



2023 アスリート
情報
ガイド



<https://www.ironman.com/im-cairns>

cairns@ironman.com電

話: 1300 761 384

V1 は 2023 年 5 月 19 日にアップロードされました



CONTENTS PAGE



セクション	ページ
レースディレクターメッセージ	4
ウェルカムメッセージ	6
レース審判メッセージ	8
レースルール	10-12
イベントスケジュール	14-17
アスリートチェックリスト	19
レースキット	21
レース前情報	26-28
会場 アスリートチェックイン タイミングチップ マッサージ バイク整備士 レースディレクターのアップデート レース前トレーニング パーキング 交通状況の変化 シャトルバス 自転車送迎	
バッグドロップ/コレクション	29-31
ストリートギアバッグ パーソナルニーズバッグ バイクとランのトランジションバッグ	
レース前の移行	33
移行ツアー バイクラッキング	
トランジションレースデー	34
ヘルメットチェック 自転車ポンプ	
エイドステーション	36-37
個人的なニーズ	38
レース当日の情報	40-41
締め切り時間 緊急時対応計画 レースデーサービス フィニッシュラインの写真 フィニッシャーTシャツ 復旧プロセスとエリア	

セクション	ページ
レース当日の情報 レース後	43
結果 メダルの彫刻 遺失物	
スイムコース	44-46
バイクコース	48
ランコース	50
プレゼンテーション	51
世界選手権出場権（ロール 下）	53
追加情報	55
ボランティア イベント公式アプリ 観客 ソーシャルになろう 女性4トライ	
ReefClean: 廃棄物との競争	57
イベントパートナー	59



PROUDLY SUPPORTING



RACE DIRECTOR MESSAGE



2023年ケアンズ空港アイアンマン アジア パシフィック チャンピオンシップ ケアンズへようこそ。第12回目となるこのイベントを美しいトロピカル ファー ノース クイーンズランド州で開催できることに興奮しています。ここアイアンマン オセアニアの私たち全員が、この6月にこの素晴らしいイベントを皆さんと共有できることを待ちきれません。

何よりもまず、このイベントが開催される土地の伝統的な所有者であるイルガニジ族とギムイ・ワルバラ・イディンジ族に感謝したいと思います。
私たちは、過去、現在、そして新たに登場する彼らの長老たちに敬意を表し、彼らが土地、水、文化と継続的に結びついていることを認識します。

この素晴らしいイベントをここケアンズで再び開催できるよう、継続的な支援をくださったクイーンズランド州観光局、ケアンズ地域評議会、ポートダグラスシャー評議会に感謝したいと思います。

私たちの2022年のイベントは、真に壮観な目的地、見事なコース、そして感動的な雰囲気を用意し、再びワールド ベスト アイアンマンの称号を獲得しました。このイベントがトップに戻ったのも不思議ではありません。

「レース・イン・パラダイス」として知られるこのイベントは、驚くべき自然の美しさを誇り、この素晴らしいレースに最適な背景を作り出しています。緑豊かな熱帯雨林、絵のように美しい海岸線、活気に満ちたコミュニティがあるこの熱帯の楽園は、アスリートにとっても観客にとっても本当に忘れられない経験となるでしょう。このような素晴らしいロケーションで大会を開催するにあたり、選手の皆様にはコース上のエイドステーションでのゴミ捨ては適切な方法で行うようお願いいたします。私たちは、この地域がイベント後も確実に元の状態に保たれるようにしたいと考えています。

ケアンズ空港 アイアンマン アジア パシフィック チャンピオンシップ ケアンズは、カイルア コナで開催される 2023年アイアンマン ワールド チャンピオンシップへの出場権を目指す女性アスリートに素晴らしい機会を提供します。そこには75の枠が用意されています。男子側では、フランスのニースで開催される第1回男子選手権にロールダウンを提供する予定で、そこでも75の枠が利用可能です。

3.8kmのROKAスイムコースはパームコーブから始まり、反時計回りに2周します。180kmのバイクコース

キャプテン クック ハイウェイをポート ダグラス方面に進み、クレイグリーで曲がり（これを2回完了）、ケアンズの中心部に戻ります。全長42.2kmのHOKAランコースは変わらず、美しいケアンズ・エスプラネード沿いを4周します。

今年もフェスティバル イベントが開催され、クイックシルバー グリーン アイランド リーフ スイム、COUCH チャリティー ブレックファスト ファン ラン、アイアンキッズ ケアンズが開催され、ご家族でイベントに参加する機会を提供します。

素晴らしいボランティア、スポンサー、そして揺るぎないサポートをしてくださった地元コミュニティに感謝の意を表したいと思います。彼らの貢献によってこのイベントが可能となり、関係者全員の経験が豊かになります。

したがって、アスリートの皆さんは、イベントに飛び込み、レースのスリルを満喫し、競争の精神を受け入れ、この共通の経験を通じて築かれた絆を受け入れる準備をしてください。皆さんも頑張ってください。このレースが個人的な勝利、忘れられない瞬間、そしてゴールラインを越えた喜びに満ちたものとなりますように、私たちは皆さんを歓迎するのを待ちきれません！

レースに必要な情報がすべて揃っていることを確認するために、レース前にアスリート情報ガイド全体を必ずお読みください。

トロピカル ノース クイーンズランドで過ごす時間を忘れずに、この地域の魅力を満喫してください。



ジェマ・ベイカー
レースディレクター

CAIRNS INDIGENOUS ART FAIR,
6 - 10 JULY 2022

A photograph of Indigenous dancers performing a traditional dance. The dancers are wearing traditional attire, including fringed skirts and headpieces with feathers and a star-shaped ornament. They are holding long wooden poles with fringed ends. The background shows a crowd of people watching the performance in an outdoor setting with trees and a building.

BE FRONT AND CENTRE

[QUEENSLAND.COM/EVENTS](https://www.queensland.com/events)

IT'S LIVE!
in Queensland

WELCOME MESSAGE



ケアンズ地域評議会 ケアンズ市長ボブ・マニングによる歓迎のメッセージ

ケアンズ地域評議会とケアンズコミュニティを代表して、2023年ケアンズ空港アイアンマン アジアパシフィック チャンピオンシップのトロピカル ノース クイーンズランドへの皆様を温かく歓迎いたします。

多くの人にとって、ケアンズでこの素晴らしいイベントに参加するのはこれが初めてではありません。私はあなたに「おかえり」と言います。初めての参加者とサポーターの皆様、ケアンズへようこそ。おそらくサキットで最も美しいアイアンマン イベントに参加できたことをおめでとうございます。

ケアンズは10年以上にわたり、この象徴的な国際イベントを誇りを持って開催し、世界中のアスリートにとって「なくてはならない」イベントへと成長し発展するのを見守ってきました。私たちのコミュニティは毎年アイアンマンを受け入れており、何百人もの地元住民がボランティア、参加者、または街頭に並んで激励する応援団として参加しています。

熱帯雨林からサンゴ礁まで、私たちが提供するものすべてを探索することをお勧めします。誰もが楽しめる何かがあります。

ケアンズでの楽しい時間をお過ごしいただければ幸いです。また、イベントが成功し、思い出に残るものになることをお祈りしております。



Cr ボブ・マニング
ケアンズ地域評議会市長

📍 CAIRNS CANYONING

ADVENTURE AWAITS IN THE TROPICS

EXPLORE GREAT LEAVE GREATER

Turn up the thrill on an adventure through Tropical North Queensland. Whether your idea of adventure is canyoning through the rainforest, finding Dwarf Minke Whales on the Great Barrier Reef, leaping from a plane, or everything in between, there's an adventure waiting for you.

DISCOVER MORE AT [CAIRNSGREATBARRIERREEF.COM](https://www.cairnsgreatbarrierreef.com)

CAIRNS
&
GREAT
BARRIER
REEF

RACE REFEREE MESSAGE



トライアスロンオーストラリアを代表して、皆様を歓迎します
選手たちはケアンズ空港へ アイアンマン アジアパシフィック
チャンピオンシップ ケアンズへ。イベントは
IRONMANのもとで実施されます。

競技規則とこれは「非ドラフト」です
イベント”。

アイアンマン ルールはトライアスロン オーストラリアの
レース競技ルールとは若干異なることに注意してくださ
い。そのため、これらのアイアンマン ルールを学習
して違いをよく理解してください。

トライアスロンは個人のレースであり、ルールを十分に理
解し、違反を避けるのはあなたの責任です。あなたが侵害を行
った場合、技術担当者があなたの電話番号に電話し、侵害の性
質を通知し、色付きのカードを提示して侵害について通知します。
その場合は、次の指示に従うのはあなたの責任となります。

技術担当官。

この大会で特に注目すべきは、イエローカードのペナルティ
に関するルールだ。イエローカードを提示された場合、通常は次
のペナルティボックスで 1 分間のタイムペナルティを課せられ
ます。最も一般的なイエローカード違反は次のとおりです。

• ブロッキング - 後ろの競争相手の前進を妨害し、

• 違反の追い越し -

最初にドラフトゾーンから後退することなく、すぐに競合他
社を追い越します。

最も一般的なブルーカードのルール違反

それは:

• ドラフティング - 先頭の自転車を12メートル以内で追
かけ、25秒以内に追い越せなかった場合。詳細については、この
ドラフティングビデオをご覧ください。• 違法パス - 左側通

行 ボイ捨て - 指定されたエイド

以外のコースの任意の場所に、タイヤ、ビドン、ゲルの
包装紙などの物品を意図的に廃棄すること

駅。

ドラフティング、違法パス、ブロッキングおよび追い越し違反（ジ
ャッジメントコール）の場合、技術担当官の裁定は最終的なもの
であり、これらは抗議や控訴の対象にはなりません。

最も一般的なレッドカード違反（失格につながる可能性が
あります）には以下が含まれます:

技術職員

• 攻撃的またはスポーツマンらしくない行為、• 外部から
の援助（レース役員以外の者による）、• 電話やヘッドセットな
どの気を散らす機器の使
用。

ペナルティボックスへの訪問や失格の可能性を避けるため
に、次の点を守ってください。• 他の競技者を追い越すとき
を除き、自転

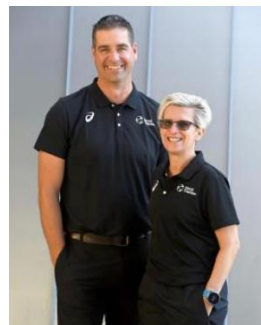
車レーンの左側を走行してください。• 前輪と前輪の間を少な
くとも 12 メートル維持してください。追い越す場

合を除き、前の自転車の右側を追い越します • (決して左側を通し
ないでください) • 追い越しは 25 秒以内に完了してください • 追い
越されたら、すぐに降下を開始してください • 試みる前に少な
くとも 12 メートル後退してください

再パス

イベントを安全かつ公平に保つためには、他のアスリー
ト、ボランティア、役員に対して礼儀と配慮をもって接す
ることを常に忘れないでください。

皆さんが素晴らしいレースをして、経験を楽しみ、アイアン
マンの目標を達成できることを心から願っています。



マイケル・トンプソン
レース審判員

RACE RULES



このイベントはトライアスロン オーストラリアの公認を受けており、[アイアンマン レース ルールに基づいてレースが行われます。](#)

すべてのアスリートは、レース当日の前にレース規則を読んで理解する必要があります。以下にレースルールの一部を取り上げます。

RACE FINISH, TIMING, AND RESULTS

セクション 2.05

(e) イベントを開始できなかった、イベントから失格になった、イベントを終了できなかった、またはコース終了前にイベント制限時間外に終了した選手またはリレーチームは、結果で次のように指定されます。:

- (i) 開始しなかった (「DNS」) - イベントに参加したが開始できなかった;
- (ii) 失格 (「DSQ」) - イベントを開始したが失格となった;
- (iii) 終了しなかった
- (「DNF」) - イベントを開始したが、ゴールラインを越えられなかった、またはコースが閉まった後に

ゴールラインを越えた。

そして

- (iv) 未分類 (「NC」) - イベントを開始し、コースが終了する前にゴールラインを通過しましたが、設定されたコースまたは種目の制限時間、またはイベント全体のコースの制限時間を満たさなかった場合。

SWIM

セクション 4.01 一般

(c) シュノーケル、フィン、手袋、パドル、またはあらゆる種類の浮力装置 (ブルブイを含む) の使用は禁止されています。(DSQ) (g) 個人のパドルまたはエスコートは禁止

されています。(DSQ) セクション 4.02 ウェットスーツの規則

(c) ウェットスーツは、顔、手、足を除く体のどの部分も覆うことができます; (e) ウェットスーツの厚さ

は 5mm を超えてはなりません。ウェットスーツが 2 つ以上の部分で構成されている場合、重なり合う部分の合計の厚さ

は 5 mm を超えてはなりません。(DSQ) およびセクシ

ョン 4.04 違法装備 (a) レースの水泳セグメントでは、ヘッドセット

またはヘッドフォンの使用は禁止されていま

す。(30 秒または 60 秒のタイムペナルティ (該当する場合)、速やかに是正されない場合は DSQ)。

BIKE

セクション 5.01 一般

(a) 自転車は、電気やその他の補助を使わずに、チェーンセットを介して円運動する脚のみによって推進されるものとしま

す。

自転車を押ししたり運んだりする場合を除き、手を使って推進する行為は禁止されています (第 VIII 条および第 IX 条に基づく PC オープンアスリートおよび HC アスリートを除く)。(DSQ) および無期限の出場停止 (c) 所定のサイクリングコースを知り、それに従うことは各選手の単独の責任です。

