

IRONMAN[®]

JAPAN SOUTH HOKKAIDO

2026 ATHLETE INFORMATION GUIDE

5 北斗茂辺地 2 km
Hokutomoheji

<https://www.ironman.com/races/im-south-hokkaido>
japan@ironman.com

Version 1.0 uploaded August 16, 2026
Japanese Edition



CONTENTS PAGE



Section	Page
Welcome Message	3
Race Director Message	5
Race Referee Message	6
Race Rules	8
Event Schedule	10
Athlete Check List	12
Race Kit	13
Pre Race Information	14
Venue Athlete Check-In Timing Chip Bike Mechanic Race Briefing Pre Race Training/Practice Swim Shuttle Buses	
Bag Drop / Collection	18
Street Gear Bag Bike and Run Gear Bags Clothing Drop	
Transition	20
Aid Stations	22
Race Day Information	24
Cut Off Times Race Day Services Withdrawal and Timing Chip Return	
Swim Course	26
Bike Course	28
Run Course	31
Divisions	32
Physically Challenged/Intellectual Disability Open Division Handcycle Division Open Division	
Presentations	33
World Championship Qualification (Roll Down)	34
Additional Information	36
Volunteers Get Social Contact Us	



WELCOME MESSAGE

アイアンマンジャパンみなみ北海道大会が木古内町と北斗市において開催されますことをお喜び申し上げますとともに、世界36の国からお越しいただきました皆様を心から歓迎いたします。

本大会は2025年に開催された際にも、参加された選手の皆様からの「総合満足度」や「来年度大会参加意欲」において、グローバルアベレージ（世界平均値）よりも高い評価をいただいたと伺っており、世界中のアスリートに愛される大会であると実感しております。第3回目となる今大会におきましても、さらに楽しんでいただけるよう、万全の準備を進めてまいりました。

当町が舞台となるランコースは、美しい田園風景や農村の自然景観、そして北海道新幹線沿線を巡る魅力あふれるロケーションとなっています。選手の皆様には、木古内町の豊かな自然を思う存分に感じながら最高のパフォーマンスを発揮いただくとともに、ボランティアやスタッフ、沿道の観客の皆様と感動を共有し、心に残る大会となることを願っております。

また、皆様には、特産のはこだて和牛や津軽海峡の海産物など北海道の「食」を堪能していただければ幸いです。ぜひ、本大会を通じて、木古内町をはじめ北斗市や道南地域のさまざまな魅力と可能性を感じていただければ幸いです。

結びに、本大会の開催にご尽力いただきましたすべての関係者の皆様に深く感謝申し上げますとともに、選手の皆様のご健闘と安全をお祈りし、歓迎のことばといたします。



北海道木古内町
町長
鈴木 慎也

今回、3年目となるアイアンマンジャパンみなみ北海道が開催される事、心より感謝すると共に、36ヶ国にも及ぶ海外選手を含め、1,300人以上の選手がアイアンマンを目指して、ご当地に集まり、国際色豊かな大会が開催されますこと、心より嬉しく思い、開催地である木古内町を代表して感謝を申し上げます。この競技は、水泳3.8km・自転車（バイク）180km・マラソン42.2kmの距離を、一人で完走しなければならないという、とても過酷なレースです。選手の皆様には、普段の練習を遺憾なく発揮していただければと願っております。又、その喜びを分かち合いたいと思います。

この大会を開催するにあたり、関係官庁各位をはじめ地元商工会・観光協会・住民又多数のボランティア参加者の多大なるご支援ご協力いただきありがとうございます。又、今日まで大会準備を進めていただきました、大会関係者事務局の方々本当にお疲れ様でした。

終わりに、今大会が無事に笑顔で終われますことを願い、歓迎とお礼の言葉と致します。



大会会長
木古内商工会 会長
北島 孝雄



WELCOME MESSAGE

日頃からトライアスロン、パラトライアスロンそして関連マルチスポーツの普及と発展にご支援とご協力をいただき、心から御礼を申し上げます。この度「アイアンマンジャパンみなみ北海道2026」が開催されるにあたり、トライアスロンファミリーを代表して皆様を歓迎申し上げます。

本大会は、北海道・道南の雄大な自然と地域の魅力を存分に感じることできる、フルディスタンスのIRONMANレースです。津軽海峡を舞台とした3.8kmのスイム、自動車専用道路を含むダイナミックな180kmのバイク、そして木古内町を中心に地域の風景や沿道からの応援を感じながら走る42.2kmのランと、総距離約226kmにわたる壮大な挑戦が繰り広げられます。

出場される選手の皆さんは、日頃のトレーニングの成果を発揮されるとともに、参加選手同士や地域の方々との友情や絆、ルールを守るフェアプレイ、大会開催にご尽力いただいているの方々への敬意の念を持ち、トライアスロンを存分に楽しめることを期待しています。

本年より公益社団法人トライアスロンジャパン*は新たなロゴのもと活動を開始いたしました。挑戦とつながり、そして持続可能な発展への思いを込め、全国各地の大会とともに競技のさらなる充実を図ってまいります。また、「トライアスリートのために」という理念のもと、会員自動付与の「トライアスロン安全保険」をはじめとする安全・安心な競技環境の整備を推進し、選手とのご家族が安心して挑戦できる基盤づくりを全国のトライアスロン大会の皆さまとともに進めております。

本大会が多くの参加者にとってかけがえのない体験となり、地域の発展に貢献するとともに、ご参加の皆さまが心身ともに満たされ、笑顔でゴールを迎えられることを心より願っております。

< 注釈 >

*2025年7月1日から、公益社団法人日本トライアスロン連合から名称変更



公益社団法人トライアスロンジャパン
会長 岩城 光英

First, I would like to express my sincere gratitude for your continued support and cooperation in the development and promotion of triathlon, paratriathlon, and related multisports. On behalf of the triathlon family, it is my great pleasure to welcome you all to IRONMAN Japan South Hokkaido 2026.

Set in the beautiful natural surroundings of southern Hokkaido, this full-distance IRONMAN race offers athletes a truly unique challenge. The course features a 3.8 km swim in the Tsugaru Strait, a dynamic 180 km bike course that includes an expressway, and a 42.2 km run through Kikonai Town. Over the full 226 km, athletes will experience the magnificent scenery of the region and the warm support of the local community.

I hope that all athletes will make the most of their training and enjoy the spirit of triathlon. I also hope they will value the friendships and connections built with fellow athletes and local communities, compete with fairness and respect for the rules, and show their appreciation to everyone who has worked hard to make this event possible.

This year, Triathlon Japan* has begun a new chapter with a new logo. It represents our commitment to challenge, connection, and sustainable development. Together with events across Japan, we will continue to support the growth of our sport. Under our principle of "For Triathletes," we are also working to provide a safer and more secure environment for all athletes and their families, including through Triathlon Safety Insurance, which is automatically provided to our members.

I sincerely hope that this event will be a memorable experience for all participants and contribute to the continued development of the local community. Above all, I wish every athlete a rewarding race and the joy of crossing the finish line with a smile.

< Notes >

*As of 1 July 2025, the organizational name changed from the Japan Triathlon Union to Triathlon Japan.

Mitsuhide Iwaki
President, Triathlon Japan



Message from Race Director

アスリートの皆さん

今日もスイム会場の海は穏やかです。事務所の窓から津軽海峡を眺めながら、このメッセージを書いています。レースまでに残された時間で皆さんがトレーニングを無事に終え、確かな自信と少しの緊張感をもって、レースの朝、ここに集まることを願っています。IRONMANに挑戦する理由は、一人ひとり違います。初めて挑戦する人、コナを目指す人、もう一度あのフィニッシュラインに帰ってきたい人。それぞれに異なる目標があり、ここにたどり着くまでのストーリーがあります。IRONMANのスタートラインに立つまでには、長い時間と多くの努力があったことでしょう。早朝のスイム、週末のロングライド、仕事を終えてからのラン。そして、その挑戦を支えてくれた家族や仲間。そのすべてを胸に、是非、みなみ北海道でのレースを楽しんでください。

2024年に始まったアイアンマンジャパンみなみ北海道も、今年で3回目を迎えます。世界各地からアスリートが訪れ、地域の皆さんが選手を迎え、ボランティアが毎年大会に戻ってきてくれる。この積み重ねこそが、大会が地域に根付き、成長している証だと感じています。一方で、この大会を開催できることは決して当たり前ではありません。漁業が営まれている海を泳ぎ、普段は走ることができない自動車専用道路をバイクで走り、木古内の町を夜中までランナーが駆け抜けます。これを可能にしてくださる漁業関係者、北海道開発局、北海道運輸局、北海道渡島総合振興局、函館市、北斗市、木古内町等の行政機関、北海道警察、地域住民、ボランティアをはじめ、すべての関係者の皆様に心から感謝いたします。そして9月13日、その舞台の主演はアスリートの皆さんです。3.8kmのスイム、180kmのバイク、42kmのラン。その長い一日の中では、苦しい時間も訪れるでしょう。そんな時には、少しでも顔を上げてみてください。皆さんの周りには、ウォーターセーフティチーム、メディカルチーム、テクニカルオフィシャル、ボランティア、地域の皆さん、そして大会スタッフがいます。ここまで挑戦を支えてくれた家族や仲間も、皆さんのフィニッシュを待っています。私たち大会スタッフも、皆さん一人ひとりのIRONMAN Storyの最後のページに立ち会えることを楽しみにしています。

長い一日の最後、フィニッシュラインでMCが叫ぶ、“You are an IRONMAN!” その言葉には、皆さんを支えてきた多くの人たちの思いと、この大会に関わるすべての人たちからの祝福が込められています。

9月13日、その瞬間まで安全に、そして思い切りレースを楽しんでください。レース会場で皆さんとお会いできることを、心から楽しみにしています。

レースディレクター

綱島 浩一（つなしま こういち）



Dear Athletes

The sea along our swim course is calm again today. As I look out over the Tsugaru Strait from the office window, I picture all of you gathering here on race day to start your IRONMAN journey. I hope you'll arrive in South Hokkaido confident, excited, and maybe just a little nervous! Everyone has a different reason for taking on an IRONMAN. Some are first-timers, some are chasing a World Championship slot, and others are returning for another unforgettable finish. Whatever your goal, everyone on that start line has a story. Getting there takes hard work and commitment—early-morning swims, long rides, brick sessions, runs after work, and the support of family, friends, and training partners. Trust your training and, most of all, enjoy your race day in South Hokkaido.

IRONMAN Japan South Hokkaido started in 2024, and this year marks our third edition. Athletes come from around the world, local communities welcome them, and volunteers return year after year. It shows that IRONMAN is becoming part of this community and our race continues to grow. We never take for granted the opportunity to race here. You'll swim in waters that support the local fishing community, ride on roads normally reserved for automobiles, and run through Kikonai late into the evening. None of this would be possible without the fishing community, government authorities, Hokkaido Prefectural Police, local residents, volunteers, and everyone behind the scenes. A huge thank you to all of them. On September 13, the course belongs to you. When the tough moments come, look up and look around. Our Water Safety Team, Medical Team, Technical Officials, volunteers, local community, and race crew will be out there with you. Your family and friends will be waiting for you at the finish.

We look forward to being there for the final chapter of your IRONMAN journey. At the end of your long race day, when you enter the finish chute in Kikonai, you'll hear the MC call out those words every IRONMAN athlete dreams of hearing: “You are an IRONMAN!” Those words celebrate not only race day, but every early morning, every long training session, and everyone who helped you reach that finish line. On September 13, race smart, race safe, trust your training, and enjoy every moment.

We can't wait to welcome you across the finish line in South Hokkaido!

