎重に



スイム中 救助を求めるときは 頭上で手を振ってください。

レース中 不足した水分とミネラル(特に塩分)をとりましょう。

塩分が不足すると 十分な水分吸収ができなくなります。
ミネラル不足は足がつる原因にもなります。

前を見て走りましょう

バイク競技で 疲れてくると 下を向いて走る選手がいらっしゃいます。

フィニッシュは、余裕をもって!

無理なダッシュをせずに サングラスを外して 笑顔でフィニッシュしましょう。

フィニッシュ後十分に食事と休養をとりましょう。 フィニッシュ直後の飲酒は 体に大きな負担をかけます。



前見て走りましょう!