適切なコースに従わなかったアスリートについては、いかなる理由であっても、タイムや結果の調整は行われません。(h) 上半身裸でのサイクリングは禁止されて

います。

アスリートは、レースのサイクリング セグメント中、常にシャツ、ジャージ、またはスポーツ トップ/スポーツ ブラを着用しなければなりません。(30 秒または 60 秒のタイムペナルティ (該当する場合)、速やかに是正されない場合は DSQ) セク

セクション 5.02 装備 違法装備 (iv) レ

ースのバイクセグメント

中はヘッドセットまたはヘッドフォンの使用が禁止されて

います。(1:00 分のペナルティ、速やかに是正されない場合は DSQ)。そして

RUN

セクション 6.01 一般

(a) 選手は走ったり、歩いたり、這ったりすること

ができます。(b) 所定のランニングコースを知り、それに従うことは各選手の単独の責任です。

適切なコースに従わなかった選手については、いかなる理由であってもタイムや結果の修正は行われません (例えば、選手が間違った方向に走ったり、必要以上に走ったりした場合、タイムは選手の決勝戦から減算されない) レース時間); (d) 上半身裸でのランニングは禁止されています。

アスリートは、レースの走行区間中、常にシャツ、ジャージ、またはスポーツトップ/スポーツブラを着用しなければなりません。(30 秒または 60 秒のタイムペナルティ (該当する場合)、速やかに是正されない場合は DSQ) セクション 6.02

違法な装備 (a) レースの走行セグメント中、

ヘッドセットまたはヘッドフォンの使用は禁止されていま

す。(1:00 分のペナルティ、速やかに是正されない場合は DSQ)

RACE RULES



FINISH LINE

セクション 6.03 フィニッシュラインでの行為

友人、家族、および/または他の観客は、参加選手と一緒にゴールラインを越えたり、ゴールシュートに入ることができません。(ご注意ください: アイアンマンは、各アスリートが他のイベント参加者、ボランティア、および/または観客の安全を危険にさらすことなく、自分の成果を祝うことができることを望んでいます)。前述のフィニッシュラインポリシーを尊重しないことを選択した選手は失格となります。

COMPETITION AGE

すべての年齢グループのアスリートは、イベントの年の 12 月 31 日時点でのアスリートの年齢に対応する年齢グループの部門に参加し、競わなければなりません。

ANTI-DOPING

各アスリートは、アンチ・ドーピング規則 (この用語は以下で定義されます) の通知を承認し、アンチ・ドーピング規則のすべての規定に拘束されることを認め、遵守することを確認し、自発的に同意するものとします。(i) 「アンチ・ドーピング規則」とは、アイアンマンが採用するすべてのアンチ・ドーピング規則を意味します。これには、世界アンチ・ドーピング規定 (「WADA コード」)、禁止物質リストを含むすべての関連国際基準が含まれますが、これに限定されません。世界反ドーピング機関 (「WADA」) によって発行された禁止方法 (「禁止リスト」)、およびアイアンマンが採用したその他すべての規則、方針、および/または手順。

DREAMTIME DIVE AND SNORKEL
CAIRNS & GREAT BARRIER REEF

A BEAUTIFUL WAY TO BE



GOOD LUCK TRICLUBBERS

- Koa Sports
- Red Dog Triathlon Training
- Energy Lab Triathlon
- Lakers Triathlon Club
- Redcliffe Tri Club
- Warringah Triathlon Club
- Beckworth Racing
- Bayside Multisport
- Cairns Crocs Triathlon Club
- Melbourne Triathlon Club Inc
- Tri-ActiV8 Triathlon Squad
- Adelaide Triathlon Club
- Australian Defence Triathlon Club
- South Bank Triathlon Club
- The Cupcake Cartel
- Toowoomba Triathlon Club Inc
- Wyn Republic
- Western Suburbs Triathlon Club (WSTC)
- Balmoral Triathlon Club
- Echuca Moama Triathlon Club
- Jervis Bay Triathlon Club Inc
- Maitland Triathlon Club Inc
- Surfers Paradise Triathlon Club
- Tri Nation
- Canterbury Triathlon Club
- Cronulla Triathlon Club
- East Coast Cycos
- Hervey Bay Triathlon Club Inc.
- i4 Coaching
- Illawarra Triathlon Club
- Meteors Triathlon Club
- NQ Triathlon Academy
- Ratpack Multisport Inc
- Starfish Tri-Athletic
- Sunshine Coast Tri Club
- Team TRION
- TEAM Y
- TRG Triathlon and Multisport
- Triathlon South
- Canberra Bilbys Triathlon Club
- Elite Triathlon Performance Australia
- Endure IQ Squad
- Foot Traffic Endurance Sport Coaching
- Hills Triathlon Club
- MX Endurance
- Newcastle Triathlon Club
- North Coast Triathlon Club
- Nunawading Triathlon Club
- Rockingham Triathlon Club
- Stadium Triathlon Club
- Team T Rex
- TEAM Tri Coaching
- Tempo Systems
- Tomaree Triathlon Club
- Bathurst Wallabies Triathlon Club
- Bayside Triathlon Club
- Boost Coaching
- BOSS Multisport
- Break Your Limits Triathlon Club
- Bunbury Triathlon Club
- Caloundra Triathlon Club Inc
- Canadian Armed Forces Triathlon Team
- Casey Cardinia Triathlon Squad
- Central Coast Triathlon Club
- club Lapulem
- Coffs Harbour Triathlon Club
- Coogee Triathlon Club
- Core 4 Endurance
- Darwin Triathlon Club
- Fast Lane Coaching
- Fitzroy Frogs Triathlon Club
- Fremantle Triathlon Club
- GPC Squad
- Hurt Locker Tri
- IRONMAN TRI CLUB JAPAN
- Kennedy Law Racing
- Reed Performance Group
- Sharks Triathlon Club
- Shepparton Tri Club
- Simon Knowles
- Swiftmultisport
- Team XTR
- TriEdge Coaching
- TriMotivate Performance Coaching
- Tuggeranong Vikings Triathlon Club
- Yarra Tri Club
- Allie Performance Coaching
- Arrivo Primo Singapura
- ATCC Avenir Triathlon Club Charleroi
- Auckland City Triathlon Club
- B Mee Multisport
- Balance & UTS Triathlon Club
- Ballina Triathlon Club
- Bendigo Triathlon Club
- Bondi Running & Triathlon Club Inc (B.R.A.T)
- Brisbane Triathlon Club
- Burleigh Triathlon & Multisport Squad
- Carina Leagues Triathlon Club
- Central Highlands Triathlon Club
- Change Fitness
- Changzhou Chiyuan Sports Club
- Clapham Chasers
- Club Croc Inc
- C-Trident
- DGC Tweed Coast Multisport
- DVTT Doctor Voice Triathlon Association
- Eastern Suburbs Triathlon Club
- EFS Triathlon Club
- Elevate Tri Club
- Endurelife Triathlon Club
- Exceed Endurance
- Fitter Radio Coffee Club
- Flow Endurance
- Free Radicals Tribe Triathlon Club
- Golden Gate Triathlon Club
- Hawthorn Triathlon Club
- Heroes Hotel Adventure Team
- High Performance Training (HPT)
- Hill Top Coaching
- ISA RATS Running & Triathlon Club
- JET Coaching
- Kelowna Triathlon Club
- Knox Triathlon Club Inc.
- Leopard
- Live2Tri
- Logan Triathlon Club
- Mackay Triathlon Club
- Mandurah Triathlon Club
- Manningham Triathlon Multisport Inc
- Maryborough & District Triathlon Club Inc
- Multisport Gold
- MyProCoach
- Noosa Tri Club
- North Harbour Triathlon Club
- Orange Cycle And Triathlon Club
- Panthers Triathlon Club
- Performance Triathlon Coaching
- Perth Triathlon Club (Aus)
- Port Macquarie Triathlon Club
- Pursue Multisports
- Riviera Triathlon Club Inc
- Sandgate Tri Club
- Sansego Triathlon Club
- Sarasota Storm Triathlon Club
- Somerset Spartans Triathlon Club
- Spaero Triathlon
- SSG MultiSports
- Standing Start Triathlon
- Sweat7 Coaching
- Sydney Triathlon Group
- Tamborine Mountain Triathlon Club
- TKO SPORT
- Tri Alliance
- Tri Finish Münster e.V.
- Tri Fitness - Australia
- Triathlon in Tokyo
- TRICATORS
- Tridents Triathlon Club
- TriDorphins Elite
- TriDot Triathlon Training
- TriDubai
- TriMob
- TriVelo Coaching
- Tweed Valley Triathletes Inc
- TY METS
- University of Western Australia Tri Club (UWA)
- Vipers Triathlon Club
- Wagga Triathlon Club
- Westside Triathlon Club

Join the Program | [ironman.com/triclubs](https://www.ironman.com/triclubs)





NEVER. LOSE. FOCUS.

ELEMNT RIVAL Multisport Watch keeps your focus locked on your performance, not your equipment. Unique multisport features like Touchless Transition, Multisport Handover, and Perfect View Zoom create a seamless performance advantage.

ELEMNT RIVAL

wahoo

EVENT SCHEDULE



イベントスケジュールは2023年5月19日現在のもので、変更される場合があります。

最新のイベントスケジュールはオンラインおよびIRONMAN Oceania アプリでご覧ください。

2023年6月14日水曜日

時間	イベント	位置
午後4時 - 午後5時	チェックイン - クイックシルバー グリーン アイランド スイム	アスリート ビレッジ、ケアンズ エスプラネード

2023年6月15日木曜日

時間	イベント	位置
午前5時45分	チェックイン - クイックシルバー グリーン アイランド スイム	リーフ フリート ターミナル、ケアンズ
午前6時15分	クイックシルバー チャーター ボートに乗ってグリーン島へ	クイックシルバー ターミナル、ケアンズ
午前7時55分	レーススタート - 3km クイックシルバー グリーン アイランド スイム	グリーン アイランド
午前8:00	レーススタート - 1.5km クイックシルバー グリーン アイランド スイム	グリーンアイランド
9:00am - 5:00pm	アイアンマングッズストアオープン	アスリート ビレッジ、ケアンズ エスプラネード
9:00am - 5:00pm	ケアンズ スポーツ & ライフスタイル エキスポ	ケアンズ エスプラネード
9:00am - 5:00pm	ケアンズ イベント情報オープン 9:00am - 5:00pm IRONKIDS ケ	ケアンズ エスプラネード
ケアンズ チェックイン 10:00am - 5:00pm アスリートチェックイン 1:00pm -		イベント情報、ケアンズ エスプラネード
5:00pm	マッサージオープン - 現地で予約	アスリート ビレッジ、ケアンズ エスプラネード
		ケアンズ エスプラネード

2023年6月16日金曜日

時間	イベント	位置
6:00am - 7:15am	チェックイン & 新規エントリー - COUCH 朝食 ファン ラン アスリート ビレッジ、ケアンズ エスプラネード	
午前7時35分	レーススタート - COUCH チャリティブレイクファスト ファンラン ケアンズ エスプラネード	9:00am - 5:00pm アイアン
マングッズストアオープン		アスリート ビレッジ、ケアンズ エスプラネード
9:00am - 5:00pm	ケアンズ スポーツ & ライフスタイル エキスポ オープン	ケアンズ エスプラネード
9:00am - 5:00pm	ケアンズ イベント情報オープン	ケアンズ エスプラネード
9:00am - 5:00pm	アイアンキッズ ケアンズ チェックイン	ケアンズのイベント情報 遊歩道
9:00am - 5:00pm	アスリートチェックイン 9:00am - 5:00pm	アスリート ビレッジ、ケアンズ エスプラネード
マッサージオープン - オンサイト予約 1:30pm - 2:00pm	ビートマレー主催のレースQ&A	ケアンズ エスプラネード
2:00pm - 2:30pm	プロパネル 2:30pm - 午後4時	ダニーボーイの生演奏 午後3時 - 午後5
時 パーム コープへの自転車送迎	午後5時 - 午後	アスリート ビレッジ、ケアンズ エスプラネード
7時 AWA 午後 - ゴールドおよびシルバーの招待者のみ		アスリート ビレッジ、ケアンズ エスプラネード
		トランジション 2、フォガティ パーク ケアンズ
		ザ・チェンバーズ、ケアンズ