Koichi Tsunashima

Race Director



HEAD REFEREE MESSAGE

2026 IRONMAN Japan South Hokkaido へようこそ。本大会は「2026 IRONMAN競技規則」に則って行われるドラフティングを禁止したレースです。出場にあたっては、必ずルールをよく理解しておいてください。

トライアスロンは個人競技です。ルールをきちんと守ること、そしてコースを正しく把握して走ることは、すべて選手ご自身の責任となります。

バイク競技で特に気をつけていただきたいこと

ペナルティや失格を防ぐため、次のルールを必ず守ってください。

- バイクコースでは左側を走行してください。ただし、他の選手を追い抜くときは除きます。
- レース中は絶対にセンターラインを越えないでください。越えてしまうと失格になることがあります。
- 前の選手とは、自分の前輪から前の選手の前輪まで12メートル以上の間隔を保ってください(追い抜き時を除く)。これはバイク約6台分の空きスペースが目安です。
- 追い抜きは必ず右側から行ってください。左側から抜くのは禁止です。
- 追い抜きは25秒以内に終わってください。
- 自分が追い抜かれたときは、まずすぐに相手の12メートル後方まで下がってから、改めて追い抜きに移ってください。
- バイクコース上でブルーカードやイエローカードを出された場合は、次のペナルティテントに必ず立ち寄ってください。立ち寄らないと失格になります。
- ボトルやハイドレーションシステムなどを、レーススーツの前側の内側に入れて運ばないでください。これに反すると失格となります。
- レースウェアのジッパーは、常にいちばん下まで留めておいてください。違反があった場合はまず直すよう指示されますが、すぐに従わないと60秒のタイムペナルティが科されることがあります。

- なお、これらの制限は、フレームの三角部分の中やバイクフレームの内側に取り付けられたボトル・ハイドレーションシステムには適用されません。
- 以上の条件を満たさない場合は失格となります。
- トップチューブに取り付けるものは、ヘッドセットにかかったり覆ったりしてはいけません。また、トップチューブの上端から測って高さ10cmを超えてはいけません。トップチューブに取り付けたものに、体の一部をもたせかけることも禁止です。

ルール違反があった場合は、テクニカルオフィシャルがあなたのレースナンバーを読み上げ、違反の内容を伝え、該当する色のカードを提示してお知らせします。指示があったら、その内容に従ってください。

よくあるブルーカードの違反(タイムペナルティ3分)

- ドラフティング(追走) — 追い抜きをしないまま前の選手の12メートル以内に入る・とどまること、または年齢別(エイジグループ)の選手の追い抜きを25秒以内に終わられないこと。
- 複数の選手を抜く途中での割り込み — 複数の選手をまとめて抜くときは、正規のドラフトゾーンをきちんと確保できるだけの間隔があるときにかぎり、列の中に戻れます。
- 不正な追い抜き — 選手を左側から抜くこと。
- ボイ捨て — タイヤ・ボトル・ジェルの袋などを、指定されたゴミ捨てゾーン以外の場所にわざと捨てること。

よくあるイエローカードの違反(タイムペナルティ2分)

- ブロッキング — 追い抜こうとする選手の前進を妨げること。
- 再追い抜き違反 — 追い抜かれた直後、相手のドラフトゾーンから完全に下がりきる前に、すぐ抜き返すこと。
- ヘルメット違反 — バイクで動いている間、あごひもをしっかりと留めておかない場合。このペナルティはトランジションで消化します。



HEAD REFEREE MESSAGE

その他、失格となる可能性のある違反行為

- 攻撃的・非スポーツマン的な行為
- わいせつな露出・公衆の面前で裸になる行為
- 周囲への注意を著しくそらすような形でデバイスを使用することは禁止します。誤解のないように補足すると、選手はレース中に携帯電話を携帯することは可能です(たとえば、Stravaなどのトラッキングアプリで活動を記録する目的など)。ただし、音声通話・メール・その他あらゆる電子的な通信・メッセージのやり取りといった通信機能を使用してはいけません。また、ヘッドホンやヘッドセットの有無にかかわらず、機器を音楽の再生に使用してはいけません。
- ブルーカードを3枚累積した選手は失格となります。

他の選手・ボランティア・オフィシャルは、大会を安全かつ公平に運営するうえで欠かせない存在です。皆さんに対して、常に礼儀と思いやりをもって接することを心がけてください。

皆さんが素晴らしいレースをされ、この体験を存分に楽しみ、ご自身のIRONMANの目標を達成されることを心よりお祈りしています。

清水英一

テクニカルデレゲート

伊藤誠

審判長

失格となる手続きについて

- テクニカルオフィシャルは、笛を吹き、あなたのレースナンバーを読み上げ、違反の内容を説明したうえで、レッドカードを提示して失格を通知します。
- 失格となった場合でも、レースを続行することは可能です。その場合は、フィニッシュ後にヘッドレフェリーへ抗議を申し立てることができます。抗議をする意思は15分以内に表明し、記入済みの抗議書(プロテストフォーム)をフィニッシュライン通過後30分以内に提出してください。

ラン競技で気を付けていただきたいこと

- 外部からのサポートは禁止です。友人・家族・コーチをはじめとするサポーターは、選手と並んで自転車で走ったり、車で伴走したり、一緒に走ったりしてはいけません。また、食べ物やその他の物を渡すことや、その他の方法で選手を手助けすることも禁止です。サポーターは、すべての選手から離れた場所にいてください。外部からのサポートを受けた場合、失格を含むペナルティが科されることがあります。
- ランパートの間は、レースナンバーを体の前面に着けてください。
- ランパートの間は、レースウェアのジッパーを常にいちばん下まで留めた状態にしておいてください。



We are using the 2026 [IRONMAN Race Rules](#). Please note that each specific swim/bike/run rules can be found under each course section.

All Athletes should read and understand the Race Rules prior to race day. Below highlights some of the Race Rules.

RACE FINISH, TIMING, AND RESULTS

Section 2.05

(e) An athlete or relay team who fails to start an Event, is disqualified from an Event, fails to finish an Event, or finishes before the course closes but outside the Event time limit, will be designated in the results as:

- (i) Did not start (“DNS”) – Enters an Event but fails to start;
- (ii) Disqualified (“DSQ”) – Starts an Event and was disqualified;
- (iii) Did not finish (“DNF”) – Starts an Event but fails to cross the finish line, or
- crosses the finish line after the course closes; and
- (iv) Not classified (“NC”) – Starts an event and crosses the finish line before the course closes but fails to meet an established course or discipline cut-off time, or the overall event course cut-off.

SWIM

Section 4.01 General

(c) The use of snorkels, fins, gloves, paddles, or flotation devices of any kind (including pull buoys) is prohibited; (DSQ)

(g) Individual paddlers or escorts are prohibited; (DSQ)

Section 4.02 Wetsuit Rules

(c) A wetsuit may cover any part of the body except the face, hands, or feet;

(e) The thickness of the wetsuit may not exceed 5mm. If the wetsuit consists of two or more pieces then the combined thickness of the overlapping pieces may not exceed 5 mm; (DSQ) and

Section 4.04 Illegal Equipment

(a) Headsets or headphones are prohibited during the swim segment of the race. (30 or 60 second time penalty (as applicable), DSQ if not remedied promptly).

BIKE

Section 5.01 General

(a) The bicycle shall be propelled solely, through a chain set, by the legs moving in a circular movement, without electric or other assistance. Other than pushing or carrying a bicycle, any propulsive action brought on by use of the hands is prohibited (except with respect to Para Open Athletes and HC Athletes in accordance with Article VIII and Article IX); (DSQ and indefinite suspension)

(c) It is the sole responsibility of each Athlete to know and follow the prescribed cycling course. No adjustments in times or results will be made, for any reason whatsoever, for athletes who fail to follow the proper course;

(h) Cycling with a bare torso is prohibited. Athletes must wear a shirt, jersey, or sport top/sports bra at all times during the cycling segment of the race; (30 second time penalty (as applicable), DSQ if not remedied promptly)

Section 5.02 Equipment

Illegal Equipment

(iv) Headsets, headphones, audio-capable eyewear (including AI glasses) or audio capable cycling helmets are prohibited during the bike segment of the race; (30 second penalty, DSQ if not remedied promptly); and

Continued over page..



Section 5.04

The length of the draft zone for athletes (excluding professional athletes) is 12 meters, measured from the leading edge of the front wheel and extending towards the back of the bike (6 bike lengths of clear space between bikes). The length of the draft zone for professional athletes is 20 meters, measured from the leading edge of the front wheel and extending towards the back of the bike (11 bike lengths of clear space between bikes).

Any athlete who enters the draft zone of another athlete must continuously progress through the draft zone as follows:

Athletes (excluding professional athletes) will be allowed a maximum of 25 seconds to pass through the draft zone of another athlete. However, any athlete who rides into the professional field and is passing two or more professional athletes will be allowed a maximum of 45 seconds to complete the pass of each professional athlete. (2:00 Minute Time Penalty)

Professional athletes will be allowed a maximum of 45 seconds to pass through the draft zone of another athlete; (2:00 Minute Time Penalty)

Athletes entering the draft zone of a professional athlete (including professional athletes and non-professional athletes) must initiate and execute the pass to the side of the athlete being overtaken and may not approach directly from behind (i.e., no slipstreaming). Failure to do so will result in a drafting violation. (2:00 Minute Time Penalty)

Athletes who ride into the professional athlete field may not insert themselves between two or more legally spaced professional athletes; (2:00 Minute Time Penalty)

Section 6.01 General

(a) Athletes may run, walk, or crawl;

(b) It is the sole responsibility of each Athlete to know and follow the prescribed running course. No adjustments in times or results will be made, for any reason whatsoever, for athletes who fail to follow the proper course (e.g., if the Athlete runs in the wrong direction or runs more than necessary, time will not be subtracted from the Athlete's final race time);

(d) Running with a bare torso is prohibited. Athletes must wear a shirt, jersey, or sport top/sports bra at all times during the run segment of the race; (30 or 60 second time penalty (as applicable), DSQ if not remedied promptly)

Section 6.02 Illegal Equipment

(a) Headsets, headphones, audio-capable eyewear (including AI glasses) are prohibited during the bike segment of the race; (1:00 minute penalty, DSQ if not remedied promptly)

FINISH LINE

Section 6.03 Finish Line Conduct

Friends, family members (including children), and/or other spectators are not permitted to cross the finish line or enter the finish chute with participating Athletes. Animals are also not permitted to cross the finish line or enter the finish chute with participating athletes.

COMPETITION AGE

All age-group athletes must participate and compete in the age-group division corresponding to the athlete's age as of December 31 of the year of the Event.

ANTI-DOPING

Each athlete acknowledges and accepts notice of the Anti-Doping Rules, agrees to be bound by them, confirms they shall comply with them at all times, and voluntarily consents to all provisions contained therein. "Anti-Doping Rules" means all anti-doping rules adopted by IRONMAN including, without limitation, 1) The World Anti-Doping code (the "WADA Code"), 2) The international standards published by the World Anti-Doping Agency ("WADA"), including, without limitation, the list of prohibited substances and Prohibited Methods (the "Prohibited List"), and 3) all other rules, policies, standards and procedures adopted by IRONMAN



EVENT SCHEDULE (1/2)

イベントスケジュールは2026年8月15日現在のものであり、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ウェブサイト <https://www.ironman.com/races/im-south-hokkaido/schedule> または [IRONMAN Tracker App](#) でご確認ください。

2026年9月10日(木)		
時間	イベント	場所
1.00pm - 6.00pm	インフォメーションブースオープン	函館サーモン・まるなまアリーナ
1.00pm - 6.00pm	IRONMANアスリートチェックイン	
1.00pm - 6.00pm	IRONMANオフィシャルショップオープン	
1.00pm - 5.00pm	IRONMANオフィシャルメカニックオープン	
2.00pm - 3.00pm	アスリートブリーフィング(日本語)1回目	
4.00pm - 5.00pm	アスリートブリーフィング(英語)1回目	函館競馬場駐車場 (徒歩10分)
12:30am-6:30pm	アスリート駐車場	

2026年9月11日(金)		
時間	イベント	場所
10.00am - 6.00pm	インフォメーションブースオープン	函館サーモン・まるなまアリーナ
10.00am - 5.00pm	IRONMANアスリートチェックイン	
1.00pm - 6.00pm	IRONMANオフィシャルショップオープン	
10.00am - 5.00pm	IRONMANオフィシャルメカニックオープン	
1.00pm - 2.00pm	アスリートブリーフィング(英語)2回目	函館サーモン・まるなまホール (函館市民会館)
3.00pm - 4.00pm	アスリートブリーフィング(日本語)2回目	
5.00pm	IRONMANアスリートチェックイン(締め切り)	函館サーモン・まるなまアリーナ
9:30am - 6:30pm	アスリート駐車場	函館競馬場駐車場 (徒歩10分)

2026年9月12日(土)		
時間	イベント	場所
9.00am - 6.00pm	シャトルバス運行(バイクの持ち込みはできません)	*詳細は 選手輸送ガイド をご確認ください
10.00am - 5.00pm	IRONMANオフィシャルメカニックオープン	トランジションエリア 1
10.00am - 6.00pm	インフォメーションブースオープン	
10.00am - 5.00pm	(T1) バイク・バイクギアバッグチェックイン(ヘルメット必着)	
10.00am - 5.00pm	(T2) ランギアバッグチェックイン	トランジション 2 (木古内町ふるさとの森)
12.00pm - 12.30pm	(T1) トランジションツアー(日本語 & 英語)	Transition 1
1.00pm - 2.00pm	試泳エリアオープン(リストバンド、アンクルバンド、スイムキャップが必要です)	スイムエリア

イベントスケジュールは、次のページに続きます



EVENT SCHEDULE (2/2)

イベントスケジュールは2026年8月15日現在のものであり、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ウェブサイト <https://www.ironman.com/races/im-south-hokkaido/schedule> または [IRONMAN Tracker App](#) でご確認ください。

2026年9月13日(日)		
時間	イベント	場所
4.00am - 5:00am	シャトルバス運行(バイクの持ち込みはできません)	*詳細は 選手輸送ガイド をご確認ください
5.00am - 6.00am	インフォメーションブース オープン	トランジッション 1
5.00am - 6.00am	(T1)トランジッション1 オープン	トランジッション 1
5.00am - 6.00am	パーソナルニーズバッグ(バイク・ラン)預託	トランジッション 1
5.00am - 6.00am	ストリートギアバッグ預託 – フィニッシュエリアに輸送	トランジッション 1
6.30am	IRONMAN エイジグループローリングスタート	スイムエリア
9:20am (*approx.)	スイムカットオフ: 時間は最終泳者の入水時間によります	スイムエリア
1.00pm - 9.00pm	インフォメーションブース オープン	木古内町役場
5:30pm (*approx.)	バイクカットオフ: 時間は最終泳者の入水時間によります	トランジッション 2
4:00pm - 12:00am	ストリートギアバッグ返却	フィニッシュエリア
6:00pm - 9:00pm	(T2) バイク・ギアバッグ返却 (注意: パーソナルニーズバッグの返却は月曜日です)	トランジッション 2
12am Monday (*approx.)	ランコース閉鎖: 時間は最終泳者の入水時間によります	フィニッシュエリア
6.00pm - 12:30am(next day)	フィニッシュエリアからのシャトルバスサービス運行	*詳細は 選手輸送ガイド をご確認ください

2026年9月14日(月)		
時間	イベント	場所
8.00am - 2.00pm	シャトルバス運行(バイクの持ち込みはできません)	*詳細は 選手輸送ガイド をご確認ください
8.00am - 12.00pm	(T2)バイク、ギアバッグ、パーソナルニーズバッグ返却	Transition 2 (木古内町ふれあいの丘公園)
8.00am - 2.00pm	インフォメーションブースオープン	木古内町中央公民館
8.00am - 2.00pm	IRONMANオフィシャルショップオープン	
9.30am - 12.00pm	IRONMAN Awards Ceremony & 2027 IRONMAN World Championship Slot Allocation/Rolldown Ceremony 注意: 出場権を獲得した選手は、表彰式に出席し、賞品とともに出場枠を確保する必要があります。残りのエイジグループの「パフォーマンス・プール枠」に関する割り当ておよび繰り下げは、表彰式の後に開始します。早めにご来場ください。出場権を確保するには、必ず会場に居る必要があります。	



ATHLETE CHECK LIST

PRE EVENT

- ☐ ホテルとフライト等の交通機関の予約をする。
- ☐ 出場アスリートとして登録されていることを確認する。(コンファメーションメールを確認する)
- ☐ イベントスケジュールを確認する。特にチェックイン、バッグチェックインの時間は重要です。時間に遅れるとレースに参加できません。
- ☐ 運転免許証、マイナンバーカード、パスポート。等の写真付きの身分証明書を準備する。
- ☐ レースコースを確認する。コースを熟知していることは、出場する全てのアスリートの義務です。
- ☐ IRONMAN Trackerアプリをダウンロードしてください。IRONMAN Trackerアプリの詳細は36ページをご覧ください。

ONCE I ARRIVE (PRE RACE)

- ☐ イベント会場と主要エリア(アスリート・チェックイン、バイク・ラッキング、スイムスタート、フィニッシュライン、表彰式&IRONMAN World Championshipロールダウン会場)を確認する。チェックインし、レースキットを受け取る。
- ☐ 交通規制の内容を確認する。
- ☐ アスリート・チェックインを行い、レースキットを受け取る。
- ☐ バイクを預ける。
- ☐ 指定された時間帯に試泳を行う。
- ☐ レース当日に必要な荷物を準備する。

RACE DAY

- ☐ アンクルバンド、ウェットスーツ/トライースーツなど、レースに必要なものがすべて揃っていることを確認する。
- ☐ トランジションに入り、バイクで使用するアイテムをバイクの横に整理して置く。最終チェックを行い、必要に応じてバイクポンプを預ける。
- ☐ ストリートギアバッグを預ける。
- ☐ パーソナル・ニーズ・バッグを預ける。(必要な場合)
- ☐ スタートする。遅くとも15分前にはスタートラインにいること。
- ☐ レースを完走する。
- ☐ 完走メダル、フィニッシャーシャツ、フィニッシャータオルを受け取る。
- ☐ リカバリーエリアで休息する。
- ☐ ストリートギアバッグ、バイクポンプ、バイクなどを受け取る。

POST RACE

- ☐ IRONMAN World Championship ロールダウン&表彰式に参加する。
- ☐ 完走メダルと一緒に撮影した写真を、#medalmonday を付けてSNSに投稿する。

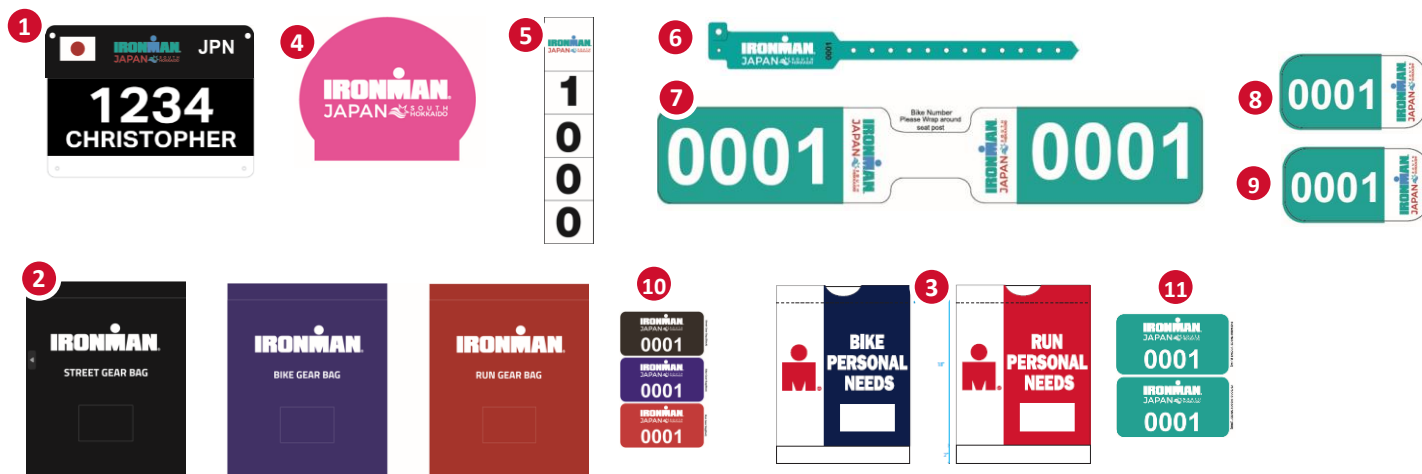
WORLD CHAMPIONSHIP QUALIFYING ROLL DOWN

- ☐ 写真付き身分証明書を持参する。
- ☐ クレジットカード(現物)を持参する(Apple Pay等是利用できません)。34~35ページ参照。
- ☐ 家族や友人たちと一緒に祝いをする。





RACE KIT



1. RACE BIB NUMBER

ランの際に前面に着用し、レースベルト（アスリートが準備）または安全ピンで取り付けること。ゼッケンは折ったり、曲げたりしないでください。

2. GEAR BAGS (Street gear, Bike gear, Run gear)

レースに必要なアイテムを入れるバッグ。必ず支給されたバッグを使用すること。

3. BIKE AND RUN PERSONAL NEEDS BAGS

バイク・ランコースに必要なパーソナル・ニーズを入れるバッグ。コース上の指定エイドステーションで受け取る。必ず支給されたバッグを使用し、レース当日の朝にトランジションへ持参すること。

4. SWIM CAP

支給されたスイムキャップを、スイム競技中必ず着用すること。他のスイムキャップを着用する場合は、その上から公式スイムキャップを着用すること。スイムキャップはラテックス製。
スイムキャップのカラーおよびゾーン
Zone 1 – Under 70 minutes - Pink
Zone 2 – 71 – 100 minutes – Green
Zone 3 – Over 101 minutes – Yellow

5. TATTOOS

ナンバータトゥー：右上腕部に貼り付けること。貼付方法：透明フィルムを剥がし、タトゥーの印刷面を右腕に当てる。台紙の上から濡れた布またはスポンジでしっかり押さえ、60秒間保持した後、台紙をゆっくり剥がす。ナンバータトゥーの着用は必須。剥がれたり破損した場合は、Event Information Staffに申し出ること。油性マーカーでナンバー／文字を記入します。

6. ATHLETE WRISTBAND

アスリート・チェックイン時に装着し、表彰式終了後まで常時着用すること。リストバンドを着用していないアスリートは、アスリート専用エリアに入ることはできません。
NO WRISTBAND = NO ACCESS.

7. BIKE SEAT POST STICKER

このステッカーを、ナンバーが後方を向き、横から確認できるようにシートポストに巻き付けて貼る。バイク・ラッキング前に貼り付けること。

8. HELMET STICKER

ステッカーをヘルメット前面に貼る。レース当日のヘルメットチェック前に貼り付けること。

9. BIKE PUMP STICKER

レース当日にバイクポンプを預ける前に、ステッカーを貼り付けること。

10. GEAR BAG STICKERS

ステッカーを台紙から剥がし、ギアバッグの前面にしっかり貼りつける。

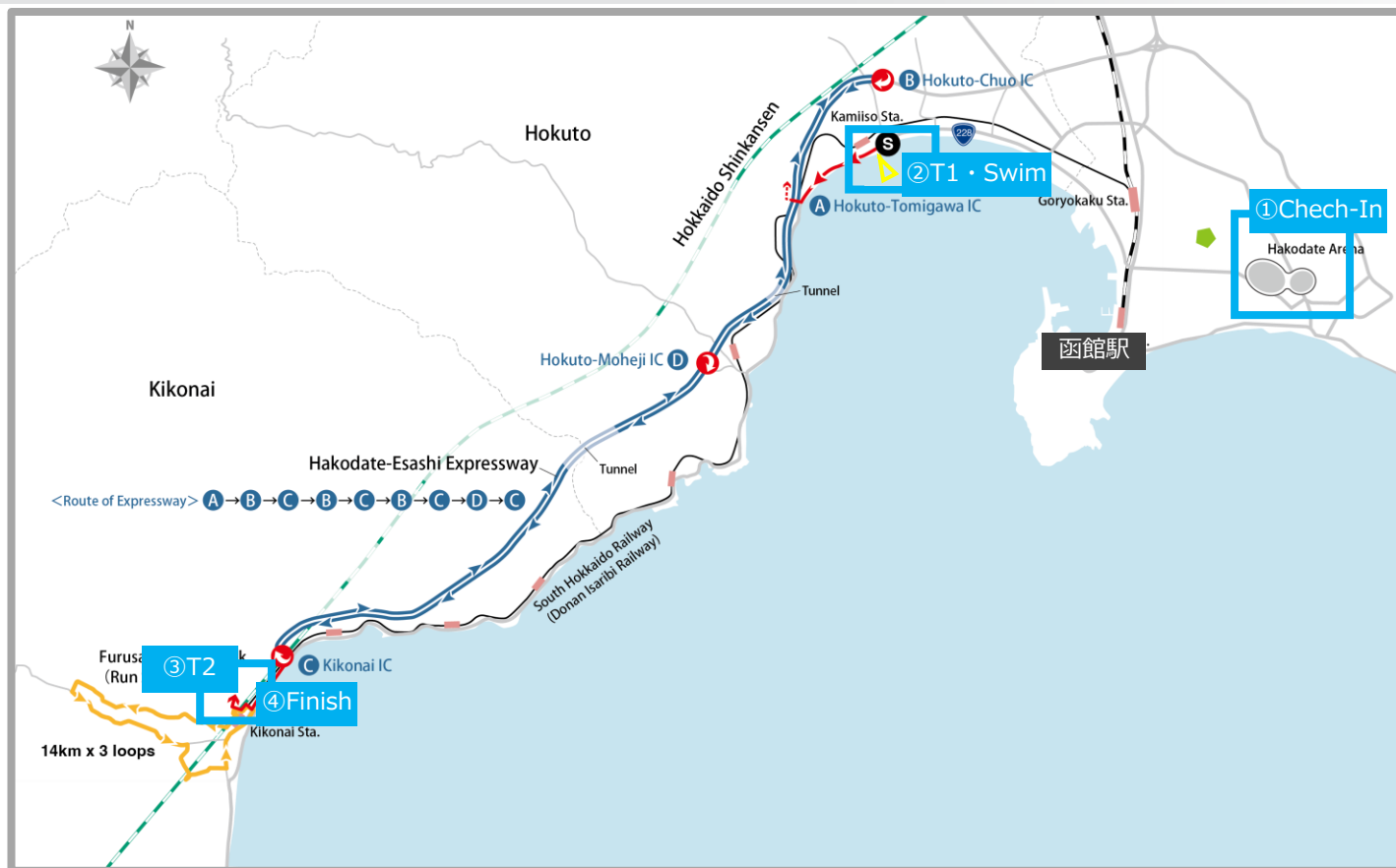
11. PERSONAL NEEDS STICKERS

ステッカーを台紙から剥がし、パーソナル・ニーズ・バッグの持ち手にラベルを巻き付け、ラベルの裏面同士をしっかりと貼り合わせる。バッグには、それぞれ指定された同色のステッカーを貼る。