EVENT SCHEDULE



2023年6月17日土曜日

時間	イベント	位置
午前6時45分～午前7時45分	チェックインとバイクラック IRONKIDS ケアンズ (全年齢層)	エスプラネード ラグーン
午前 8:00 ～ 午前 11:00	パーム コープへの自転車送迎	トランジション 2、フォガティ パーク ケアンズ
午前8時～午後2時	パーム コープへのシャトル サービスは、ケアンズから 30 分ごとに出発します。	リーフ フリート ターミナル、ケアンズ
8:00am - 4:30pm	パーム コープ イベント情報オープン	パーム コープ
午前8時～午後4時30分	強制バイクラック - ケアンズ空港 アイアンマン アジア パシフィック チャ ンピオンシップ ケアンズおよびケアンズ空港 アイアンマン 70.3 ケアンズ 強制 トランジション バイク バッグ ドロップオフ - ケアンズ空港	トランジション 1、パーム コープ
午前8時～午後4時30分	アイアンマン アジア パシフィック チャンピオンシップ ケアンズ 8:00am - 5:00pm ケアンズ イベント情報オープン	トランジション 1、パーム コープ
		ケアンズ エスプラネード
8:00am - 5:00pm	マッサージ営業 - 現地でのご予約	ケアンズ エスプラネード
午前8:00	レース スタート - 11 ～ 13 歳 IRONKIDS ケアンズ レース スタ	エスプラネード ラグーン
午前8時30分	ート - 7 ～ 10 歳 IRONKIDS ケアンズ ケアンズ行きのシャト	エスプラネード ラグーン
午前8時45分～午後5時15分	ル サービスは、パーム コープから 30 分ごとに出発します。	パーム コープ サーフ クラブの駐車場
9:00am - 12:00pm	アスリートチェックイン 9:00am -	アスリート ビレッジ、ケアンズ エスプラネード
5:00pm	アイアンマン公式グッズストアオープン9:00am - 5:00pm ケアンズスポーツ&ライフス	アスリート ビレッジ、ケアンズ エスプラネード
タイルエキスポオープン		アスリート ビレッジ、ケアンズ エスプラネード
シッピング ケアンズおよびケア	必須 トランジション ラン バッグのドロップオフ -ケアンズ空港 アイアンマ ン アジアパシフィック午前 10:00 ～ 午後 4:00チャンピオン ズ空港 アイアンマン 70.3 ケアンズ	トランジション 2、フォガティ パーク ケアンズ
午前10時	移行ツアー - T1	トランジション 1、パーム コープ
午前11時	移行ツアー - T2	トランジション 2、フォガティ パーク ケアンズ
午前11時30分	移行ツアー - T1	トランジション 1、パーム コープ
午後1時30	移行ツアー - T2	トランジション 2、フォガティ パーク ケアンズ
分 午後2時	移行ツアー - T1	トランジション 1、パーム コープ
30分 午後3時	移行ツアー - T2	トランジション 2、フォガティ パーク ケアンズ

EVENT SCHEDULE



2023年6月18日 日曜日

時間	イベント	位置
午前4時～午前4時30分	ケアンズ発パーム コープへのシャトル サービス - 70.3 名の競技者のみ	リーフ フリート ターミナル、ケアンズ
午前4時30分～午前5時10分	ケアンズ発パームコープ行きのシャトルサービス - アイアンマン競技者のみ	リーフ フリート ターミナル、ケアンズ
午前5時30分～午前6時20分	ケアンズ発パームコープ行きのシャトルサービス - 観客	リーフ フリート ターミナル、ケアンズ
午前5時～午前6時35分	ケアンズ空港 アイアンマン 70.3 ケアンズ トランジション 1 オープン ケアンズ空	トランジション 1、パーム コープ
午前5時～午前7時	港 アイアンマン アジア パシフィック チャンピオンシップ ケアンズ パーソナル ニーズ バッグおよびストリート ギア バッグ トランジション 1、パーム コープ降車	ケアンズ空港 アイアンマン アジア パシフィック
午前5時～午前7時	ク チャンピオンシップ トランジション 1、パーム コープ ケアンズ トランジション 1 オープン パーム コープ イベント情報	1 オープン パーム コープ イベント情報
午前5時～午前11時	空港 アイアンマン 70.3 ケアンズパーム コープ	パーム コープ
午前6時35分		
午前7時30分～午前11時	パーム コープからケアンズへの往復シャトル サービスは 30 分ごとに出発します	パーム コープ サーフ クラブの駐車場
午前7時40分	レーススタート - ケアンズ空港 アイアンマン アジアパシフィック チャンピオンシップ・ケアンズ	パーム コープ
午前9時～午後11時30分	ケアンズイベント情報オープン	ケアンズ エスプラネード
9:00am - 12:40am (月曜日) 10:00am	マッサージ営業 - 予約不要	ケアンズ エスプラネード
(おおよそ) - 4:00pm	ケアンズ空港 アイアンマン 70.3 ケアンズ ストリート ギア バッグ & トランジション バイク バッグ コレクション 公式アイアンマン	ラグーン駐車場、ケアンズ
午前10時～午後5時 午前10時～午後5時	グッズ ストア オープン ケアンズ スポーツ & ライフスタイル エキ	アスリート ビレッジ、ケアンズ エスプラネード
午前10時40分 (予定) 午後2時 (予定)～午後4時30分	最初の完走者 - ケアンズ空港 アイアンマン 70.3 ケアンズ ラグーン駐車場、ケアンズ ケアンズ空港 アイアンマン 70.3	ケアンズ エスプラネード
午後2時 (予定)～午後4時30分	ケアンズ バイク & トランジション ラン バッグ コレクション パーム コープ行きシャトル バス出発	トランジション 2、フォガティ パーク ケアンズ
		リーフ フリート ターミナル、ケアンズ
午後 3 時 40 分 (予定)	1位フィニッシュ - ケアンズ空港 アイアンマン アジア パシフィック ラグーン 駐車場、ケアンズ チャンピオンシップ ケアンズ ケアンズ空港 アイアンマン	ケアンズ エスプラネード
午後 3 時 40 分 (予定) ～ 午前 12 時 40 分	アジア パシフィック チャンピオンシップ ラグーン 駐車場、ケアンズ ケアンズ ストリート ギア バッグ コレクション プレゼンテーション - ケアンズ空港 アイアンマン 70.3	ケアンズ エスプラネード
午後5:30	ケアンズ アスリート ビレッジ、ケアンズ エスプラネード 2023 アイアンマン 70.3 世界選手権ロールダウンセレモニー - ケアンズ空港	ケアンズ エスプラネード
午後6時15分	アイアンマン 70.3 ケアンズ	アスリート ビレッジ、ケアンズ エスプラネード
午後 6 時 30 分 (予定) ～ 午前 12 時	ケアンズ空港 アイアンマン アジアパシフィック チャンピオンシップ ケアンズ バイク & トランジション バイク & ラン バッグ コレクション	トランジション 2、フォガティ パーク ケアンズ

EVENT SCHEDULE



2023年6月19日 月曜日

時間	イベント	位置
午前12時40分 (およそ)	最終完走者 - ケアンズ空港 アイアンマン アジアパシフィック チャンピオンシップ・ケアンズ	ラグーン駐車場、ケアンズ
午前8時~午前11時	ケアンズイベント情報オープン	ケアンズ エスプラネード
午前8時~午後2時	アイアンマンオフィシャルグッズストアオープン	アスリート ビレッジ、ケアンズ エスプラネード
午前9時~午前11時	ケアンズ空港 アイアンマン アジアパシフィック チャンピオンシップ ケアンズ バイク & トランジション ラン バッグ コレクション	トランジション 2、フォガティ パーク ケアンズ
午前9時~午前11時	ケアンズ空港 アイアンマン アジアパシフィック チャンピオンシップ ケアンズのパーソナル ニーズ コレクション	トランジション 2、フォガティ パーク ケアンズ
午前9時~午後12時	マッサージ営業中 - 現地でのご予約	ケアンズ エスプラネード
午後12時~午後1時30分	2023 アイアンマン世界選手権ロールダウン セレモニー - ケアンズ空港 アイアンマン アジアパシフィック チャンピオンシップ・ケアンズ	ソルト ハウス (ケアンズ)
午後2時~午後3時30分	アイアンマン賞授賞式 - ケアンズ空港 アイアンマン アジアパシフィック チャンピオンシップ ケアンズ	ソルト ハウス (ケアンズ)
午前12時40分 (およそ)	最終完走者 - ケアンズ空港 アイアンマン アジアパシフィック チャンピオンシップ・ケアンズ	ラグーン駐車場、ケアンズ
午前8時~午前11時	ケアンズイベント情報オープン	ケアンズ エスプラネード
午前8時~午後2時	アイアンマンオフィシャルグッズストアオープン	アスリート ビレッジ、ケアンズ エスプラネード
午前9時~午前11時	ケアンズ空港 アイアンマン アジアパシフィック チャンピオンシップ ケアンズ バイク & トランジション ラン バッグ コレクション	トランジション 2、フォガティ パーク ケアンズ

INNOVATIVE SWEAT
ACTIVATED APPAREL

VIEWSPORT
MOTIVATION REVEALED



ATHLETE CHECK LIST



PRE-EVENT

宿泊施設と航空券を予約/確認します (該当する場合)。 イベントの登録が確認されて

いることを確認します (チェックボックスをオンにします)。

確認メール用)。

イベントスケジュールをよく理解してください (すべてのチェックイン/ドロップオフ時間を把握してください)。

訪問マッサージ (24 ページを参照)。 写真付き

身分証明書を荷物の中に入れてください。 コースにつ

いてよく理解しておく - レース当日にこれを知るのはあなたの責任です。 オンラインおよびイベントアプリでアスリートリストを確認します。

注: Web リストは 2023 年 5 月 22 日以降更新されません。イベント アプリはレース当日のチェックイン終了時に更新されます。詳細に誤りがある場合は、cairns@ironman.com までご連絡ください。

ONCE I ARRIVE (PRE-RACE)

イベント会場と主要エリアについてよく理解してください。•ケアンズ

- アスリートのチェックイン • トランジション 2 • グッズとエキスポ • フィニッシュラインとリカバリー
- パームコーブ
- スイムスタート • トランジション 1

通行止めについてよく理解してください。

チェックインしてレースキットを受け取ります。

自転車をラックにラックに入れるか、自転車輸送のためにドロップオフ

します。 自転車トランジションバッグを預けます (トランジションバッグに入れる推奨アイテムについては、31 ページを参照)。

ラントランジションバッグの返却 (ページを参照)

トランジションバッグの中に推奨されるアイテムについては 31 を参照してください。

レース当日に備えてアイテムを梱包します。

RACE DAY

ヘルメット、タイミングチップ、ウェットスーツ/トライスーツなど、レースに必要なアイテムがすべて揃っていることを確認してください。

直前のチェックのためにトランジションに入り、ギアをセットアップし、バイクのポンプを降ろします (該当する場合)。

ストリート ギア バッグを返却します (該当する場合)。 個人用

の必需品バッグを預けます (該当する場合)。

レースを開始します - 少なくとも 15 時までにスタートラインに並んでください

開始時間の数分前に。

レースを完走する。

メダルを受け取ります。 フィニッシュ

シャータオルを手に取ります。 フィニッシュ

ヤー シャツを回収します。

回復します。

アイテムを収集 - ストリートギアバッグ、自転車

ポンプ、自転車、トランジション バッグ、個人用バッグ (月曜日のみ利用可能)。

POST-RACE

オフィシャル アイアンマン グッズ テントでメダルに刻印を受けてください。

世界選手権のロールダウン、アスリートのプレゼンテーション、アフターパーティーに参加します。 #medalmonday の写真を

ソーシャルメディア。

WORLD CHAMPIONSHIP QUALIFYING ROLL DOWN

写真付き身分証明書を所持

してください。 物理的なクレジット カードをご持参ください (Apple Pay などは受け付けられません)。 52 ページを参照してく

ださい。 友人や家族を連れてお祝いしましょう。

RŌKA

UPGRADE YOUR EYEWEAR

ULTRA-PREMIUM OPTICS. ZERO SLIP.
INSANELY LIGHTWEIGHT.

GEKO

Patented Fit &
Retention System

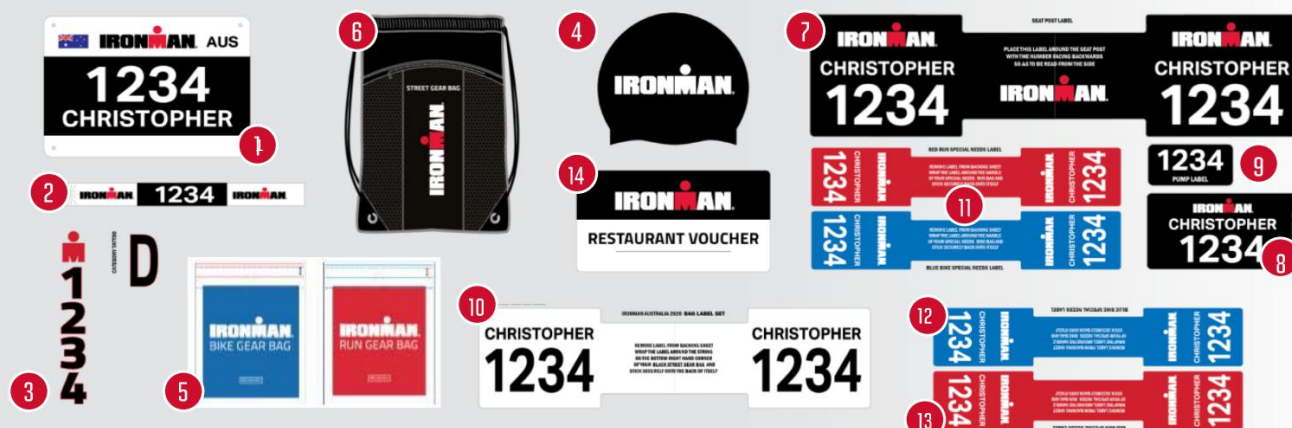
C₃

C3™ Unmatched Optics
& Premium Lens Coatings



Ultra-Lightweight
Materials

RACE KIT



レースキットのカラー

黒人 - 専門職男性

シルバー - プロフェッショナル女性

ゴールド - レジェンド

黒人 - 年齢層のアスリート

1. レースゼッケン番号

前部に着用し、レースベルト（選手が用意）または安全ピン（イベント情報で入手可能）で取り付けます。ゼッケン番号を折ったり、変更したりしないでください。

注: タイミングチップはチェックイン時に収集されます。詳細については、23 ページを参照してください。

2. アスリートリストバンド

アスリートのチェックイン時に確保され、プレゼンテーションが終わるまで常に着用する必要があります。アイアンマングループはアスリート立ち入り禁止エリアへの立ち入りを許可しません