補足: アンクルバンドは、バイク預託時にトランジションエリアで受け取ります。詳細は15ページをご覧ください。



PRE-RACE INFORMATION



① Check-In

- ・チェックイン
- ・選手説明会



函館アリーナ

〒042-0932 北海道函館市湯川町1丁目3-2-2

＜アクセス＞

市電：アリーナ前下車

車：函館空港から約10分/JR函館駅から約20分

※函館競馬場駐車場をご利用ください

② T1・Swim

- ・スイム会場
- ・バイク・バイクギア
バッグ預託



上磯漁港

〒049-0161 北海道北斗市飯生1丁目1-3-2-9

＜アクセス＞

シャトルバス：レース当日は事前予約が必要です

電車：いさりび鉄道「上磯駅」下車徒歩10分

③ T2 セレモニー会場

- ・ランギアバッグ預託
- ・バイク&ギアバッグ返却
- ・アワードセレモニー
- ・ロールダウンセレモニー



ふるさとの森公園

〒049-0431 北海道上磯郡木古内町木古内

＜アクセス＞

シャトルバス：レース当日は専用チケットが必要です

電車：いさりび鉄道・JR北海道「木古内駅」下車徒歩5分

④ Finish

9月14日(月)

- ・フィニッシュエリア
- ・リカバリーエリア
- ・ストリートギアバッグ
返却



木古内町役場

〒049-0422 北海道上磯郡木古内町本町2-1-8

＜アクセス＞

シャトルバス：レース当日は専用チケットが必要です

電車：いさりび鉄道・JR北海道「木古内駅」下車徒歩7分



PRE-RACE INFORMATION

ATHLETE CHECK-IN

時間・場所については10ページをご覧ください。レースキットは、必ずアスリート・チェックインの受付時間内に受け取ってください。大会前の郵送は行いませんのでご注意ください。

持参するもの

写真付き身分証明書（運転免許証、パスポート、マイナンバーカード）

受取できる方

レースキットは、登録されたアスリート本人のみ受け取ることができます。他人があなたの名前で出場すること、またはあなたが他人の名前で出場することは禁止されています。違反した場合、双方とも今後のアイアンマンレースへの出場が禁止されます。

緊急連絡先

レースウィーク中に緊急事態が発生した場合は、以下の緊急連絡先までご連絡ください。

電話番号: 080-4150-6540

メール: japan@ironman.com

TIMING CHIP

アンクルバンド受取

9月12日（土）、T1でのバイク預託終了後に受け取ります。アンクルバンドの番号とリストバンドの番号が一致していることを必ず確認してください。

ワンポイント

受け取ったアンクルバンドは、レース当日まで紛失しないよう安全な場所に保管してください。

返却

アンクルバンドは、フィニッシュアーチ通過後、リカバリーエリアに入る前に回収します。

レース中に紛失した場合

レース中にアンクルバンドを紛失した場合は、トランジション内のEvent Staffに申し出てください。可能な限り代替のアンクルバンドを用意します。

途中棄権（DNF）／出場しない場合（DNS）

レースをスタートしない場合、または途中棄権した場合は、Event Informationでアンクルバンドを返却してください。Event Informationまで行けない場合は、Event Staffへ返却してください。可能な限り、ボランティアではなく公式テクニカルオフィシャルへ直接返却してください。

アンクルバンドを紛失した場合

アンクルバンドを返却できない、または紛失した場合は、再発行費用として30,000円を請求します。レース終了後に紛失したアンクルバンドが見つかった場合は、5営業日以内に下記まで郵送してください。

送付先：〒049-0161 北海道北斗市飯生1-13-30

アイアンマンジャパンみなみ北海道大会実行委員会事務局



PRE RACE INFORMATION

バイク預託

時間と場所については、イベントスケジュール(10-11ページ)をご覧ください。

T1エントリー前:

- ・ アスリート・チェックインに参加する
- ・ バイクの定められた場所にナンバーを貼る

バイクチェック

- ・ **ディスクホイールの使用は禁止です。**
- ・ バイクチェックイン時にテクニカル・オフィシャルがバイクチェックを行います。
- ・ アスリートは自身のバイクが、完全にメンテナンスされている状態にする責任があります。
- ・ 以下のような点がチェックポイントです。
 - ハンドルバーのエンドプラグ
 - タイヤの空気圧
 - 少なくとも1つのボトルケージ
 - 正常に作動するブレーキ
 - IRONMAN規則に定められたバイク仕様の遵守

ヘルメット・チェック:

- ・ バイクチェックイン時にテクニカル・オフィシャルがヘルメット・チェックを行います。
- ・ 選手は、バイクおよびバイクギアのチェックイン時に、公式のヘルメットチェックを受ける必要があります。詳細はIRONMAN競技規則をご確認ください。
- ・ バイクチェックイン時にヘルメットを預け、トランジションバッグに入れて一晩保管するか、レース当日の朝にヘルメットを着用してトランジションエリアへ入ることができます。

レース当日の朝5:00~6:00は、バイクにアクセスできます。ただし、バイク競技を開始するまで、トランジションからバイクを持ち出すことはできません。

バイクのラックへの掛け方:

ハンドルバーをラックに掛けてください。レース当日の朝は、サドルをラックに掛け、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。

バイクカバー: 夜間のバイク・ラッキングでは、バイク全体を覆うカバーの使用は禁止されています。使用されている場合は撤去し、取得物保管所で保管します。

バイクメカニク

9月10日・11日はエキスポ会場、9月12日は10:00~17:00にT1で、簡易的なバイクメカニックサービスを利用できます。サービスは有料です。レース当日の朝は、T1で全アスリートを対象に、限定的な「緊急対応サービス」を実施します。コース上でのメカニックサポートについては、28ページのバイクコース情報をご覧ください。

レースブリーフィング／レースアップデート Q&A

レースブリーフィング／レースアップデート Q&Aでは、レース直前の疑問や不明点を確認できます。経験豊富なトライアスリートにも、初めて参加するアスリートにも重要な機会です。コース特有の注意事項、競技規則、各競技のカットオフタイムやコース閉鎖時間などの重要事項に加え、天候予報等により発生した、または発生する可能性のある直前の変更や手順について説明します。

ブリーフィングは日本語2回、英語2回実施します。いずれか1回への参加が必須です。

時間・場所はイベントスケジュール(10~11ページ)をご確認ください。



PRE RACE INFORMATION

公式試泳

公式試泳は、9月12日(土)13:00～14:00に実施します。指定時間内は、コースの一部を試泳エリアとして設定し、ウォーターセーフティスタッフを配置します。公式試泳に参加するには、事前にアスリート・チェックインを済ませ、アンクルバンドを受け取っている必要があります。入水・退水時のチェックのため、必ずアンクルバンドを着用してください。チェックインを済ませておらず、アンクルバンドを受け取っていない場合は試泳できません。試泳中は支給されたスイムキャップを着用してください。

尚、スイム会場は遊泳禁止エリアです。また地元の漁師関係者の漁場です。**公式試泳時間外に泳いだ選手は、レースへの出場権は失います。**また違反した選手が発見された場合、イベントが中止になる可能性があります。絶対に違反しないでください。

トランジションツアー

T1 トランジションツアー: 9月12日(土) 12:00～12:30

トランジション1(T1)にて、トランジションエリアの動線や利用方法を確認するためのツアーを実施します。このツアーは日本語および英語で実施します。

レース前のトレーニング

レース時間外に、自動車専用道路(函館江差自動車道)をバイクで走行することは禁止されています。**すべてのアスリートは交通規則を遵守してください。交通規則に違反したアスリートは失格となります。**

シャトルバス

函館駅～スイム会場／T1、およびフィニッシュ／T2付近の木古内駅間のシャトルバスについては、[選手輸送ガイド](#)をご覧ください。

バイク輸送

バイク輸送サービスについては、[選手輸送ガイド](#)をご覧ください。

駐車場

アスリート用駐車場については、[選手輸送ガイド](#)をご覧ください。



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などを入れてください。バッグはリカバリーエリアで受け取ります。アスリート・チェックイン時に支給されたバッグを必ず使用してください。他のバッグは使用できません。レースキットに入っているギアバッグステッカーを、ギアバッグの前面にしっかりと貼りつけてください。

例:

- 防寒着（上着、ジャージなど）
- 履き替え用のシューズ
- 貴重品は、できる限りバッグに入れないでください。
- 時間・場所は19ページをご覧ください。

PERSONAL NEEDS BAGS

パーソナルニーズバッグには、レース中に必要となる補給食や衣類などを入れることができます（例：予備のソックス、軽量ジャケット、ヘッドランプなど）。アスリート・チェックイン時に支給されたバッグに収まるものに限りです。貴重品は入れないでください。

預け入れ／受け取り：

時間・場所は19ページをご覧ください。回収されなかったバッグは処分します。

コース上の受取場所：

バイク：B1（北斗中央エイドステーション） 3回通過

ラン：R7 2回通過（14km／28km）

GEAR SET-UP

バイクおよびランのトランジションバッグには、レース中に必要なアイテムを入れます。バイクに取り付けることができないレース用品は、それぞれ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、トランジション内のチェンジテントに用意され、トランジション中に使用できます。トランジションの流れについては20ページをご覧ください。

バイクは青（青のバイクトランジションバッグ）、**ランは赤**（赤のラントランジションバッグ）と覚えてください。

バッグに入れるアイテムの例

バイクバッグ	ランバッグ
バイクシューズ（またはバイクペダルに取り付けることも可能）	ランニングシューズ（ 必須 ）
ヘルメット（推奨）	レースナンバー（ 必須 ）
サングラス	ヘッドランプ（推奨）
ソックス	サングラス
着替え	帽子/バイザー
補給食と水分（レース当日バイクにセットすることも可能）	ソックス
タオル	着替え
日焼け止め	補給食と水分
ワセリン	



BAG DROP / COLLECTION

バッグ	預託	レース中の使用	レース後の返却
バイクギアバッグ スイム to バイク	September 12 (Sat.) 10:00 - 17:00 Transition 1	ギアバッグ受取エリアでギアバッグを受け取ります。バイクギアを取り出し、スイムギアをバッグに入れてください。着替えエリアの出口でギアバッグを預け、ゼッケン番号が表示されたバイクラックへ進みます。	Sept. 13 (Sun.) 18:00 -21:00 Sept. 14 (Mon.) 8:00 - 12:00 at Transition 2
ランギアバッグ バイク to ラン	September 12 (Sat.) 10:00 - 17:00 Transition 2	T2で、ナンバーが表示されたフックからバッグを受け取ります。ランギアを取り出し、ヘルメットとバイクシューズを含むすべてのバイクギアを赤いバッグに入れてください。着替えエリアの出口でバッグを預けます。	Sept. 13 (Sun.) 18:00 -21:00 Sept. 14 (Mon.) 8:00 - 12:00 at Transition 2
ストリートギアバッグ	September 13 (Sun.) 5:00 AM - 6:00 AM Transition 1	使用しません	Sept. 13 (Sun.) 15:00-24:00 at 木古内小学校 Sept. 14 (Mon.) 8:00-12:00 AM at Transition 2
パーソナル・ニーズ・バッグ	September 13 (Sun.) 5:00 AM - 6:00 AM Transition 1	バイク・パーソナル・ニーズ -B1: 北斗中央エイドステーション 3回通過 ラン・パーソナル・ニーズ -B7: 約14km地点／28km地点 2回通過	Sept. 14 (Mon) 8:00 - 12:00 at Transition 2
バイクポンプ	September 13 (Sun.) 5:00 AM - 6:00 AM Transition 1	レース中はアクセスできません。	Sept. 14 (Mon) 8:00 - 12:00 at Transition 2



TRANSITION

RACE DAY

T1（トランジション1）は、レース当日の9月13日（日）5:00～6:00にオープンします。すべてのアスリートは6:15までにトランジションエリアから退出する必要がありますので、時間に余裕をもってお越しください。レース直前にバイクの最終調整を行うことができます。バイクに取り付けるアイテムは、すべて確実に固定してください。ケースやバッグを含め、バイクの横の地面に物を置くことは禁止されています。

バイクおよびトランジションバッグのチェックイン時には、必ずヘルメットを持参してください。ヘルメットチェックを受けた後、9月12日（土）のバイクチェックイン時にヘルメットをバイクギアバッグに入れて預けるか、レース当日の朝にヘルメットを着用してトランジションエリアに入ることができます。

アスリートは、トランジションに持ち込む前に、自身のバイク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。詳細はIRONMAN競技規則をご確認ください。

BIKE PUMPS

バイクポンプには、IRONMANバイクポンプ用ステッカーを本体に貼り、ストリートギアバッグ預け入れエリア付近のボランティアに預けてください。バイクポンプはレース終了後、T2で受け取ることができます。バイク受取時間内に回収されなかったバイクポンプは寄付されます。

DURING RACE

スイム→バイク トランジション

スイム終了後、スイムフィニッシュのシュートを通り、バイクトランジションへ進みます。公共の場での裸になる行為は禁止されています。バイクに乗る前に、バイク競技を開始できる状態まで準備を完了してください。自身またはバイクに携帯する補給食・飲料は使用できません。バイクシューズは、マウントラインへ向かう前にバイクに取り付けておくことができます。

バイク→ラン トランジション

バイク終了後、バイクから降りてラックに掛けます。バイクシューズやバイクギア等は全てランギアバッグの中に入れ、T2no出口付近でボランティアに預けてください。その後、ランコースへ進みます。