アスリートがリストバンドを着用していない場合も、

リストバンドなし = アクセス禁止。

3. タトゥー

数字のタトゥー - トライスーツに袖がある場合は、右上腕二頭筋または前腕。

カテゴリ タトゥー - 左ふくらはぎ

貼り付け: 透明フ

フィルムを剥がし、タトゥーを下向きにして右腕に置き、湿らせた布またはスポンジで紙の面をしっかりと押し、60 秒間保持してから紙をゆっくりと剥がします。

タトゥーは着用が義務付けられています。タトゥーに欠陥がある場合は、イベント情報スタッフに連絡してください。油性ペンで番号や文字を書いてお手伝いします。

4. スイムキャップ

ただし、スイムレグ中は Roka スイムキャップを着用する必要があります。別のキャップを着用する場合は、公式キャップをその上にかぶる必要があります。

スイムキャップはラテックス製です。ラテックスアレルギーがある場合はイベントチームにご連絡ください。

5. トランジションバッグ

付属の袋を使用し、関連するステッカーを貼り付けてください。レースに必要な装備やアイテムが含まれています。金曜日のバイクラックの際に提出する必要があります。

6. ストリートギアバッグ

レース後に必要なアイテムを配置します（ゴールラインのリカバリーエリアに回収されます）。レースの朝にドロップオフ。付属のバッグを使用する必要があります。

7. バイクシートポストステッカー

このステッカーをシートポストの周りに、番号が横から読めるように後ろ向きにして貼ります。バイクラックの前に取り付けます。

8. ヘルメットステッカー

ヘルメットの前にステッカーを貼ります。レース当日のヘルメットチェック前に装着してください。

9. バイクポンプステッカー

レース当日に降車する前に、バイクのポンプにステッカーを貼ります。

10. ストリートギアバッグステッカー

裏紙からステッカーを剥がし、ストリートギアバッグの右下隅にある紐にラベルを巻き付け、バッグの背面にしっかりと貼り付けます。

11. 個人的なニーズのステッカー

裏紙からステッカーを剥がし、ラベルを個人用バッグのハンドルに巻き付け、しっかりと貼り付けます。対応する色のステッカーを個人用バッグに入れます。

12. バイクトランジションバッグ

裏紙からステッカーを剥がし、バイクバッグのハンドルに貼り付けます。

13. ラントランジションバッグ

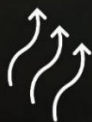
裏紙からステッカーを剥がし、ランニングバッグのハンドルに貼ります。

14. レストランクーポン

30 ドル分のパウチャーは、イベントのウェブサイトに記載されている参加レストランでご利用いただけます。



PRO RACING SOCKS V4.0



VENTILATION



PROTECTION



SUPPORT



UNLOCK YOUR FULL POTENTIAL

*LIBÈRE TOUT TON POTENTIEL



PRE RACE INFORMATION



ATHLETE CHECK-IN

時間と場所については、14 ~ 17 ページを参照してください。チェックインは予約制とさせていただきます。レース日から 3 週間後に、これらの時間を予約するためのリンクが記載されたメールが届きます。

すべてのパックはアスリートチェックインの営業時間内に回収する必要があります。

イベント前にパックは配布されませんのでご注意ください。

持参する必要があるもの: • 写真付き身分証

明書 (運転免許証またはパスポート)

• QRコード

誰が収集できますか?:

登録した本人のみがチェックイン時にレースキットを受け取ることができます。他人があなたの名前で競争したり、あなたが他人の名前で競争したりすることは許可されていないことに注意してください。これにより、州トライアスロン協会からの資格停止処分が科せられ、今後のアイアンマン オセアニア/マルチスポーツ トライアスロン レースへの双方の参加が禁止されます。

アスリートのチェックインとバイクラックの時間を予約する方法:

1. MyEvents にログインします:

<https://myevents.active.com/IRONMANEventsOceanああ>

2. レースを選択してください: 2023 ケアンズ空港アイアンマン アジアパシフィック チャンピオンシップ ケアンズ

3. [チェックイン時間と追加購入] をクリックし、チェックイン時間と自転車の保管時間を選択します。

VENUES



TIMING CHIP

受け取り: アスリートチェックインの出口で。

ヒント: 収集後、タイミング チップを安全な場所に置きます。たとえば、ヘルメットと一緒に。

ドロップオフ: タイムチップはフィニッシュライン後、リカバリーに入る前に回収されます。

レース中の紛失: レース中に計時チップを紛失した場合は、トランジション内のイベント スタッフに通知してください。計時プロバイダーが最善を尽くしてチップを交換できるようにします。

ドロップアウト: レースをスタートしなかった場合、またはレースを棄権した場合は、タイミング チップをイベント インフォメーションにあるドロップアウト係員に返却するか、この場所に到達できない場合はイベント スタッフ メンバーに返却してください。可能な限り、ボランティアではなく公式のイベント スタッフメンバーにのみ手渡してください。

タイミング チップの紛失: タイミング チップが返却されない場合、または紛失した場合は、交換のために 150 オーストラリアドルが請求されます。



PRE-RACE INFORMATION



MESSAGE

レース前後のマッサージセラピーは、レース週の木曜日
からレース後の月曜日までご利用いただけます。時間につ
いては、イベントスケジュール(14～17 ページ)をご覧ください。
マッサージはケアンズ エスプラネードのイベント情
報テントの隣にあります。

料金: 15 分あたり 20 ドル、またはアスリートのレース当日は無
料

予約は敷地内のマッサージテントで行うことができます。

BIKE MECHANICS

トランジション 1 - パーム コーブでは、6 月 17 日土
曜日の午前 8 時から午後 4 時 30 分と、6 月 18 日日
曜日の午前 5 時から午前 7 時まで、限定的な「緊急サービスのみ」
が提供されます。レース中もローミングバイク整備士が待機し、限
定的なサービスを提供します。すべてのアスリートに対し、コース上
では自給自足していただくようお願いいたします。

イベント前のすべての機械のニーズについては、トラン
ジションで自転車をラックに置く前に、ケアンズのポンプ N ペダ
ル バイク ショップを訪れることをお勧めします。
Pump N Pedals は、113-117 Sheridan St, Cairns
City QLD 4870 にあります。

FINAL RACE UPDATE AND Q&A

最終レースの最新情報と Q&A は、直前の質問をする機会
であり、経験豊富なトライアスリートにとっても初めてのトライアス
リートにとっても素晴らしい機会です。

時間と場所については、イベント スケジュール (14-17 ページ) を参照し
てください。

PRE-RACE TRAINING

常に市/州の道路規則を認識し、従うようにしてください。常に少
なくとも 1 人と一緒にトレーニングすることを強くお勧めしま
す。
道路はレース当日まで通行可能です。したがって、常に警戒し、地域
社会に対して礼儀正しくしていただくようお願いいたしま
す。

水泳:水泳はオープンウォーターオーシャン
スイムです。アスリートはトランジションに入る
前にコースを 2 周周回します。レーススタート前に、時
間をかけて新しい水泳コースに慣れてください。

自転車:道路規則を必ず遵守し、狭い道路区間では二人で並んで走
行しないでください。運転手には礼儀正しく接しましょう。オースト
ラリアでは自転車走行時のヘルメットの着用が義務付けられ
ており、この法律に違反した場合、警察はその場で罰金を科す
場合があります。自転車から離れるときは必ず施錠してください (自
転車をラックに置いているときを除く)。自転車コースはキャプ
テン クック ハイウェイに沿って走り、ケアンズからポート
ダグラスまでの主要な幹線道路です。私たちは、安全上の理由か
ら、アスリートがパーム コーブの北にあるキャプテン クック ハイ
ウェイでトレーニングすることを推奨していません。

走る :可能な限り歩道を走り、2人以上同時に走らないでくださ
い。

PARKING

周辺の地方道路 (駐車制限や交通状況の変化に
ご注意ください)および駐車場では、スペースに限りがございます。

ケアンズに駐車する場合、レイク ストリートの
駐車場は年中無休、日曜は無料ですのでご注意ください。

パーム コーブの駐車場は非常に限られています。
パーム コーブへ車で向かうアスリートと観客は、自己責任で移動し
てください。時間通りに到着するために、土曜日と日曜日にケアン
ズからパーム コーブへのシャトル サービスを予約することを
強くお勧めします。ダウンアンダーツアーでは、土曜日と日曜日にアス
リートと観客のシャトルバスを運行します。シャト
ルバスのご案内は26ページをご覧ください。

ご自身の車を運転される場合は、レース当日はすべて
の駐車方向標識に従い、指定された駐車エリアに駐車してい
ただくようお願いいたします。

パームコーブのウィリアムズ・エスプラネードの南端
にもアスリート降ろしゾーンが設けられます。

パーム コーブの主要道路の多くは、サイクリング コース
のために日曜日に通行止めとなりますのでご注意ください。

VIPER TRISUIT, A WORLD CHAMPION TRISUIT



Santini

WWW.SANTINICYCLING.COM

PRE RACE INFORMATION



SHUTTLE BUSES

パーム コーブで利用できる駐車場の台数が限られているため、アスリートと観客は土曜日と日曜日にシャトル バス サービスを利用することをお勧めします。

シャトル バスは、スペンス ストリートとピア ポイント ロードの角にあるリーフ フリート ターミナルのバス停 (T2 の南) から出発します。ケアンズ中心業務地区全域で駐車場をご利用いただけます。次の場所も含まれます。• レイク ストリート駐車場。年中無休、24 時間営業 - 日曜は無料。• ケアンズ中心業務地区に駐車する場合は、現地の駐車規制に従ってください。

シャトル サービスの予約は、オンライン予約および支払い施設 [downundertours](#) を通じて行う必要があります。

ご注意 : シャトルバスへの自転車の乗り入れは禁止されております。

シャトルバスの料金は以下の通りです。

6月17日土曜日・大人 往復 10 オーストラリアドル・大人 片道 5 オーストラリアドル(バイクチェックインのためにトランジション 1 まで乗車することを選択したアスリートの場合)。• 子供の観客 (16 歳未満) は 5 ドルのリターンとなります。

6月18日(日)・アスリート - 無料 (ただし、このサービスは予約する必要があります)。• 大人の観客には 10 ドルのリターン。• 子供観客 (16 歳未満) は 5 ドルのリターン。

時間と費用の詳細については、イベントの情報およびイベントの Web サイトで入手できます。

A STEP AHEAD OF YOUR TRAINING PLAN?



Explore more here.

RED BULL GIVES YOU WIINGS. 

PRE RACE INFORMATION



BIKE TRANSFERS

私たちのレースのユニークな性質により、パーム コーブのスィム スタートとトランジション 1、ケアンズのトランジション 2 とフィニッシュ ラインの 2 つの別々のトランジション エリアが存在します。これらは約26km離れています。

そこで当社ではオプションで自転車送迎サービスをご用意しております。アスリートはケアンズからパームコーブに自転車を移送することができ、そこで各自の自転車ラックに置かれ、アスリートの準備が整います。

このサービスは事前予約サービスのみで、すべてのアスリートが利用できます。6月8日木曜日までにこのサービスを予約していない場合は、ケアンズ エスプラネードのイベント情報にアクセスして予約する必要があります。

このサービスは無料で提供されますが、予約が必要です。ACTIVE [MyEvents](#)にログインしてください。購入する。

自転車を輸送するトラックの収容能力には限りがあるため、各サービスの予約は先着順に割り当てられます。

バイクトランジションバッグはバイクと一緒に持ち運ぶことはできませんのでご注意ください。これはパーム コーブでご自身で降ろす必要があります。

CHANGED TRAFFIC CONDITIONS

時間をかけて、レース当日に自分自身とすべてのアスリートのために変化する交通状況をすべて認識してください。

[CTCのチャランを見るにはここをクリックしてください](#)



**MATES
RATES**
for IRONMAN
Athletes

IRONMAN ATHLETES RECEIVE

**20%
OFF**

THE STANDARD
RATE OF
STORAGE

BOOK NOW

Ts and Cs apply.