POST-RACE

BIKE COLLECTION

受取時間はイベントスケジュール（11ページ）をご確認ください。受取終了時間を必ず確認してください。終了時間以降、トランジションエリアのセキュリティ管理は終了します。バイクを受け取る際は、ストリートギアバッグとバイクポンプも忘れずに同時にお受け取りください。

Transition Area 1 and 2





AID STATIONS (1/2)

PRE SWIM

- ・ メガネ預かりテーブル（スイム出口で受取）
- ・ 水

TRANSITION AID STATION

(SWIM TO BIKE & BIKE TO RUN)

提供物:

- ・ 水
- ・ アクエリアス（アイソトニック飲料）
- ・ トイレ

BIKE AID STATIONS

エイドステーションは、原則としてコースの左側に設置されます。

エイドステーション設置場所

バイクコースのエイドステーションは、約20～26km間隔で設置されています。

- ・ B1：北斗中央エイド：9km、63km、117km
- ・ B2：茂辺地エイド：21km、74km、128km、161km
- ・ B3：木古内エイド：37km、91km、145km

提供物:

- ・ 水
- ・ アクエリアス（アイソトニック飲料）
- ・ アミノバイタル アミノショット パーフェクトエネルギー
- ・ トイレ

パーソナル・ニーズ・バッグ:

・ B1：北斗中央エイド：9km、63km、117km パーソナル・ニーズ・バッグは北斗エイドステーションで受け取ることができます、3回通過します。

エイドステーションで提供される補給食・飲料以外に必要なものがある場合は、パーソナル・ニーズ・バッグに各自で用意してください。

北斗中央エイドステーションおよび木古内エイドステーションには、メディカルスタッフを配置しています。

通過方法:

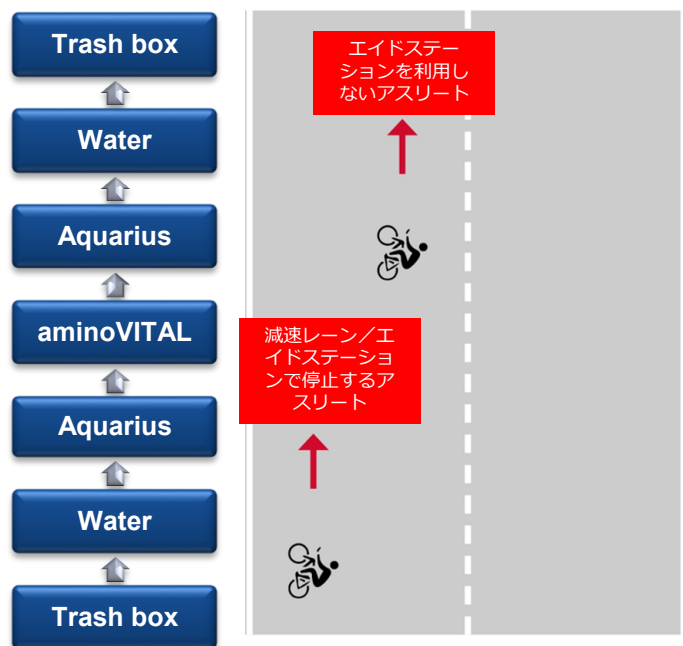
バイクエイドステーションに入る際は減速してください。ただし、停止しないでください。エイドステーションで補給を受けない場合は、道路の右側を走行してください。

エイドステーションには、提供物を示す案内表示があります。また、ボランティアが提供物を声に出して案内します。必要なものをボランティアに伝え、受け取ってください。

バイクボトルの廃棄方法

バイクボトルやゴミは、必ずエイドステーションの指定されたゴミ捨てエリアに廃棄してください。コース上の指定場所以外に廃棄することは禁止されています。違反した場合は、厳しいペナルティが科されます。すべてのバイクエイドステーション付近にトイレを設置しています。

バイクエイドステーションのレイアウト





AID STATIONS (2/2)

RUN AID STATIONS

ランコースには、約1.7~2.4km間隔で7か所のエイドステーションが設置されています。

R1 : 0.2km、14.4km、28.5km地点

R2 : 2.6km、16.8km、30.9km地点

R3 : 5.0km、19.2km、33.3km地点

R4 : 7.4km、21.6km、35.5km地点

R5 : 9.4km、23.6km、37.7km地点

R6 : 11.4km、25.6km、39.7km地点

R7 : 13.6km、27.8km地点

パーソナル・ニーズ・バッグはR7に設置されます。

提供物:

- 水
- アクエリアス（アイソトニック飲料）
- コカ・コーラ
- アミノバイタル
- バナナ
- スナック
- スポンジ
- トイレ

通過方法:

ランエイドステーションに近づく際は、コースの左側を走行してください。エイドステーションで補給を受けない場合も、そのまま道路の右側を通過してください。エイドステーションには提供物を示す案内表示があります。アスリートは必要なものを各自で取ってください。受け取った後は速やかにレースを続けるか、他のアスリートの妨げにならないよう脇へ移動してください。

DISCARD DROP ZONES

不要になった物は、必ず「Discard Zone Start」の表示から「Discard Zone Finish」の表示までの指定エリア内に捨ててください。指定エリア外に廃棄した場合は、ペナルティが科されます。

AID STATION LAYOUT





RACE DAY INFORMATION

CUT OFF TIMES

スイム、バイク、ランの累積および各中間カットオフタイムは、各アスリートのスイムスタート時刻を基準とします。コースが変更または短縮された場合は、それに応じてカットオフタイムが変更される場合があります。

スイム：2時間20分

各アスリートのスイムスタートから2時間20分
2時間20分 — スイム出口の計測ポイント

バイク：10時間30分

各アスリートのスイムスタートから10時間30分
8時間00分 — B1：北斗中央AS — 118km
9時間00分 — B3：木古内AS — 145km
9時間40分 — B2：茂辺地AAS — 162km
10時間30分 — T2 バイク降車地点 — 180km

ラン：17時間

各アスリートのスイムスタートから17時間
15時間00分 — R7 エイドステーション 28km
15時間45分 — R3 エイドステーション 33.5km
16時間20分 — R5 エイドステーション 37.4km
17時間00分 — フィニッシュライン 42km

Did not finish: コース閉鎖時刻（最後のアスリートのスイムスタート時刻を基準）までに各地点を通過できなかった場合、そのアスリートはDNF（未完走）となります。

最後にスイムをスタートする予定のアスリートを基準として、24:00以降、コースはすべてのアスリートに対して正式に閉鎖されます。

上記のカットオフタイムに加え、レースオフィシャルの裁量および判断により、競技途中でカットオフとなる場合があります。その理由には、メディカル上の判断、不測の事態、運営上の事情、レースルール違反などが含まれますが、これらに限りません。

不測の事態により、スイム、バイク、ランのいずれか、または複数の競技内容が変更された場合、レースオフィシャルは新たなカットオフタイムを設定・発表する場合があります。

注：IRONMANオフィシャルは、設定されたコースのカットオフタイムを超過したアスリートに対し、競技を中止させ、コースから退出させる権限を有します。

Not classified: アスリートがレースをスタートし、コース閉鎖前にフィニッシュラインを通過した場合でも、各競技のカットオフタイムをクリアできなかった場合は、NC（Not Classified／順位認定外）となります。NCとなったアスリートは、各種表彰およびワールドチャンピオンシップの出場スロット獲得の対象外となります。

CONTINGENCY PLAN

コンティンジェンシープラン（緊急時対応計画）を実施する必要が生じた場合は、レースディレクターからお知らせします。情報は、IRONMANのソーシャルメディア、テクニカルオフィシャル（TO）、および会場のMCを通じてお知らせします。

RACE DAY SERVICES

Medical

The IRONMAN Groupが運営するすべてのイベントでは、応急処置を提供する救護スタッフを配置します。

救護スタッフは、コースおよびイベント会場内の複数の場所に配置されます。医療上の対応により発生した費用は、すべてアスリート本人の負担となります。これには、救急車による搬送、入院、専門的な治療などが含まれますが、これらに限りません。そのため、すべてのアスリートに対し、十分な補償内容の個人保険に加入することを強く推奨します。日本在住のアスリートには、救急車による搬送を補償対象に含む有効な民間医療保険への加入を推奨します。海外から参加するアスリートには、The IRONMAN Groupのイベントへの参加を補償対象とする、十分な補償内容の海外旅行保険または個人保険への加入を強く推奨します。加入している保険の契約条件および補償内容については、各アスリート自身の責任で確認してください。

SAGワゴン（収容車）

レースを完走できないアスリート、またはコースのカットオフタイムまでに競技を終了できないアスリートは、SAGワゴン（収容車）が収容します。収容されたアスリートは、イベント会場まで搬送されます。

競技中にSAGワゴン（収容車）が必要になった場合は、バイクで巡回しているレースオフィシャルに合図してください。オフィシャルがIRONMAN運営本部に連絡し、SAGワゴンを手配します。または、最寄りのエイドステーションのボランティアにお申し出ください。

注意： SAGワゴン（収容車）による搬送には時間がかかる場合があります。迅速な対応のため、SAGワゴンを要請した後は、連絡した場所から移動しないでください。移動すると、SAGワゴンがアスリートを発見できず、収容・搬送に時間がかかる可能性があります。



RACE DAY INFORMATION

FINISH LINE PHOTO

Sportografは、本大会のオフィシャルフォトグラファーです。

ベストショットを撮影してもらうために：
ヘルメットステッカーが、バイクヘルメットの正面からはっきり見えるように貼り付けてください。

- ラン競技中およびフィニッシュラインに入る際は、レースビブナンバーが体の正面からはっきり見えるようにしてください。
- フィニッシュラインを通過するときは、笑顔でフィニッシュを楽しみましょう！時計を操作する必要はありません。タイミング計測会社が、皆さんの記録を正確に計測します。
- リカバリーエリア内に設置されたフォトウォールで、フィニッシャーメダルとタオルを持って、笑顔で記念撮影をしましょう。

レース終了後24～48時間以内に、Sportografのウェブサイトwww.sportograf.comでご自身のレース写真をご覧いただけます。

RECOVERY PROCESS & AREA

フィニッシュアーチを通過した後、ボランティアからフィニッシャーメダル、フィニッシャーシャツ、フィニッシャータオルをお渡しします。

その後、リカバリーエリアへ進みます。リカバリーエリアでは、以下のサービスをご利用いただけます。

- アンクルバンドの回収
- リカバリーフード／ドリンク
- メディカルサポート（必要な場合）
- ストリートギアバッグの受け取り
- Sportografによるオフィシャルフィニッシャーフォト撮影

重要： ご家族やご友人と合流するためにリカバリーエリアを退出する前に、必要な補給食や私物をすべて受け取った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では、以下を提供します：

- 水
- アクエリアス（アイソトニック飲料）
- ソフトドリンク
- 軽食
- フルーツ

POST-RACE

RESULTS

レース結果は、以下からご確認いただけます

- IRONMAN App - <https://www.ironman.com/resources/athlete-tracker-app>
- Event website - <https://www.IRONMAN.com/im-south-hokkaido-results>

オンラインでレース結果を確認できない場合は、イベントインフォメーションまでお越しください。スタッフがご案内します。

LOST PROPERTY

拾得物はすべてイベントインフォメーションに届けられます。

ご注意： 紛失物について、IRONMANは一切の責任を負いません。

イベント終了後に紛失物をお探しの場合は、japan@ironman.comまでお問い合わせください。紛失物が確認された場合は、返送の手続きをご案内します。なお、返送にかかる送料はご本人の負担となります。

イベント終了後7日間を過ぎても引き取りのない拾得物は、寄付または廃棄されます。

競技の棄権とアンクルバンドの返却

レース中に競技を棄権する場合、アスリート本人の責任において、イベントインフォメーションにいるテクニカルオフィシャルに棄権する旨を報告し、ビブナンバーおよびアンクルバンドを速やかに返却してください。

レースオフィシャルが、すべてのアスリートがコース上のどこにいるかを常に把握することは、安全管理上非常に重要です。

競技を棄権したにもかかわらず、この手続きを行わなかった場合、今後IRONMANイベントへの参加が認められなくなる場合があります。



SWIM COURSE 3.8KM

COURSE MAP

<https://www.ironman.com/races/im-south-hokkaido/course#swim>



カットオフ：2時間20分 各アスリートのスイムスタート時刻から2時間20分

COURSE DESCRIPTION

アイアンマンジャパンみなみ北海道のスイムコースは、函館湾の美しい景観を楽しめる1周1.9kmのコースを2周する、合計3.8kmのコースです。

1周目を終えたアスリートは一度水から上がり、陸上区間を通過した後、再び入水して2周目へ向かいます。

美しい函館湾を舞台にした爽快なスイムから、アイアンマンの長い一日が始まります。

SWIM SAFETY

スイム中は、水上にウォーターセーフティスタッフおよび救助艇を配置しています。必要な救助・安全装備を備えており、アスリートがサポートを必要とした場合に対応します。

スイム中にウォーターセーフティスタッフの助けが必要になった場合は、片腕を水面から高く上げて合図してください。スタッフが救助に向かいます。

スイムを途中で棄権する場合は、指定されたスイム救助・収容地点まで搬送されます。必要に応じてメディカルスタッフによる診察を受け、タイミングバンドが取り外されます。

タイミングバンドを取り外された場合は、レースに復帰することはできません。



SWIM COURSE 3.8KM

PRACTICE SWIM

公式試泳は、9月12日（土）13:00～14:00に、北斗市の上磯漁港付近のスイム会場で実施します。本大会にエントリーしているすべてのアスリートが参加できます。

ウォームアップスイム

9月13日（日）6:00～6:15に、スイム会場でウォームアップスイムを実施します。ウォームアップスイムに参加する際は、**アンクルバンドおよびリストバンドを必ず着用してください。**

PARA OPEN DIVISION SWIM START

Para Open Divisionのアスリートには、レースオフィシャルからスタート時刻およびスタート手順について個別にご案内します。Para Open Divisionに参加するアスリートでサポートが必要な場合は、japan@ironman.comまでお問い合わせください。

ROLLING START

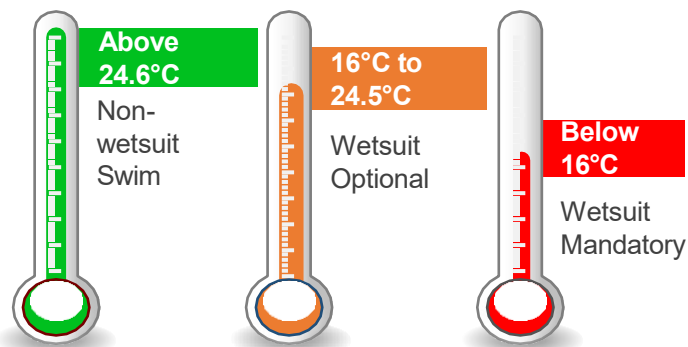
スタート時刻については、イベントスケジュール（11ページ）をご確認ください。

エイジグループのアスリートは、ローリングスイムスタート方式でスタートします。レーススタート前に、各自の予想スイムタイムに応じたスタートゾーンに並んでください。アスリートの予想スイムタイムに応じて、3つのスタートゾーンが設けられています：

- ・ **ゾーン1：70分以内 — ピンク**
- ・ **ゾーン2：71～100分 — グリーン**
- ・ **ゾーン3：101分以上 — イエロー**

スイムスタートエリアには、各スタートゾーンを示す案内表示が設置されています。アスリートは、会場内の誘導表示およびイベントスタッフの指示に従って、指定されたスタートゾーンへ移動してください。公式スタート時刻になるとローリングスタートが開始され、アスリートは一定の間隔で順次スタートラインおよびタイミングマットを通過してスタートします。スタートラインを通過するとアンクルバンドが作動し、各アスリートの個人計測時間がスタートします。ローリングスタートはゾーン1からゾーン3の順に進み、すべてのアスリートがタイミングマットを通過してレースをスタートするまで続きます。

WETSUIT RULING



水温が**24.5°C以下の場合、ウェットスーツの着用は任意**です。また、水温が**16°C未満の場合は、ウェットスーツの着用が義務**となります。詳細については、8～9ページのレースルールをご確認ください。

ウェットスーツ着用に関する暫定判断は、土曜日12:00以降にイベントインフォメーションで掲示します。最終的なウェットスーツ着用可否については、レース当日の朝に会場アナウンスでお知らせします。

水温や当日のコンディションに備え、**ウェットスーツを持参することを推奨**します。

詳細については、IRONMAN Race Rulesをご確認ください。

GLASSES DROP/COLLECTION

スイムスタート／スイム出口には、メガネの預かり・受け取り場所を設置します。預ける前に、必ずメガネにご自身のレースナンバーを記載してください。

可能な場合は、スイム出口のメガネ預かり場所にメガネを預けてください。スイム出口で預けることができない場合は、スイムスタートにもメガネ預かり場所を設置します。

SWIM CAPS

大会で提供するスイムキャップは、すべてシリコン製です。シリコンにアレルギーがある場合は、japan@ironman.comまでお問い合わせください。

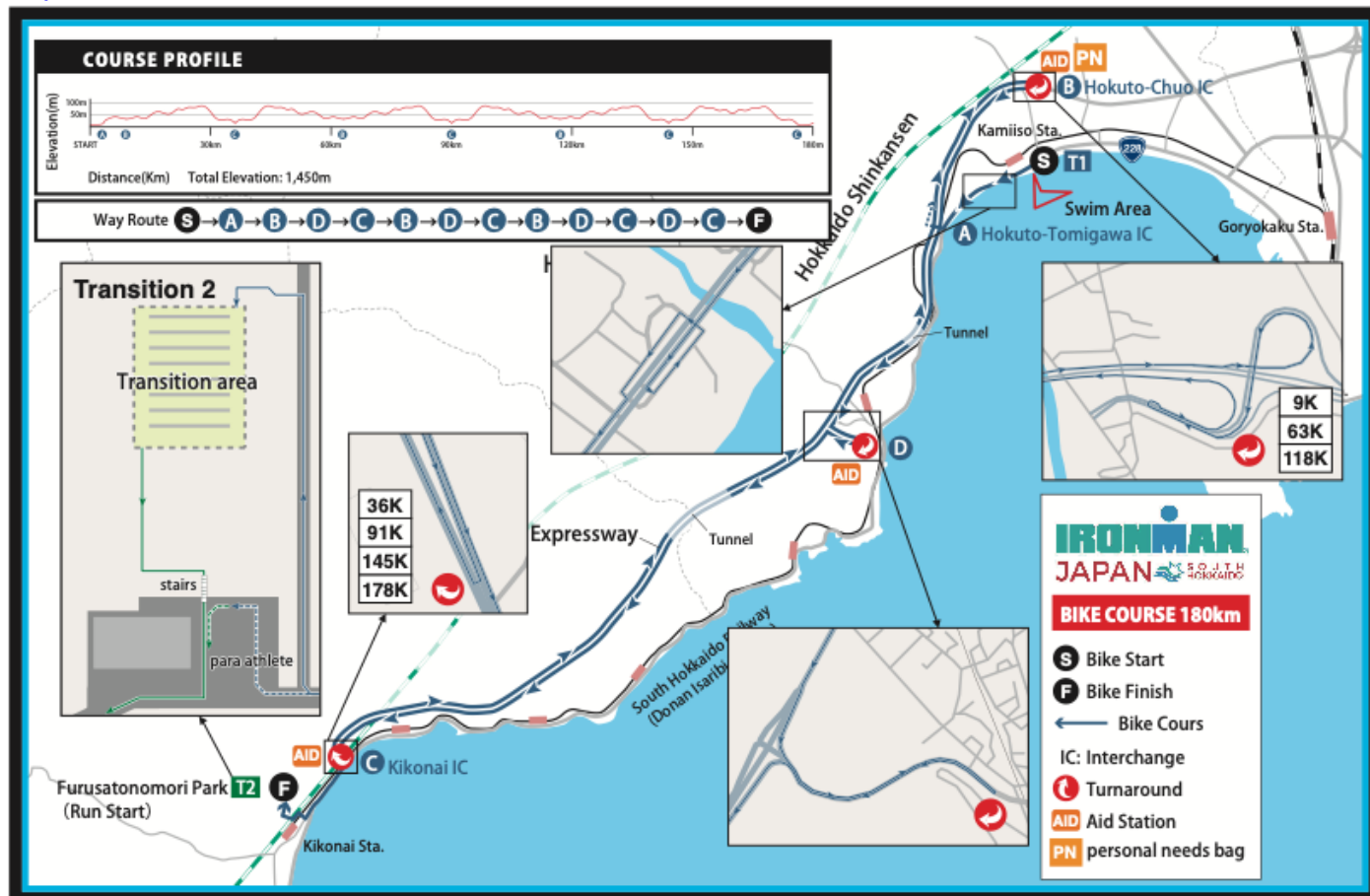
ゾーン	色	カテゴリー
-	WHITE	Para Open Division
1	PINK	Under 70 mins
2	GREEN	71 mins – 100 mins
3	YELLOW	Over 101 mins



BIKE COURSE 180KM

COURSE MAP

<https://www.ironman.com/races/im-south-hokkaido/course#bike>



アイアンマンジャパンみなみ北海道では、**ディスクホイールの使用は禁止**されています。

COURSE DESCRIPTION

アスリートは函館・江差自動車道を走行します。信号はなく、コース上に速度制限はありません！T1のある北斗市をスタートし、函館・江差自動車道の景観を楽しみながら走行し、木古内町のT2を目指します。バイクコースは、最後のアスリートがスイムをスタートしてから10時間30分後に閉鎖されます。各アスリートのスイムスタート時刻を基準として、スイム、T1、バイクを完了するまでの制限時間は10時間30分です。スイム、T1、バイクの完了までに10時間30分を超え、かつ最終のバイクコース閉鎖時刻までにバイクを終了できなかったアスリートは競技終了となり、**DNF（未完走）**となります。一方、スイム、T1、バイクの完了までに10時間30分を超えたものの、最終のバイクコース閉鎖時刻より前にバイクを終了した場合は、リザルト上**NC（Not Classified／順位認定外）**となります。

バイクコース上のカットオフは、レース運営側によって以下のとおり設定されています。

B1：北斗中央エイドステーション（118km地点）：15:00

B3：木古内エイドステーション（145km地点）：16:00

B2：茂辺地エイドステーション（162km地点）：16:40

バイクコース終了（180km地点）：17:30

（最後のアスリートの予想スイムスタート時刻を基準とした目安時刻）

各カットオフ時刻までに指定地点を通過できなかったアスリートは、それ以降競技を続けることはできず、DNF（未完走）となります。

TRAFFIC

大会開催中は、大会運営車両および関係者の車両・オートバイがコース上を走行します。

レース前に函館・江差自動車道でトレーニングを行うことは、法律により禁止されています。レース当日より前に函館・江差自動車道を走行していることが確認された選手は、失格（Disqualified）となります。



BIKE COURSE 180KM

Turn-By-Turn Directions

Point on Map	Location	Turn
S	T1: 上磯漁港から国道228号線	左折
2km from S	流溪川	Uターン
	流溪橋 (追い越し禁止)	左折 2回
A	北斗富川IC	右折 2回
B	北斗中央IC	Uターン
D	北斗茂辺地IC	左折
1km from D	道道29号	Uターン
D	北斗茂辺地IC	左折
C	木古内IC	Uターン
B	北斗中央IC	Uターン
D	北斗茂辺地IC	左折
1km from D	道道29号	Uターン
D	北斗茂辺地IC	左折
C	木古内IC	Uターン
B	北斗中央IC	Uターン
D	北斗茂辺地IC	左折
1km from D	道道29号	Uターン
D	北斗茂辺地IC	左折
C	木古内IC	Uターン
D	北斗茂辺地IC	右折
1km from D	道道29号	Uターン
D	北斗茂辺地IC	左折
C	木古内IC	直進
	国道228号線 (追い越し禁止)	右折
1km from C	道道5号	右折
	木古内町市街地	右折 2回
F	T2: ふるさとの森公園	左折



BIKE COURSE 180KM

ドラフティング・ペナルティ規定

バイクのドラフトゾーンは、前方を走行するバイクの前輪先端から後方12m（バイク約6台分）です。追い越しを行う場合を除き、アスリートは前方のバイクとの間に12mの間隔を保たなければなりません。この間隔を保たなかった場合は、ドラフティング違反となります。

- 追い越しは、必ず右側から行ってください。
- ドラフトゾーンに入ってから25秒以内に追い越しを完了しなければなりません。
- ドラフトゾーン内では、常に前方へ進みながら追い越しを行ってください。
- ドラフティングは絶対に禁止されています。
- 他のアスリートに追い越された場合は、前方のバイクから12m後方まで下がらなければなりません。
- 12m後方まで下がるまでは、追い越しを開始することはできません。
- 他のアスリートの内側（左側）から追い越した場合は、****Illegal Pass（不正な追い越し）****のペナルティが科されます。追い越しは必ず右側から行ってください。
- 追い越しを完了した後、さらに他のアスリート、バイクまたは車両を追い越している場合を除き、安全かつ速やかにバイクレーンの左側へ戻らなかった場合は、****Blocking（進路妨害）****のペナルティが科されます。

Penalty Card	Penalty	Penalty Example
Blue Card 	3 minutes time penalty	Drafting Littering
Yellow Card 	One minutes time penalty	Blocking Overtake from left side
Red Card 	DSQ	Three blue violations

バイク競技中にペナルティが科された場合は、レースオフィシャルから通知されます。また、T2付近のペナルティテント手前に設置されたボードに、ペナルティ対象となったアスリートのレースナンバーが表示されます。バイク競技中にペナルティカードを受けた場合は、T2付近のペナルティテントに立ち寄り、所定のタイムペナルティを受けてください。

T2到着約200m手前に設置された****ペナルティテント（黄色のテント）****に立ち寄り、ペナルティを申告してください。

ペナルティテントで申告しなかった場合は、****失格（DQ）****となります。

****ブルーカードのペナルティを3回受けた場合は、失格（DQ）****となります。

故意にゴミを投棄した場合は、ブルーカードのペナルティ対象となります。

その他の詳細については、以下のIRONMAN Competition Rulesをご確認ください。

<https://www.IRONMAN.com/competition-rules>

Bike to Run Transition

バイクを降車した後、指定された場所にバイクをラックしてください。T2のバイクラックでランギアバッグを受け取り、チェンジテントへ進んでください。準備が完了したら、ランコースへ向かいます。