**NATIONAL
STORAGE**

BAG DROP / COLLECTION



STREET GEAR BAG

ストリート ギア バッグにはレース後に必要な衣類がすべて入っており、回収時に回収されます。

アスリートのチェックイン時に提供される **IRONMAN 巾着バッグ** をストリート ギア バッグとして使用する必要があります。それ以外のバッグは受け付けられません。

ギアバッグのステッカー (レースキットに付属) がハンドルの底にはつきりと貼られていることを確認してください。

例は次のとおりです。・

暖かい服装 (ジャンパー、トラックスーツのズボン)。

・異なる履物。

・貴重品は置かないでください。

可能な限りバッグに入れてください。

時間と場所については 31 ページをご覧ください。

バッグはパーム コープの T1 からケアンズに戻され、リカバリー中のギア テントから回収されます。

PERSONAL NEEDS BAGS

バッグの内容: パーソナル ニーズ バッグは、レース中に必要な特別なアイテム (栄養補給品や衣類など) (予備の靴下や軽量ジャケットなど) を入れるために使用されます。アイテムはバッグの寸法内に収まる必要があることに注意してください。貴重品を個人用バッグの中に入れてはいけません。

パーソナル ニーズ バッグの購入方法: IRONMAN ブランドのバッグは、アクティブ ポータルを通じてオンラインで事前購入するか、アスリート チェックインでオンサイトで事前購入できます。事前購入されたバッグの引き取りはアスリートチェックイン時に行われます。または、ご自身の再利用可能なバッグ (20cm x 20cm 以下) をご持参いただくこともできます。

バッグの寸法: 25cm (高さ) x 17cm (幅) x 15cm (奥行き)。

返却/回収: ページ 31 の時間と場所を表示します。回収されなかったバッグ、バッグの中身は廃棄され、バッグは再利用/寄付されます。

コースの場所について:

自転車: Buchan Street - 75.1.1m / 150km - 各周でアクセス可能、南行きのみ。

ラン: 5.8km / 16.3km / 26.7km / 37.3km

リリーストリート - 各周回で北行きのみアクセス可能。

BIKE AND RUN TRANSITION BAGS

バイクとランのトランジションバッグには、アスリートがレース中に必要とするアイテムが含まれています。レースに必要なアイテムでバイクに取り付けられないものは、該当するバッグに入れてください。

トランジションバッグはトランジションにある着替えテントの前に設置されており、トランジションプロセス中にアクセスできます。移行プロセスについては、33 ~ 34 ページを参照してください。

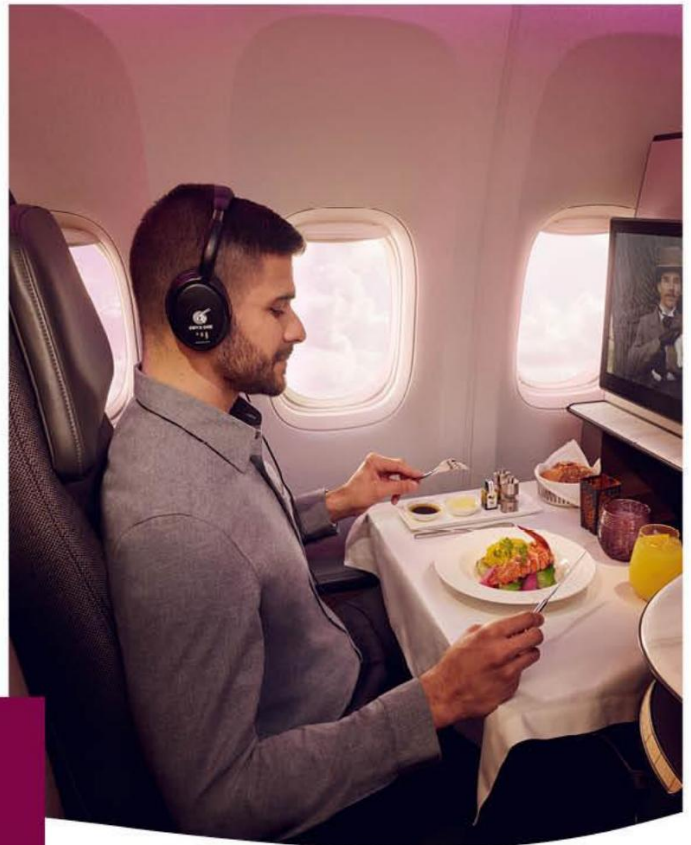
返却/回収: 時間と場所については 31 ページを参照してください。

注意: レース朝はトランジションバッグにアクセスできません。

便利なヒント: **青いバイク** (青いバイク トランジション バッグ) と **赤いラン** (赤いラン トランジションバッグ) を覚えておいてください。

推奨される移行バッグのアイテムは次のとおりです。

バイクトランジションバッグ	ラントランジションバッグ
バイクシューズ (またはバイク用)	ランニングシューズ (必須)
サングラス	レースゼッケン番号 (必須)
靴下	サングラス
着替え	帽子/バイザー
栄養と水分補給 (または自転車)	靴下
タオル	着替え
	栄養と水分



Explore the world with unrivalled elegance

Wherever you go in the world, one airline goes further to make it feel unforgettable. Fly with the World's Best Airline and experience the exceptional.

qatarairways.com



GOING PLACES TOGETHER ³⁰

BAG DROP / COLLECTION



レース当日の前に降車

自転車 遷移 バッグ	トランジションチェンジテントで降車します :T1 - パームコープ。土曜日の提出が義務付けられています。 6月17日土曜日のレース朝、午前8時から午後4時30分まではアクセスできません。
泳いでから自転車へ	レース中は、 T1 の番号付きフックからバッグを回収してください。自転車用具を取り外し、水泳用具をすべて自転車用バッグに入れます。変更エリアの出口のバッグドロップオフゾーンに置きます。
	トランジションから収集 : T2 - ケアンズ 6月18日日曜日 午後6時30分 - 午前12時 または 6月19日月曜日 午前9時 - 午前11時 バイクトランジション バッグは輸送され、トランジション2に置かれます。
走る 遷移 バッグ	トランジションチェンジテントで降車します :T2 - ケアンズ。土曜日に提出することが義務付けられています。 6月17日土曜日午前10時から午後4時までのレース午前中はアクセスできません。
バイクで走る	レース中は、 T2 の番号付きフックからバッグを回収してください。ランギアを取り外し、バイクギアをすべてランバッグに入れます。 着替えテントの出口のバッグドロップオフゾーンに置きます。
	トランジションチェンジテントから回収: T2 - ケアンズ6月18日日曜日 午後6時30分 - 午前12時 または 6月19日月曜日 午前9時 - 午前11時 ラントランジションバッグは自転車と一緒に回収されます。

レースの朝にドロップオフ

ストリートギア バッグ	パーム コープのトランジション 1 とスイム スタートの間でストリート ギア バッグトラックに乗り込む 6月18日日曜日 午前5時 - 午前7時 ストリートギアバッグは、リカバリー中のゴールラインであなたを迎えます。 レース後すぐにリカバリーエリアから回収してください。バイクとランのトランジション バッグは、T2 からバイクと一緒に回収されます。レース中またはリカバリー終了後はアクセスできません。
個人的 ニーズ バッグ (もし必要なら)	パーム コープのスイム スタート近くにある個人用バッグにお立ち寄りください。 6月18日日曜日 午前5時 - 午前7時 青: Bike Personal Needs Buchan Street - 75.1km / 150km - 各周でアクセス可能、南行きのみ 赤: Run Personal Needs Lily St - 5.8km / 16.3km / 26.8km / 37.3km - 各周でアクセス可能、北行きのみ T2 から回収 - ケアンズ -注: 回収されなかったバッグはすべて廃棄されます。 6月19日月曜日、午前9時~午前11時
バイク ポンプ	レース開始前にタイヤに空気を入れた後、パーム コープのトランジション 1 とスイム スタートの間近くのバイク ポンプ エリアにドロップしてください。 6月18日 (日)午前5時~午前7時T2 - ケアンズ から集合 -レース中は立ち入り禁止6月18日 (日)午後6時30分~午前12時、または6月19日月曜日 午前9時~午前11時 イベント後に自転車ポンプは回収されないことに注意してください。慈善団体に寄付され、アイアンマンの責任ではありません。

BREW WITHOUT COMPROMISE™



AWARD-WINNING • GREAT TASTE • VEGAN-FRIENDLY



@ATHLETICBREWING | ATHLETICBREWING.COM

TRANSITION



PRE-RACE

TRANSITION TOURS

ツアーはT1ではエマ・ミラーとトビー・コート、T2ではタミー・パーカーが担当し、所要時間は約30分です。ツアーには以下が含まれます：

- 移行の流れ。
- エリア機能を変更します。• 入口/出口ポイント。• 推奨されるセットアップ。• Q&Aの機会。

時間と場所については、イベントスケジュール (14 ~ 17 ページ) を参照してください。

自転車をラックに掛ける方法: ハンドルバーの近くに自転車をラックに掛けます。レースの朝、自転車をシートの横にラックに置き、前輪がラックの外側を向くように変更することができます。

カバー: バイク全体をカバーして一晩ラックに保管することはできません。これらは撤去され、イベント情報 (遺失物) で受け取ることができます。

注: レースの朝にヘルメットの強制検査が行われるため、ヘルメットを一晩中放置しないでください。

BIKE RACKING

時間と場所については、イベントスケジュール (14 ~ 17 ページ) を参照してください。

エントリー前:

- アスリートのチェックインに出席します。
- 自転車シートポストのステッカーを固定します。

バイクチェック:

- 入場時にトライアスロンオーストラリアによって実施されます。
- アスリートであるあなたには、自分のバイクが安全に動作する状態にあることに責任があります。• 検

査員は次のようなものをチェックします。 - ハンドルバーのエンドプラグ。

- 適度な状態のタイヤ。
- 剥がされたケーブル。
- 少なくとも1つのウォーターボトルケージ。
- ブレーキは正常に作動します。
- アイアンマンルールへの準拠。

自転車転送サービスを利用して輸送された自転車は、番号の付いたラックスペースにラックに保管されます。アスリートはバイクトランジションバッグを返却するためにT1に出席する必要があります。

TRANSITION



RACE DAY

HELMET CHECK

トライアスロン オーストラリアの役員は、トランジション エリアに入る際に強制的なヘルメット検査を実施します。トランジションに入る前に、ヘルメットを着用し、しっかりと固定されていることを確認してください（ヘルメットの前面にヘルメットステッカーが貼られています）。

レース朝にはバイクトランジションバッグにアクセスできないため、ヘルメットをバイクの上に置く必要があります。

競技者は、トランジションでヘルメットを提示する前に、バイクのヘルメットが安全に使用できる状態であることを確認する責任があります。アイアンマンルールを参照してください。

GEAR SET UP

自転車の脚に必要なすべてのアイテムをトランジションバッグに入れる必要があります。自転車トランジションバッグは、土曜日に自転車をラックに置くときに提出する必要があります。日曜の朝は自転車トランジションバッグにアクセスできなくなります。他のバッグは使用できません。

詳細については、31 ページを参照してください。

BIKE PUMPS

バイクポンプのドロップオフは、レース朝のトランジションとスイムスタートの間に利用できます。レースキット内のステッカーを使用してバイクポンプにラベルが貼られていることを確認してください。自転車ポンプは T2 で回収できます。

自転車回収時間内に回収されなかった自転車ポンプはすべて寄付されます。

バイクに土壇場で微調整/調整を加える機会があります。すべてのアイテムが自転車またはトランジションラックに取り付けられていることを確認してください。自転車の隣の地面に物を置くことは禁止されています。これには浴槽やバッグなどが含まれません。

POST RACE

BIKE COLLECTION

収集時間については、14 ~ 17 ページのイベント スケジュールをご覧ください。この時間を過ぎると移行が不安定になるため、終了時間を必ず確認してください。

自転車を回収する際は、トランジション、個人用バッグ、自転車ポンプがすべて同時に回収されていることを確認してください。

Don't try this on race day*



* A bold statement from the brand that wants to sell you the product, sure. But getting used to nutrition is one thing many athletes don't prioritize in training. Some even risk it all by trying new products on race day. So, use whatever you've trained with or get used to what you're getting on-course. In this case the GEL 100 and GEL 100 CAF 100.

maurten.com/ironman

AID STATIONS



PRE SWIM

- メガネドロップテーブル（水泳出口での回収）

TRANSITION AID STATION (SWIM TO BIKE & BIKE TO RUN)

提供するもの:

- 水
- ゲータレード電解質 - レモンライム
- 日焼け止め
- トイレ

BIKE AID STATIONS

オーストラリアでは、道路とエイドステーションの左側を走行し、テイクアップは通常左手で行います。

エイドステーションの場所:

バイクコースには約20km離れた5つのエイドステーションがあります。• B1 - 18km / 91km、ワンゲッティ ロード• B2 - 41.2km / 110.5km、モウブレイ リバー ロード• B3 - 49.6km / 123.9km、タラ ビーチ • B4 - 71.9km / 146.2km、エリス ビーチ • B5 - 160km、スミスフィールド ビレッジ博士

提供します:

- 水
- ゲータレード（レモンライム味）
- Maurten エナジージェル - カフェイン入りおよびノンカフェイン
- HIGH5 エナジーバー - ベリー味
- ワセリン
- 日焼け止め
- 防虫剤
- トイレ

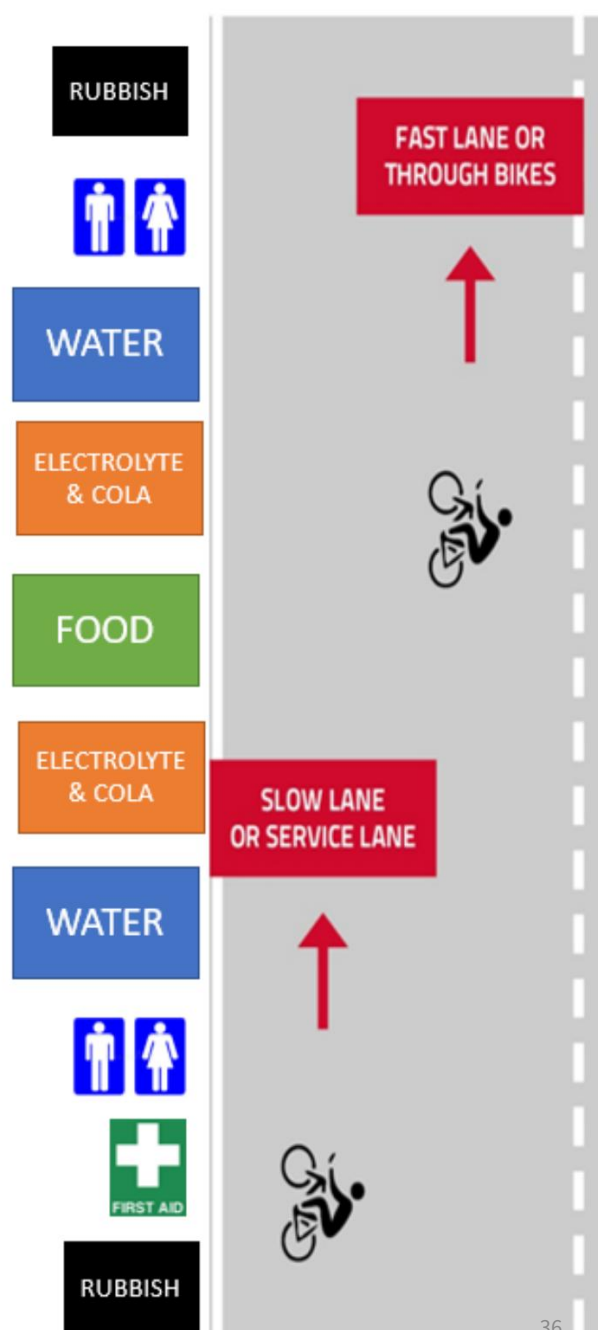
プロセス:

自転車エイドステーションに入るときは速度を落とし、停止しないでください。自転車エイドステーションからの製品が必要ない場合は、車道の右側を走行してください。エイドステーション沿いには、提供されるものを記載した標識が設置されています。ボランティアも何を提供するかを呼びかけます。ご要望に応じてお電話にて丁寧にアドバイスさせていただきます。

ビドン/ゴミ捨て

ビドンとゴミは必ずエイドステーションのゴミ捨て場のみ捨ててください。コース上の他の場所では捨てないでください。厳しい時間ペナルティが適用されます。

AID STATION LAYOUT



AID STATIONS



RUN AID STATIONS

ランコースには約2km離れた4つのエイドステーションがあります。

- R1 - 0.4km / 2.8km / 10.9km / 13.3km / 21.3km / 23.8km / 31.8km / 34.3km
- R2 - 1.2km / 11.7km / 22.2km / 32.7km
- R3 - 4.3km / 9.1km / 14.8km / 19.6km / 25.3km / 30.1km / 35.7km / 40.5km
- R4 - 7.4km / 17.8km / 28.4km / 38.4km

提供します:

- 水
- ゲータレード (レモンライム味)
- コーラ
- Maurten エナジー ジェル - カフェイン入りおよび非カフェイン入り
- HIGH5 エナジーバー - ベリー味・レッドブルはコース上で提供されます。
R3 のみで、希釈したフォーミュラで提供されます。
50% レッドブルと 50% 水
- バナナ - R3 のみ・ベジマイト - R3 のみ・クッキー - R3 のみ・ミックスロリー - R3 のみ・プレッツェル - R3 のみ
- ワセリン
- 氷
- 日焼け止め
- 防虫剤・視認性の補助
- トイレ

PROCESS:

ランエイドステーションに近づいたら左を走行し、停止しないでください。ランエイドステーションからの製品が必要ない場合は、車道の右側に留まってください。エイドステーション沿いには、提供されるものを記載した標識が設置されています。ボランティアも何を提供するかを呼びかけます。ご要望に応じてお電話にて丁寧にアドバイスさせていただきます。

DISCARD DROP ZONES

不要なアイテムは、廃棄ゾーン開始サインの後、廃棄ゾーン終了サインの前に廃棄してください。このエリア外に捨てられたものは罰せられます。



PERSONAL NEEDS



BIKE PERSONAL NEEDS

Buchan St - 75.1/km150km.南行きのみ、周回ごとにアクセス可能。

PROCESS:

個人的なニーズに近づくときは左を走行し、速度を落としてください。すべてのアスリートは完全に停止し、降車標識で自転車から降りなければなりません。ボランティアがお手伝いします。番号を呼んで丁寧にアドバイスし、バッグを見つけるのを手伝ってください。ゴミは備え付けのゴミ箱に捨て、未使用のものは必要な袋に戻してください。個人的な必要があるものを離れる前に、ヘルメットが正しく装着されていることを確認してください。自転車は個人用の標識に乗らなければなりません。そうしないと罰せられる可能性があります。

RUN PERSONAL NEEDS:

リリーストリート - 5.8km / 16.3km / 26.8km / 37.3km
- 各周でアクセス可能、北行きのみ

PROCESS:

個人的なニーズに近づくときは右を保ち、ゆっくりと行ってください。ボランティアがお手伝いします。番号を呼んで丁寧にアドバイスし、バッグを見つけるのを手伝ってください。ゴミは備え付けのゴミ箱に捨て、未使用のものは必要な袋に戻してください。



BORN IN THE LAB, PROVEN ON THE COURSE.

With a legacy over 50 years in the making, it's the most scientifically researched and game-tested way to replace electrolytes lost in sweat.



RACE DAY INFORMATION



CUT OFF TIMES

スイム、バイク、ランの累積カットオフタイムと中間カットオフタイムはどちらも、個人のスイムスタート時刻に基づいて決定されます。これらの時間は、レース当日にレースディレクターによって個人ごとに施行されます。

水泳 - 選手の個人スタート時間から 2 時間 20 分。

• スイムスタートラインのタイミングマットからスイムエグジットのタイミングマットまで。

バイク - アスリートの個人スタート時間からバイクコースを完了するまでの 10 時間。• スイムスタートラインのタイ

ミングマットからトランジション 2 のディスマウントラインのタイミングマットまで。

ラン - アスリートの個人スタート時間からランコースを完了するまでの 16 時間 30 分。• スイムのスタートラインのタイミングマットからフィニッシュラインのタイミングマットまで。

合計時間は16時間30分。

アスリートがこれらの制限タイムのいずれかに到達できない場合、場所によってはレースを続行できない場合があります。レース結果は終了しなかった (DNF) として分類されます。イベント担当者は、必要に応じて、SAG ワゴンでアスリートをイベント会場に戻すお手伝いをします。

上記のカットオフ時間に加えて、アスリートはレースディレクターの裁量と判断に基づいていつでもカットオフされる場合があります。この理由としては次のようなものが考えられますが、これらに限定されません。医療、不測の事態、物流、または人種に関する規則違反。不測の事態のシナリオに基づいて 1 つ以上の脚 (水泳、自転車、ランニング) が変更される状況。

レースディレクターは、新たなカットオフタイムを発表する権利も留保します。

CONTINGENCY PLAN

緊急時対応計画を実施する必要がある場合、いつ、レースディレクターから通知されます。これはイベントアプリまたはレース当日の解説者によって伝えられます。

RACE DAY SERVICES

医学

アイアンマン グループが運営するすべてのイベントでは、応急処置プロバイダーが応急処置を提供します。

応急処置は、スイムスタート、トランジション 1 および 2、エイドステーション、リカバリーなど、さまざまな場所に配置されます。アスリートは、医療事故の結果として発生した費用の責任を負います。これには、救急車で搬送、入院、専門家による治療が含まれますが、これらに限定されません。したがって、すべてのアスリートが適切な個人保険に加入することを強くお勧めします。オーストラリア居住者は、有効な民間健康保険 (救急車補償を含む) に加入することが推奨されますが、国際アスリートは、アイアンマン グループのイベントへの参加を補償する適切な旅行保険または個人保険に加入することを強くお勧めします。アスリートは、加入している保険の規約を理解する責任があります。

SAG ワゴンSAG

ワゴンは、完走できない選手、またはコース制限時間内に完走できない選手を集めます。集められた選手はイベントに戻されます

会場。

SAG ワゴンが必要な場合は、いつでもバイク担当者に手を振ってください。SAG ワゴンの配備についてアイアンマンに連絡します。あるいは、最寄りの救護所のボランティアにアドバースしてください。

ご注意ください: SAG ワゴンの輸送に遅れが予想されます。迅速な対応を支援するために、SAG ワゴンがリクエストされた後は、報告された場所から移動しないでください。SAG ワゴンがお客様を見つけて輸送する能力に影響を与える可能性があります。

RACE DAY INFORMATION



FINISH LINE PHOTO

Sportograf はイベントの公式カメラマンです。

最高の写真を撮る方法:ヘルメットのステッカーが自転車のヘルメットの前面に見えるようにしてください。•レースゼッケン番号を常に目に見えるようにしてください。

走行中およびゴールラインに入るときの体の正面。•ゴールラインを越えたら笑顔で祝います

よう!時計に触れることを心配する必要はありません。計時会社があなたの成果を正確に記録します。•回復期間内に利用できるフォトウォールで、完走メダルとタオルを持って笑顔で写真を撮ってもらいましょう

あなたの個人的なレース写真は、レース後 24 ~ 48 時間以内に<https://www.sportograf.com/en/event/9560>で公開されます。

FINISHER SHIRTS

フィニッシャー シャツはレース後にすべての公式完走者に提供され、リカバリー内の指定エリアで受け取ることができます。

RECOVERY PROCESS & AREA

ゴールラインのアーチを通過したら、完走メダルとタオルを受け取ります。

その後、リカバリ プロセスに従い、以下を利用できるようになります。

• タイミング チップの取り外し。•

ストリートギアバッグ

• フィニッシャー Tシャツ コレクション。

• 回復食/飲み物。• 医療サポー

ト (必要な場合)。• Sportograf による公

式フィニッシャー写真。• マッサージ - リカバリーエリアの外にあります。

重要:出る前に、関連する栄養とアイテムがすべて収集されていることを確認してください。再入場ポリシーはありませんので、退出する前に快適であることを確認してください。

フィニッシュ後のリカバリーエリアは
オファー:

• 水

• ゲータレード (レモンライム味) • ソフトドリンク

• アイスクリーム

• スイカ

• ホットチップス

• ピザ

• 春巻き • スープ • レ

ッドブル



Recovery is your edge



H Hyperice

IRONMAN
GLOBAL SERIES

OFFICIAL RECOVERY TECHNOLOGY

RACE DAY INFORMATION



POST-RACE

結果

結果は次の場所で確認できます。• IRONMAN Oceania アプリ
[https://](https://www.ironman.com/im-cairns-supporters)

www.ironman.com/im-cairns-supporters

• <https://www.ironman.com/im-cairns> • 完走証
明書 -

www.multisportaustralia.com.au • オ
ンライン サービスにアクセスできませんか?訪問
イベント情報をお知らせください。

メダルの彫刻

メダルの刻印はアイアンマンオフィシャルグッ
ズストアでご利用いただけます。時間と場所については、イベント
スケジュール (14 ~ 17 ページ)を参照してください。この
プロセスには 5 ~ 25 分かかります。すべてのメダルはオフィシャ
ル アイアンマン グッズ ストアに預けて回収する必要があ
ることに注意してください。メダルは掲載されません。

LOST & FOUND PROPERTY

忘れ物・拾得物をお届けになった場合は、イベントインフォメーシ
ョンまでお持ちください。ここで自分の忘れ物を届けることができま
す。



レース主催者は紛失物に関して一切の責任を負いませんのでご
注意ください。

すべての紛失物はイベント後 30 日間保管されます。こ
の期間を過ぎた後、残ったアイテムはすべて慈善団体に寄
付されます。イベント終了後のお問い合わせは、IRONMAN
(1300 761 384)またはcairns@ironman.com までご連絡く
ださい。

FULGAZ

GET READY FOR RACE DAY WITH FULGAZ!

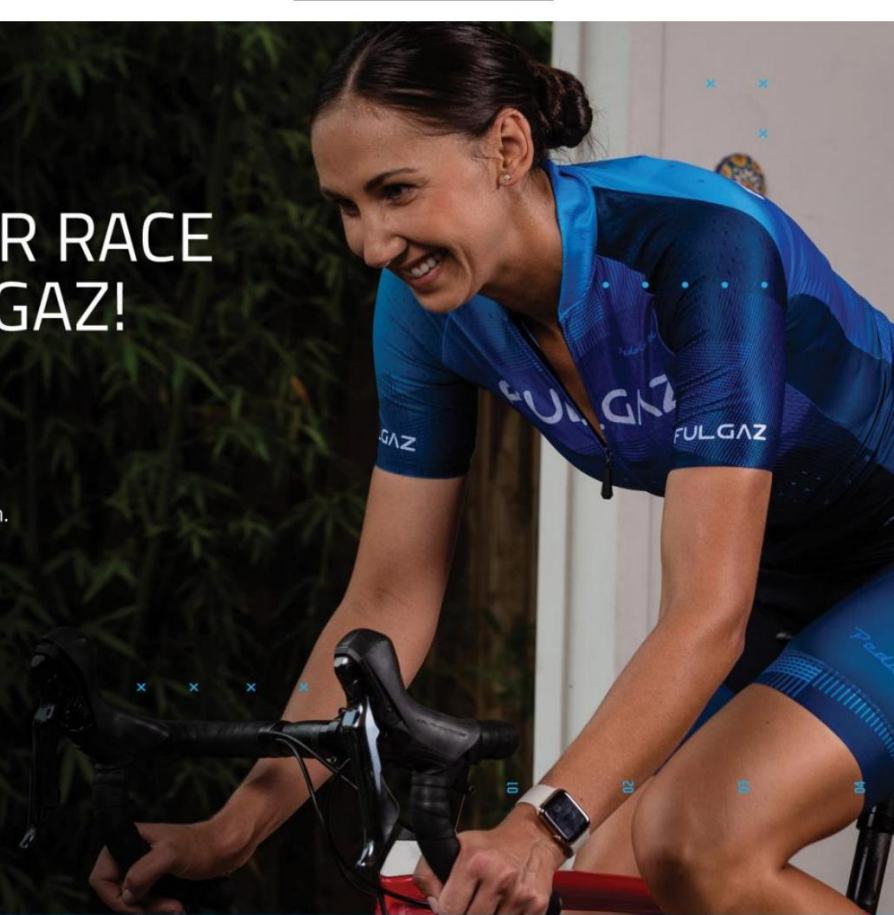
Featuring over 1,500 of the most iconic
routes from around the globe including
official IRONMAN routes, an epic library
of training programs, and new world-
class events and challenges each month.