Bike Mechanics

コース上には、移動式および固定式のバイクメカニックを配置していますが、対応できる範囲には限りがあります。修理によるタイムロス为了避免のため、パンク修理キットなど必要な修理用品を各自で携行することを強く推奨します。

SAG Vehicle

コース上で競技を継続できなくなった場合は、SAGワゴン（収容車）が出動します。

SAGワゴンが必要な場合は、バイクで巡回しているレースオフィシャルに合図してください。または、最寄りのエイドステーションのボランティアにお申し出ください。

ご注意：SAGワゴンによる収容・搬送には時間がかかる場合があります。迅速かつ確実に収容できるよう、SAGワゴンを要請した後は、連絡した場所から移動しないでください。また、収容を待つ間の気温低下や悪天候に備え、レインジャケットやエマージェンシーブランケットを携行することを推奨します。

バイク競技終了までは、自動車専用道路に進入できるのは緊急車両のみとなります。そのため、競技を棄権する場合は、可能な限り3か所のエイドステーションのいずれかで棄権することを強く推奨します。

禁止されているバイク走行姿勢

安全上の理由により、以下のバイク走行姿勢は禁止されています。

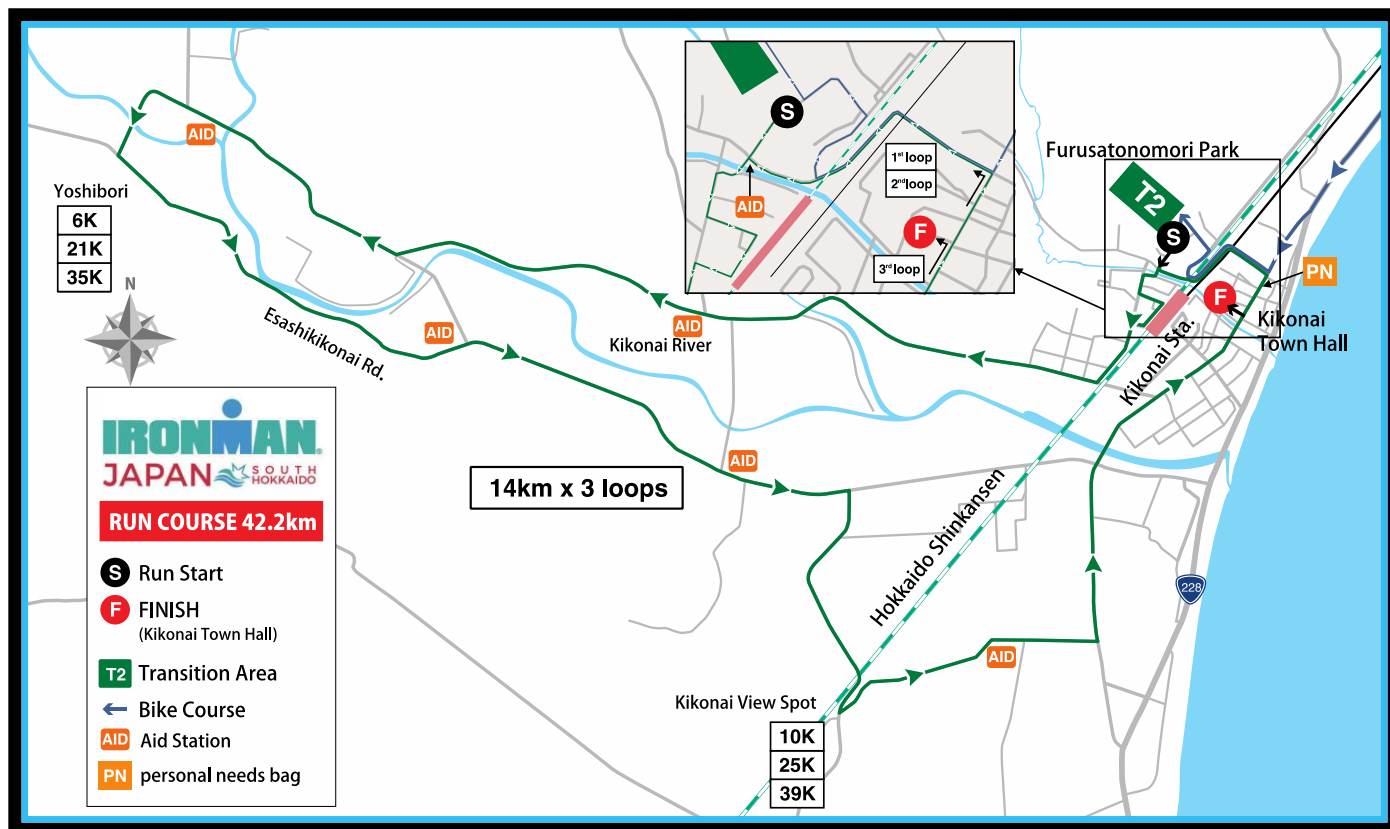




RUN COURSE 42.2KM

COURSE MAP

<https://www.ironman.com/races/im-south-hokkaido/course#run>



COURSE DESCRIPTION

ランコースは3周回で、木古内町の田園地帯の道路や小道を走ります。日没後の走行に備え、ヘッドランプの使用および反射素材を使用したウェアの着用を推奨します。

エイドステーション

ランコース上のエイドステーションは、約1.5～2.5km間隔で設置されています。

ラン・カットオフ

ランコースは、最後のアスリートがスイムをスタートしてから17時間後に閉鎖されます。各アスリートには、全コースを完走するために17時間の制限時間が設定されています。全コースの完走に17時間を超え、かつランコース閉鎖時刻までにフィニッシュできなかったアスリートは、****DNF（未完走）****となります。17時間を超えた場合でも、ランコース閉鎖時刻までにフィニッシュラインを通過したアスリートは、****NC（Not Classified／順位認定外）****となり、エイジグループ表彰およびWorld Athlete Statusの対象外となります。

途中のカットオフ時刻はレース運営側によって以下のとおり設定されています。

- T2: 17:30
- 28km: 22:00
- 33km 22:50
- 38km 23:20

各途中カットオフ時刻までに指定地点に到達できなかったアスリートは、それ以降競技を続けることはできず、****DNF（未完走）****となります。

最後のアスリートの予想スイムスタート時刻を基準として、**24:00以降はすべてのコースを閉鎖します。**

※注意：IRONMANオフィシャルは、設定されたコースの制限時間を超えたアスリートに対し、競技を終了させ、コースから退出させる権限を有します。



DIVISIONS

PARA OPEN DIVISION (パラ・オープン・ディビジョン)
アイアンマンジャパンみなみ北海道のランコースは、車いすでの参加には対応していません。

Para Open Divisionには、医学的に確認された視覚障がい(以下に定義)、Special Teams (Section 8.05に規定)、知的障がいのあるアスリート (Section 8.06に規定)、または日常生活における主要な活動の1つ以上を著しく制限する、医学的に確認された身体的または神経学的障がいのあるアスリートが参加できます。

一方、極端な気温への不耐性、臓器移植、人工関節置換(エンドプロステシス)、人工透析、聴覚障がい、および／または認知障がい (Section 8.06に別途規定されている場合を除く) など、その他の医学的状态のみを有するアスリートは、Para Open Divisionへの参加資格を有しません。

1. 「視覚障がい (Visual Impairment)」とは、以下のいずれかを指します。

(a) 通常の眼鏡またはコンタクトレンズによる最良の矯正を行った状態で、視力の良い方の眼の視力が20/200 (6/60メートル) 以下であること。

または、

(b) 視力の良い方の眼の視野(眼を左右に動かさずに見ることができる全範囲) が20度以下であること(いわゆるトンネル視野)。

2. 視覚障がいのあるアスリートは、以下の要件を満たす必要があります。

(a) ガイドは1名のみとします(ガイドの性別は問いません)。

(b) スイム競技中は、アスリートとガイドをテザーでつないで競技しなければなりません。

(c) バイク競技では、タンデムバイクを使用しなければなりません。

(d) ラン競技では、エルボーリードまたはテザリーードのいずれかを使用しなければなりません。

Para Open Divisionの詳細については、**IRONMAN Policies**をご確認いただくか、

PARA@IRONMAN.COMまでお問い合わせください。

HANDCYCLE DIVISION (ハンドサイクル・ディビジョン)

アイアンマンジャパンみなみ北海道は、ハンドサイクルでの参加には対応していません。

Handcycle (HC) Divisionは、対麻痺、四肢麻痺、または両大腿切断のアスリートを対象とする競技部門で、バイク競技では手でクランクを回すハンドサイクル、ラン競技ではレーシングチェアを使用します。

Handcycleアスリートは、バイクコースではリカンベント型ハンドサイクル、ランコースではレーシング車いすを使用しなければなりません。HCアスリートのハ

ンドラーに関する行動および基準については、International Triathlon Union Rulesに従います。HC Divisionは競技部門です。HC Divisionの表彰は年齢別では行わず、HC Divisionの男女それぞれの上位フィニッシャーを表彰します。Handcycle Divisionの詳細については、**IRONMAN Policies**をご確認いただくか、HANCYCLE@IRONMAN.COMまでお問い合わせください。

OPEN DIVISION (オープン・ディビジョン)

Open Divisionは、**非競技部門**であり、表彰およびワールドチャンピオンシップの出場スロットの対象外となります。競技としてのエイジグループまたはジェンダーグループでの参加ができない、または参加を希望しない健全なアスリートが参加できます。Open Divisionへの参加にあたり、事前の承認手続きは必要ありません。イベントへのエントリー時に、アスリート自身でOpen Divisionを選択できます。レースウィーク中にOpen Divisionへの変更を希望する場合は、会場でのアスリートチェックイン時に変更することができます。Athlete Check-Inエリア内の**Solutions Desk**で、ディビジョン変更の手続きを行ってください。

Open Divisionのアスリートは、**各種表彰およびワールドチャンピオンシップの出場スロットの対象外**となります。

Open Divisionのアスリートには、IRONMAN Competition Rulesの**Article I〜VIIおよびArticle XI**が適用されます。詳細については、IRONMAN Policiesをご確認ください。

ご自身の登録フォームで現在のディビジョンをご確認ください。エイジグループへの変更を希望する場合は、japan@ironman.comまでお問い合わせください。

PRESENTATIONS

PRESENTATIONS

時間および会場については、イベントスケジュール（11ページ）をご確認ください。

- **Para Open Division** : アスリートおよびガイドに参加記念品を贈呈します。
 - **エイジグループ** : 各エイジグループの1位～3位にトロフィーを授与します。
- 表彰式はどなたでもご参加いただけるオープンイベントです。

WORLD CHAMPIONSHIP QUALIFICATION (ROLL DOWN)



This event is an Age Group qualifying event for the **2027 IRONMAN World Championship**, in Kona, Hawai`i, held on 9 October 2027.

- 45 Age Group qualifying slots
- Cost: TBC

ROLL DOWN CEREMONY

DATE&TIME: September 14, | 9:30am

LOCATION: Kikonai Town Central Community Center

IMPORTANT: The qualifying athlete must be physically present at the Roll Down Ceremony, when their name is called, to accept a slot. No slots will be allocated afterwards.

Age Group classification: To be eligible for an Age Group qualifying slot, the athlete must be registered in the Age Group race classification. Open Division and Para Open Division athletes are not eligible for Age Group qualifying slots.

IRONMAN Profile: Athletes will also need their IRONMAN Profile login information to accept a slot.

If you do not remember your login information, please [CLICK HERE](#) and follow the instructions to reset your password prior to the Slot Allocation ceremony.

Payment: Payment and photo ID is required at the time of accepting your slot. The fee will be charged in USD.

- Credit card only (no Amex, Diners or cash payment).
- Physical card including full card number, expiry date and cvv must be available (no Apple Pay or digital card accepted).
- Only one card accepted (split payment will not be accepted).

Awards and Roll Down order: The awards and Roll Down Ceremony will follow this order;

- Female awards and automatic qualifying Slots
- Female Performance Pool Slots
- Male awards and automatic Qualifying Slots
- Male Performance Pool Slots

Automatic qualifying slots will be awarded during the age-group awards ceremony and Performance Pool slots will be awarded during the roll down ceremony, directly after the completion of awards.

The athlete's name will be called twice, if the athlete does not respond or declines the slot, the qualifying slot will be rolled.

AGE GROUP SLOT ALLOCATION

An Age Group is a particular age group *within a particular gender*. For example, "Male 25-29" is one Age Group, and "Female 25-29" is a *different* Age Group.

Each qualifying event is allocated a number of age-group qualification slots for men and for women.

A portion of these slots will be "Automatic Qualifying Slots." The remaining age group slots will be "Performance Pool Slots."

OTHER INFORMATION

Only Age Group Athletes are eligible to receive Age Group World Championship Qualifying Slots. Athletes holding current or Elite status with any World Triathlon Member National Triathlon Governing Body, WTC's Pro Membership program or having raced as an elite athlete in any international events during the calendar year, are not eligible for Age Group Slots. Athletes may not at the time of the event, nor at the time of the IRONMAN World Championship event they qualified for, hold or Elite status.

Any change in an athlete's status prior to any event participation, or a qualified World Championship event, must be disclosed to IRONMAN (World Triathlon Corporation, WTC) immediately. Failure of the athlete to make such disclosure will be cause for disqualification from such event and may result in sanction from WTC Events.

WORLD CHAMPIONSHIP QUALIFICATION (ROLL DOWN)



AUTOMATIC QUALIFYING SLOT

The winner of each Male & Female Age Group will automatically earn a qualifying slot, ("Automatic Qualifying Slot"):

- If that slot is not taken, it will roll to the second-place finisher, and then to the third-place finisher if not taken by the second-place finisher.
- If the automatic qualifying slot for a specific age group is not taken by one of the top three finishers, that slot is allocated to that gender's 'Performance Pool' of qualifying slots that will then be offered to the next-most competitive athletes at the same event.

IRONMAN World Championship Normalized Age Grading Table

Age Group	Kona Standard	
	Men	Women
18-24	0.9698	0.8567
25-29	0.9921	0.8961
30-34	1.0000	0.8977
35-39	0.9895	0.8866
40-44	0.9683	0.8707
45-49	0.9401	0.8501
50-54	0.9002	0.8125
55-59	0.8667	0.7778
60-64	0.8262	0.7218
65-69	0.7552	0.6828
70-74	0.6876	0.6439
75-79	0.6768	0.5521
80-84	0.5555	TBD*
85-89	0.5416	TBD*

PERFORMANCE POOL

Once Age Group Winners have been offered slots following the process above, we move on to the allocation of slots via the "Performance Pool Slots":

- We first create the "Kona Standard", which is the average finish time of the top 20% of Kona finishers (per age group for each gender) based on the last 5 editions of dual-gender Kona events. This includes 2016, 2017, 2018, 2019 and 2022. We use the top 20% of finishers and data from the last 5 editions of dual-gender Kona events to minimize the impact of any outliers.
- To read more about the Kona Standard, click [here](#).
- Athletes are then ranked within their gender, based on their age-graded finish times (i.e., their performance in the race relative to their own age-group standard); the athletes who are most competitive on race day relative to their age-group standard will rank highest.
- Using this ranking of the most competitive athletes, slots will then be offered and allocated using a 'first to accept' roll-down process. This roll-down process will continue until all qualifying slots for the women's race are allocated, and then for the men's race (or vice versa).
- For more detailed information and FAQ, please [click here](#).



ADDITIONAL INFORMATION

VOLUNTEERS

226kmに及ぶレースコースだけでなく、エキスポやセレモニー会場、シャトルバス乗り場など、大会のさまざまな場所で1,000名を超えるボランティアが、アスリートの皆さんとご家族、ご友人、チームメイトをサポートします。さらに、大会実行委員会のスタッフをはじめ、競技の安全を守るウォーターセーフティチームやメディカルチーム、公平な競技運営を担うテクニカルオフィシャルなど、多くのスタッフがアスリートの皆さんを支えています。ぜひ、彼らを見かけたら、できるだけ多くの**「ありがとう!」**を伝えてください!

ボランティアとして大会に参加をご希望の方は、イベント公式ウェブサイトからお申し込みください。

<https://www.ironman.com/races/im-south-hokkaido/volunteer>

email : japan@ironman.com

GET SOCIAL



<https://www.facebook.com/profile.php?id=61556232504615>



<https://www.instagram.com/ironmanjapanhokkaido/>
#IMJapan

OFFICIAL EVENT APP

IRONMAN Athlete Trackerアプリでは、アスリートのリアルタイムトラッキング、順位、イベント情報などを確認できます。

アプリをダウンロードし、フォローしたいイベントを選択した後、「ファン／観戦者」または「レース参加者」を選択してください。「Leaders」ボタンをタップすると、レース全体の順位や進行状況を確認できます。また、「Tracker」ボタンから応援したいアスリートの名前を検索すると、レースの進行状況、各スプリットタイム、フィニッシュタイムなどを確認できます。アプリはiOSおよびAndroidで無料でダウンロードできます。対象レースを選択してアスリートを検索すると、レース中の最新情報を通知で受け取ることができます。

- Live Web Tracker
- Live Leaderboard
- Live Map Tracking
- Real-time Notifications

コース上でアスリートが各計測ポイントを通過すると、その進行状況を自動的に確認できます。観戦者は、フォローしているアスリートの通過タイムをスマートフォンへのプッシュ通知で受け取ったり、X (Twitter) に自動投稿したりすることができます。ご家族やご友人と一緒に、アスリートのレースの興奮をリアルタイムで共有しましょう!

ご注意: レース中に表示されるタイムおよびリザルトはすべて速報値です。正式なリザルトは、レース終了後に公式確認を行ったうえで、ウェブサイトに掲載されます。

レース情報や最新情報をいつでも手元でチェックできます。**IRONMAN Tracker**アプリを今すぐダウンロードしましょう!



ご不明な点がございましたら、080-4150-6540 または japan@ironman.com までお気軽にお問い合わせください。

IRONMANへの挑戦を、私たちチーム一同、全力でサポートします。皆さんがフィニッシュラインを笑顔で迎える瞬間を楽しみにしています!

それでは、みなみ北海道でお会いしましょう!

アイアンマンジャパンみなみ北海道大会実行委員会

An open-water swim in a triathlon is substantially different from swimming in a pool. To alleviate stress, it's important that you arrive on race day healthy, fit and prepared. Here's a top-10 checklist to help get you ready.

1 PREPARE FOR RACE CONDITIONS

- Race day should not be your first open water swim. Make sure some of your training replicates real race conditions, including water temperature, proximity to other swimmers, orientation (includes water clarity, depth and distance perception), and wearing a wetsuit if needed.

2 RACE IN SHORTER EVENTS

- Proper training is the best way to reduce anxiety. It's also a good idea to race shorter distance triathlons or single-sport events (for example, an open water swim event), as well as join clinics and club activities to prepare yourself for open water conditions.
- For extra guidance, talk to a coach or your local triathlon club.

3 LEARN ABOUT COURSE DETAILS

- It's important to prepare yourself mentally as well as physically prior to race day. Thoroughly review the race website, event athlete guide and pre-race communication to familiarize yourself with the course.
- Keep in mind that every body of water is different—educate yourself on water currents and surf conditions, if applicable.
- Study the event schedule to plan for optimal arrival and preparation.

4 ENSURE HEART HEALTH

- As an athlete in training, you should take the proper steps to assess your health with your physician.
- The American Heart Association and European Society of Cardiology offer suggestions for cardiac screening of competitive athletes. These include a physical exam as well as an assessment of your family history, personal heart health and may include a recommendation of additional diagnostic studies. Wherever you live, we recommend you consult with your physician before you race.

5 PAY ATTENTION TO WARNING SIGNS

- While training, if you experience chest pain or discomfort, shortness of breath, light-headedness (dizziness) or blacking out, or have any other medical concerns or symptoms, consult your doctor immediately.

6 DON'T USE NEW GEAR ON RACE DAY

- Focus on controlling as many factors as you can on race day.
- You should never race in equipment you haven't trained in—this is not the time to test new gear.
- Make sure your wetsuit fits properly and that your goggles, swim cap and other accessories work properly.
- Prepare for the unexpected with backups of all your gear.

7 WARM UP ON RACE DAY

- Arrive early enough on race day for an adequate warm-up prior to the start, preferably in the water.
- If you aren't able to warm up in the water, spend between 5 and 10 minutes loosening up your muscles with arm swings and other gentle movements. A light jog or brisk walk can also help increase circulation and prepare your body to race.

8 CHECK OUT THE COURSE

- Get comfortable with the course by checking out water conditions, the swim entry and exit layouts, as well as turn buoy colors and locations.
- Take part in the official practice swim if one is offered. This provides you an opportunity to get oriented with the swim course.
- Identify navigation landmarks such as buildings or landscape features to use for sighting in every direction you'll be swimming.

9 START EASY – RELAX AND BREATHE

- Follow the race day instructions regarding the swim start format that have been provided in the event athlete guide.
- For events with a rolling swim start, don't overestimate your ability. Please line up in the appropriate position based on instructions provided in the event athlete guide.
- Don't race at maximum effort from the start – ease into your swim.
- Relax and focus on your breathing as you settle into a sustainable pace.

10 BE ALERT AND ASK FOR HELP

- In a race setting always stop at the first sign of a medical problem.
- The IRONMAN Competition Rules allow for competitors to stop or rest at any time during the swim.
- If you or a fellow athlete needs help, raise your hand to alert a lifeguard or safety boat.
- Feel free to hold on to a static object like a raft, buoy, or dock. As long as you don't use it to move forward, you won't face disqualification.

Completing in a triathlon event requires training on a bike. To be fully prepared, it's important that you arrive on event day healthy, fit, and equipped with the proper gear. Fitness can be built indoors, but competing with a group requires the ability to ride safely and competently outdoors. Read on for an essential checklist to get you ready for any two-wheeled challenge.

BEFORE YOU RIDE

1 IT STARTS WITH YOUR BIKE

- Your seat and handlebars should be adjusted to the appropriate height and reach for you. Work with a fitter to find your optimal bike fit.
- Ensure all bolts are tightened properly to avoid coming loose during the ride, and that your brakes and gears are working properly.
- Keep your bike clean and your chain lubed.
- Use front and rear lights when riding in low light conditions - this may be required by law in your area.
- Tires should be inflated to the recommended pressure.

2 LEARN THE BASICS

- Practice clipping in and out of your pedals, as well as starting, stopping, and emergency braking.
- If you're unfamiliar with shifting gears, practice doing this in a low-traffic area.
- Practice riding a straight line, and cornering (right, left, U-turns).

3 SUIT UP

- Always wear an approved helmet in training and racing. Helmets should fit properly without moving around on your head while riding, and remain buckled at all times during your ride.
- Wear clothing that is designed to function in the weather you will encounter on the ride, and that will help maintain your core body temperature when riding in cold or wet conditions, even during a race.
- Choose clothing that is visible in low-light conditions.

4 BE PREPARED TO RIDE

- Carry the appropriate amount of water and nutrition, along with a way to purchase additional supplies if needed.
- Know how to use a tire repair kit and appropriate tools, and be sure to carry them with you.

5 PLAN AHEAD

- Select a route that limits the number interactions with vehicles - if possible factor in time of day and day of the week.
- Always obey all traffic signals and signs.
- Where available, ride in dedicated bike lanes and where other bikes are normally present to ensure vehicles are aware of you.
- Select a ride distance appropriate to your fitness.

6 INFORM OTHERS

- In the event of an incident, someone should know where you are riding.
- Always carry personal identification with you and emergency contact information.
- Carry a cell phone for emergencies.

DURING THE RIDE

7 STAY ALERT

- Leave the playlists and podcasts for indoor workouts.
- Don't use your phone while riding - pull off the road if you need to make a call or send a text.
- Don't take photos and selfies while riding.
- Keep your head up, particularly when riding in a group. Look at the road and the riders around you, not your bike computer.
- Be able to see and hear what is going on around you. When riding in the aerobars, do not look down at the road, look ahead.
- When riding in a group, do not get fixated on the rider directly in front of you. Look through so you can anticipate any issues before they happen, and have an exit strategy.
- Be easy on the brakes when riding in a group. Ride smoothly, do not overlap wheels, and always come up the inside line of a peloton.
- Pay particular attention when approaching aid stations during a race. Do not ride through aid stations in the aerobars.

8 OBEY THE LAW

- Always stop at stop signs and lights—remember, cyclists have the same responsibilities as vehicles.
- Know the traffic laws for your area, especially those regarding riding two abreast or single file.
- Know where the vehicles are around you and anticipate that drivers may not see cyclists.
- When passing a parked car or another cyclist, make sure there is enough space to avoid contact.

9 COMMUNICATE

- Use verbal and hand signals so others know if you are stopping or turning.
- Make eye contact with drivers and other cyclists.
- While riding, let other athletes know you are passing through verbal communication. Watch for hazards in the road including potholes, debris, or water bottles. Point out and verbally communicate these hazards to those riding and racing with you.
- Visually and verbally communicate with the specific volunteer in the aid station you will be taking aid from, letting them know you are taking aid directly from them.

10 SAFETY FIRST

- Ride as far to the side of the road as safely possible. Some situations do require that you safely position yourself on the road so that traffic is unable to pass. This might be when making a turn or when not safe for vehicles to pass.
- If riding with other people, make sure you are riding single file or allowing traffic to pass from behind you.
- When riding in a group, avoid riding in the aerobars unless you are riding in front. Your hands should always be able to get to the brakes quickly.
- Taking unnecessary risks might gain you a couple of seconds during your ride, but it could risk you losing your life. Always ride smart.

EVENT PARTNERS



味の素株式会社



北海道コカ・コーラボトリング(株)

北海道コカ・コーラボトリング株式会社



電源開発株式会社

電源開発株式会社



スポーツ&くじ





Download the IRONMAN Tracker App and follow your athlete on race day! Receive updates and find the perfect spot to cheer as they pass by on course!