FulGaz is your go-to indoor training
partner year-round.

Use code

30DayIRONMAN

to access your
**CREDIT CARD FREE
30 DAY TRIAL!**



ROKA SWIM COURSE 3.8KM



カットオフ - アスリートの個人スタート時間から 2 時間
20 分(以下の時間は水に入った最後のアスリートに基づいています)。

WARM UP SWIM

プロフェッショナル:スイム スタート アーチの南。

水から出るように言われた場合は、スイムスタートエリアのアイアンマンスタッフに聞いてください。

年齢層アスリート/身体障害者および知的障害者 (PC/ID) オープン:
スイム ウォームアップ エリアはスイム スタートの北、指定されたスイム スタート ゾーンにあります。水から出るように言われた場合は、スイムスタートエリアのIRONMANスタッフにお声がけください。

PROFESSIONAL SWIM START

プロのアスリートはビーチから一斉スタート形式でレースをスタートします。

PHYSICALLY CHALLENGED & INTELLECTUAL DISABILITY (PC/ID) OPEN ATHLETES

PC/IC オープン エキシビション部門には、レース ディレクターからスタート時間とプロセスが通知されます。

PC/ID オープンでサポートが必要な場合は、
cairns@ironman.comまたは 1300 761 384 までご連絡ください。

ROLLING START

開始時間についてはイベント スケジュールをご覧ください。

年齢別の選手の場合、レーススタートはローリングスイムスタートとなります。アスリートはレース開始前にスタートゾーンにセルフシードする必要があります。

アスリートの予想水泳時間に応じて、4 つの異なるスタート ゾーンが利用可能です。

- ゾーン 1: 1 時間 05 分未満
- ゾーン 2: 1 時間 5 分 < 1 時間 16 分
- ゾーン 3: 1 時間 16 分 < 1 時間 25 分
- ゾーン 4: 1 時間 25 分以上

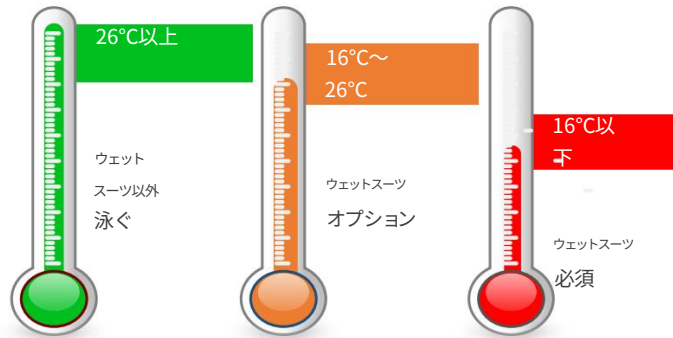
スイムスタートエリア内にゾーンサインが表示されます。スタート ゾーンにアクセスするには、アスリートは方向標識とイベント スタッフの指示に従う必要があります。

公式スタート時刻になると、選手がスタートラインとタイミングマット上で間隔を空けてリリースされ、ローリングスタートが始まります。

スタート地点を通過すると、タイミングチップが作動し、個人タイムがスタートします。

ローリングスタートは、すべての選手がタイミングマットを通過してレースを開始するまで、ゾーン 1 からゾーン 4 まで続きます。

WETSUIT RULING



このイベントは「スティンガーシーズン」以外に開催されますが、水泳中はフルウェットスーツまたはフルトライスーツを着用することを強くお勧めします。

予想される水温とトライアスロン オーストラリアの現在のウェットスーツ使用の制限温度を考慮して、トライアスロン オーストラリアはアスリートの安全のために制限温度を引き上げること承認しました。

水温が摂氏26度以下の場合、ウェットスーツの着用はオプションです。水温が摂氏 26 度を超える場合、ウェットスーツの使用は禁止される可能性が高くなりますが、これはメディカル ディレクターによって確認されます。

ウェットスーツの暫定裁定は土曜日の午前11時からアスリートチェックインおよびイベント情報に掲載されます。ウェットスーツに関する正式な裁定はレース朝、解説チームによって発表される。

GLASSES DROP/COLLECTION

メガネのドロップ&回収ポイントはスイムスタート/スイム出口にあります。返却する前に、メガネにレース番号のラベルが付いていることを確認してください。可能であれば、水泳出口の回収ポイントにメガネを落としてください。それができない場合は、スイムスタート時に降車ポイントをご利用いただけます。

RÖKA

MAVERICK X2

THE WORLD'S FASTEST WETSUIT

"I genuinely have ZERO shoulder discomfort! For the first time ever I am more comfortable swimming in a wetsuit than out of it."

- Paul, Seattle, WA

PATENTED

PROTECTED BY DOMESTIC AND
INTERNATIONAL PATENTS WITH
ADDITIONAL PATENTS PENDING

LUCY CHARLES-BARCLAY
FASTEST IRONMAN
SWIMMER ON THE PLANET

ROKA SWIM COURSE 3.8KM



SWIM SAFETY

サーフ ライフ セービング ノース クイーンズランド
の水安全担当者が遊泳中水上に配置されます。彼らは関連機器を備えており、必要に応じてサポートします。

水の安全に関する援助が必要な場合はいつでも、片腕を空に上げてください。そうすれば彼らが助けに来ます。水泳を中止する場合は、いずれかの水泳終了ポイントに連れて行かれます。この時点で、必要に応じて医師による検査を受け、タイミングバンドが外されます。タイミングバンドを取り外した場合は、レースに再参加しないでください。

COURSE

3.8kmのROKAスイムコースは、パームコーブの素晴らしいロケーションにあります。コースはウィリアムズ エスプラネードからスイム スタート、トランジションに向かってさらに北にスイム エグジット の2周構成です。今年は、潜在的な風の影響を軽減し、よりスムーズに泳げるようにするために、コースが海岸に近くなりました。コース上での観察に役立つブイも追加しました。アイアンマン アスリートは、最初の白い回転ブイを右折して泳ぎを開始します。ここから、他のすべてのブイは左側になります。ピンク色のブイは方向転換する必要がある場所を示し、赤とオレンジのブイは視界を確保し、進路を維持するために使用されます。選手は3番目のピンクのブイでターンするときに2周目を開始します。3番目のピンクのブイへの2回目のアプローチでは、アスリートはT1に向かって水から出る前に、白い出口ブイに向かって泳ぎ続けます。

SWIM CAPS

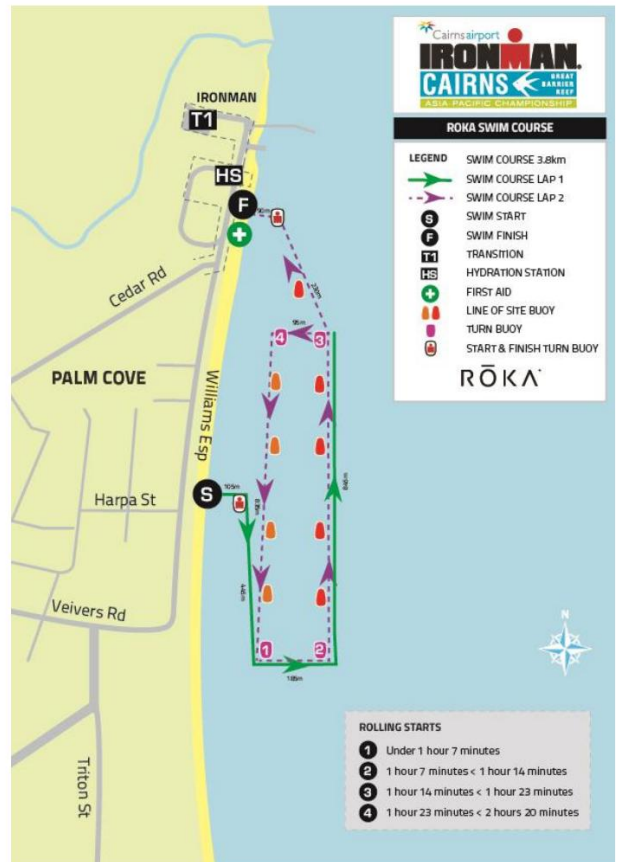
提供されるすべての Roka スイム キャップはラテックススペースです。アレルギーがある場合は、cairns@ironman.comまたは電話 1300.761 384 までご連絡ください。

色

パラトリアスリート	オレンジ
阿波	パウダーブルー
ゾーン 11 時間 5 分未満	パーリーピンク
ゾーン 21 時間 5 分 - 1 時間 16 分	ブルー
ゾーン 31 時間 16 分 - 1 時間 25 分	ネオングリーン
ゾーン 41 時間 25 分以上	バイオレット

COURSE MAP

詳細については、[ここをクリックしてください](#)。



ZONE 1	ZONE 2	ZONE 3	ZONE 4
Under 33min	33min - 37min	37min - 41min	Over 41min
Under 1hr 5min	1hr 5min - 1hr 16min	1hr 16min - 1hr 25min	Over 1hr 25min



EKOI

IRONMAN
GLOBAL SERIES

2023 OFFICIAL BICYCLE HELMET

EKOI.COM

FIND US AT EVERY IRONMAN EVENT OR ONLINE

BIKE COURSE 180KM



打ち切り - 選手は、各選手の水泳開始時刻からバイクコースを完了するまで10時間の猶予が与えられます。

スイム出口のタイミング マットからトランジション 2 の降車ラインのタイミング マットまで。

TRAFFIC

イベント期間中、イベント車両および個人の車両/バイクがコース上に走行します。

COURSE

180km の自転車コースでは、パーム コープの T1 出口から左折してキャプテン クック ハイウェイに入り、その後 U ターンしてキャプテン クック ハイウェイを北に向かい、ポート ダグラスに向かいます。途中、象徴的なレックス展望台まで足を運び、熱帯のノース クイーンズランドとアイアンマン ケアンズで有名な太平洋と海辺の熱帯雨林の息を呑むような景色を満喫します。クレイグリーに到着したら、左折して Trezise Road と Spring Creek Road に入り、ダグラス シャー地域特有の美しい土地の間を走りながら、Craiglie で北に曲がります。

ユニークで起伏に富んだ曲がりくねったコースは、アスリートをパーム コープに戻し、南の折り返し地点で 2 周目を開始します。

2 周目を完了したら、パーム コープを過ぎて少し内陸に向かいながら南へ進みます。その後、Yorkeys Knob Road に入り、Captain Cook ハイウェイに戻り、Cairns CBD に入ります。フォガティ パークの T2に向かうと、スムーズかつスピーディーな移行を可能にするバイク キャッチャーが出迎えてくれます。

LAPS

選手はコースの北部セクション (パーム コープと北の折り返し地点の間) を 2 周する必要があります。

アスリートは、自転車コースに出ている間、自分のラップを記録する責任があります。

LAP SIGNAGE

バイクコース内ではコース案内標識、ラップスタート標識に従ってください。

COURSE MAP

詳細については、[ここをクリックしてください](#)。





HOKA FLY
HUMAN
FLY™

HOKA ONE ONE RUN COURSE 42.2KM



打ち切り - 選手には、個人水泳開始時刻からランコースを完了するまで16時間30分の時間が与えられます。水泳のスタートラインのタイミングマットからフィニッシュラインのタイミングマットまで。

NIGHT VISIBILITY

日没後にランニングをするアスリートは、サイリウムを着用するか、アスリートの視認性を高めるために適切な代替品を提供する必要があります。サイリウムは該当エイドステーションに備え付けてあります。

暗くなってしまうことがわかっている場合は、必要なバッグに懐中電灯を追加してください。

COURSE

42.2kmのHOKAランコースは、美しいケアンズ・エスプラネード沿いを4周するコースです。コースは反時計回りに進み、各周でトライクラブ ビレッジと新しく開発されたケアンズ エスプラネードの刺激的な雰囲気を楽しんでからゴールラインに到達し、世界中の他のアイアンマン イベントではめったに見られない群衆体験をお楽しみいただけます。

エイドステーションは約2kmごとに設置されます。エイドステーションでは、有名なレッドカーペットとブラックカーペットに行くために必要な水分補給と栄養サポートを提供します。

LAPS

アスリートはランコースを4周する必要があります。ラップバンドは提供されません。アスリートは、ランニング中に自分のラップを記録する責任があります。

コース。

LAP SIGNAGE

ランコースではコース案内標識、ラップスタート標識に従ってください。

COURSE MAP

詳細については、[ここをクリックしてください](#)。



PRESENTATIONS



PRESENTATIONS & AFTER PARTY

ケアンズ空港アイアンマン アジア パシフィック チャンピオンシップ ケアンズ プレゼンテーションは、ケアンズのソルト ハウスで午後 2 時から開催されます。詳細については、イベントスケジュール (14 ~ 17 ページ) をご覧ください。

- 年齢グループ - 各年齢グループに 1 位から 3 位のトロフィーが授与されます。
- プロのスポーツ選手 - 1 位から 10 位が授与されます。• タイム 完走賞 5 回。
- 10 タイム フィニッシャー - レジェンドの紹介。

表彰式とアフターパーティーは、すべてのアスリート、友人、家族が参加できます。アスリートは入場時に、食べ物や飲み物に使用できるトークン 8 枚を受け取ります。トークンを受け取るには、アスリートのリストバンドを必ず着用してください。リストバンドなし = 入場トークンなし。

2トークン = 1つの食品

1トークン = ソフトドリンク1杯

トークン 2 枚 = ビールまたはワイン 1 杯

トークンが不足した場合は、追加の食品トークンを現地でご購入いただけます (6 食品トークン 1 セットにつき 25 オーストラリアドル)。バーでは現金を受け取ります。友人や家族もトークンを購入できるようになります。

TRICLUB AWARDS

TriClub Podium Awards は、最も多くの TriClub ポイントを獲得した上位 3 クラブにその場で授与されます。優勝した各 TriClub は、ギフトカードの形で賞金を受け取ります。

- 1 位 - 700 ドルのギフトカード
- 2 位 - 350 ドルのギフトカード
- 3 位 - 150 ドルのギフトカード

クラブのポイントは、年齢別ランキングのポイントが最も多い上位 5 人の選手を合計して計算されます。

年齢グループランキングポイントは、その年齢グループの最初の完走者よりも遅れたアスリートのレース終了タイムに基づいて計算されます。レース時間が増加するにつれてポイントは減少し続け、ポイントが「ポイントフロア」に達すると、それ以上低下しなくなります。

アスリートがクラブのポイントを獲得するには、レース当日の 45 日前までにクラブに所属している必要があります。TriClub Podium の結果は、結果が投稿された後に更新することはできません。

 **ALWAYS
ADVANCING**

— MORE THAN JUST MEDALS —
YOUR SOURCE FOR AWARDS, APPAREL & PROMOTIONAL PRODUCTS



The Official Medal Supplier of IRONMAN and the Rock 'n' Roll Running Series

www.AlwaysAdvancing.net | info@alwaysadvancing.net



DISCOVER THE
BREITLING ENDURANCE
PRO IRONMAN
COLLECTION.

 BREITLING



Visit: www.ironmanstore.com

WORLD CHAMPIONSHIP QUALIFICATION (ROLL DOWN)



ケアンズ空港アイアンマン アジア パシフィック チャンピオンシップ ケアンズ ロールダウンは、ケアンズのソルトハウスで午後 12 時から開催されます。詳細については、イベントスケジュール (14 ~ 17 ページ) をご覧ください。

女性予選枠：2023年10月14日にハワイのカイルア・コナで開催される2023年ビンファスト・アイアンマン世界選手権の年齢グループ予選枠75枠。

男子予選枠：2023年9月10日にフランスのニースで開催される2023年ビンファスト・アイアンマン世界選手権の年齢グループ予選枠75名。

スロットの割り当ては変更される可能性があり、[ここで](#)確認される場合があることに注意してください。

資格のあるアスリートは、宣伝された時間と場所に直接アイアンマン世界選手権の出場権を獲得する必要があります。写真付き身分証明書の提示が必要で、この時点でお支払いいただく必要があります。

お支払い:女子

2023 年アイアンマン世界選手権、ハワイ州コナ - 1509.77 米ドル (税金および手数料を含む)

男子 2023 年アイアンマン世界選手権、フランス、ニース - 1441.86 米ドル(税金および手数料を含む)

クレジットカードのみ (アメックス、ダイナース、現金での支払いは不可)。

完全なカード番号、有効期限、CVV を含む物理カードが利用可能である必要があります (ApplePay やデジタル カードは受け付けられません)。

年齢グループのスロット割り当てはどのように機能しますか？

まず、以下で「年齢層」が何を意味するのかを簡単に説明します。年齢グループは、特定の性別内の特定の年齢グループです。たとえば、「男性 25 ~ 29 歳」は 1 つの年齢グループであり、「女性 25 ~ 29 歳」は別の年齢グループです。

年齢グループのスロット割り当てはどのように機能しますか？

「年齢グループ」とは、性別と年齢層に基づいてアスリートの仲間をグループ化したものを指します。たとえば、「男性 25 ~ 29 歳」は 1 つの年齢グループであり、「女性 25 ~ 29 歳」は別の年齢グループです。年齢層は、イベント開催年の 12 月 31 日時点の年齢によって決定されます。たとえば、あなたが男性で 2023 年に 25 歳になる場合、2023 年の人種の年齢グループ カテゴリは M25 ~ 29 になります。

スロット割り当てプロセス:

次のスロット割り当てプロセスは次のようになります。

性別ごとに個別に実施されます。

レース前日:

選手が登録されている各年齢グループには、暫定的にそれぞれ 1 枠が割り当てられます (「当初は」割り当てられたスロット)

レースに利用可能な他のすべてのスロット (「比例的に割り当てられたスロット」) はレース当日まで割り当てられません

レース当日:年齢グ

ループにスターターがない場合、その年齢グループの最初に割り当てられたスロットは削除され、比例的に割り当てられたスロットとプールされます。その後、比例的に割り当てられたスロットは、各年齢のスターターの数に基づいてすべての年齢グループに分配されます。グループ。この割り当ては、性別内の各年齢グループのアスリートの比率に基づいています。つまり、年齢グループのアスリートが多いほど、より多くのスロットが割り当てられます。

レース後:

ロールダウン前:

1 人以上の先発投手がいる年齢グループに完走者がいない場合、その年齢グループに最初に割り当てられた枠は、同じ性別内で、枠に対する先発投手の比率が最も高い年齢グループに再割り当てされます。

ロールダウン中: 年齢

グループに割り当てられたスロットが未請求の場合 (その年齢グループのロールダウンが完了した後)、その未請求のスロットは、同じ性別内でスターターの比率が最も高い年齢グループに再割り当てされます。スロット。

その他の情報

年齢別世界選手権出場枠を獲得できるのは、年齢別アスリートのみです。ITU 加盟国内トライアスロン統括団体、WTC のプロ会員プログラムで現在のプロまたはエリートのステータスを保持している選手、または暦年中に国際イベントでエリート選手としてレースに出場した選手には、年齢グループ枠の資格はありません。アスリートは、イベント開催時、または出場資格を得た世界選手権イベント開催時に、プロフェッショナルまたはエリートのステータスを保持してはなりません。

イベント参加前または世界選手権出場資格のあるイベント前にアスリートのステータスに変更があった場合は、直ちに WTC に開示する必要があります。アスリートがそのような開示を行わなかった場合、そのイベントからの失格の原因となり、WTC イベントからの制裁を受ける可能性があります。



Take your racing experience to the next level with Enhanced Athlete Event Experiences powered by NIRVANA

Curated to meet the needs of IRONMAN athletes, enjoy a range of enhanced services such as priority check-in, dedicated bike maintenance, bike and bag return to your hotel post-race and much more.

- Dedicated line for bib package collection
- Low bib number
- Priority bike racking
- Early Access to IRONMAN store before public opening
- Dedicated morning bag drop off
- 24/7 access to a NIRVANA Athlete Manager on site
- Medal engraving
- Bike service from NIRVANA throughout Event Week (excluding parts)
- Priority Lane bike drop
- Race site familiarisation tour and Q&A with IRONMAN ambassador
- Access to dedicated NIRVANA bike mechanics in transition pre-race
- Pre-event access to dedicated Nirvana Athlete Service Manager
- Pre-event Group Video Call with Race Director
- Fast Track to Swim Start
- Convenient Drop of Street Gear at Swim Start
- Hosted bike and bag drop off
- Access to Athlete VIP Shuttle (NIRVANA transport from hotel to event site)
- Delivery of bike and bags from transition to hotel

CONTACT US

To hear more about how Nirvana can enhance your IRONMAN experience and best prepare you for your race, email the team:

contactus@nirvanasportstravel.com

nirvanasportstravel.com



ADDITIONAL INFORMATION



VOLUNTEERS

2023 年ケアンズ空港アイアンマン アジア パシフィック チャンピオンシップ ケアンズでは、イベントを実施するために 1,200 人を超えるボランティアのサポートが必要です。

イベントのボランティア チームは、アイアンマンの旅の最初から最後まで、合計約 4,000 時間の支援、サポート、モチベーションを提供します。

可能な限りボランティアに感謝の気持ちを伝えることをお勧めします。ボランティアの皆さんがいなかったら、アイアンマン イベントを開催することはできません。

私たちの素晴らしいコミュニティ パートナーであるジェームズ クック大学のすべてのサポートに感謝いたします。

OFFICIAL EVENT APP

IRONMAN Oceania アプリには、アスリートまたは観客として知っておくべきすべての情報が含まれています。

iPhone と Android の両方で利用できるこのアプリには、アスリートのライブ追跡、レースリーダーボード、レース結果、コースマップ、イベントスケジュールが含まれています。

- 最新のレース情報を取得するには更新してください。
- コース全体を通してアスリートをライブで追跡し、彼らの時間分割も含めて。
- ライブリーダーボードで誰が首位にいるのかを常に把握でき、年齢グループごとにフィルターすることもできます。
- フォローするお気に入りのアスリートの独自のリストを見つけて作成するのは非常に簡単です。
- フォローしているアスリートが主要なレースポイントを通過したときに通知を受け取ることができます。
- レース後に最終結果を確認してください。
- ライブビデオ中継を一日中視聴できます。
- インタラクティブなマップを使用すると、自分がどこにいるのか、どこに行きたいのかを常に把握できます。
- イベント情報と明確なスケジュールにより、いつ、どこで、何が起きているかを確実に把握できます。

すべてのレース情報と最新情報をポケットに入れて入手してください。今すぐアイアンマン オセアニア アプリをダウンロードしてください！

IRONMAN LIVE

固定カメラは、最初の完走者から最後までフィニッシュラインで利用できません。

Web ページの左上隅 > www.ironman.com で IRONMAN Live を見つけると、イベント名が表示されます。サポートが必要な場合は、オンサイトのイベント情報にアクセスしてください。

GET SOCIAL



<https://www.facebook.com/アイアンマンケアンズ/>



www.instagram.com/ironmanoceania

#IMCケアンズ

WOMENFORTRI



WomenForTri の使命はシンプルです。「参入障壁を特定して軽減し、トライアスロン支持者を動員して、あらゆる距離のあらゆる運動能力を代表する女性アスリートを奨励し、関与させること」です。このポジティブで力を与える考え方を維持するために、Women For Tri は [WHY] を立ち上げました。これは、認識されている「障壁」ではなく、トライアスロンがあなたの人生にもたらすものに焦点を当てることを目的としています。

#whywetri はあなたの [WHY] を強調することで、他の女性にもトライアスロンが自分たちの人生にどのようにプラスになるかを考えてもらうことを願っています。

ADDITIONAL EVENTS

- アイアンキッズ ケアンズ
- クイックシルバークリーンアイランドリーフスイム
- COUCHチャリティーファンラン

さらにご質問がございましたら、cairns@ironman.comまたは1300 761 384 までお気軽にお問い合わせください。私たちのチームがあなたのアイアンマンの旅をサポートし、ゴールラインでお会いできることを楽しみにしています。!

また近いうちにお会いしましょう。

ケアンズ空港 アイアンマン アジアパシフィック チャンピオンシップ ケアンズチーム





ALWAYS REMEMBER YOUR RACE
get your personal pictures on **SPORTOGRAF.COM**



F O T O
S P O R T O G R A F . C O M
F L A T



HOW WILL IRONMAN GROUP TACKLE WASTE THIS YEAR?

タンガロア ブルー財団とアイアンマン グループは、今年のケアンズ空港アイアンマン アジア パシフィック チャンピオンシップ ケアンズで発生する廃棄物に取り組むため、リーフクリーン イニシアチブの下で協力します。

このプロジェクトはリーフクリーン・イニシアチブの取り組みであり、埋め立て地に送られるイベント特有の廃棄物の量を削減し、競馬場のゴミによる汚染などの問題を克服するために開発されました。

大多数のアスリートがウォーターボトルやパフォーマンス栄養パックの廃棄に関して正しい行動をとっているのはわかっていますが、私たちは何も残さないようにしたいと考えています。

各エイドステーションで、ゴミ捨てゾーンの開始と終了を示す、次の開始と終了の標識を探してください。



この取り組みには、ケアンズ空港のアイアンマンボランティアチームと緊密に連携して、エイドステーションや乗り換えステーションでの効果的なゴミの分別に関する教育を改善することも含まれます。さらに、イベントの展示会の出店者には、特に使い捨ての軟質プラスチック包装に関して、廃棄物の最小化とリサイクルの改善に関するリソースが提供されます。

ケアンズ空港 アイアンマン アジア パシフィック チャンピオンシップ ケアンズは、タン

ガロア ブルー財団との共同プロジェクトを通じて、グレートバリアリーフ流域で環境負荷に焦点を当てた最初の多国籍組織です。これは、大規模な公共イベントで廃棄物の管理と削減に関するベストプラクティスを紹介する素晴らしい機会です。

HOW CAN I GET INVOLVED?

あなたがスポーツ選手なら…

水筒や栄養パックなどのゴミは、指定されたゴミ捨て場のみ捨ててください。

不要なレース用具をお持ちの場合は、スイム キャップをレースコースの端で処分し、その他のレース用具はアスリート リカバリー テントの出口で処分してください。

プロでも一般の競技者でも、ReefClean アンバサダーになって #treadlightly することもできます!あなたからの御一報をお待ちしています。

みんな!

ソーシャルメディアでフォローし、キャンペーンを共有し、タグ付けしてください!

タンガロア ブルー [Facebook](#) または [Instagram @tangaroablue](#)
ReefClean [Facebook](#) または [Instagram @reefclean](#)

#anythingispossible #LitterHero #ReefTrust
#tangaroablue #ReefClean #IMCairns
#IM703ケアンズ #廃棄物との競争

ReefClean Litter Hero としてボランティア活動をご希望の場合、または参加方法について詳しく知りたい場合は、info@tangaroablue.org までご連絡ください。



WE LOVE WHAT
YOU LOVE.

#WeAreACTIVE

Support, technology, and services
at every step of the way. From people
who love the sport as much as you do.

info@ACTIVEendurance.com

ACTIVE
network

ENDURANCE

EVENT PARTNERS