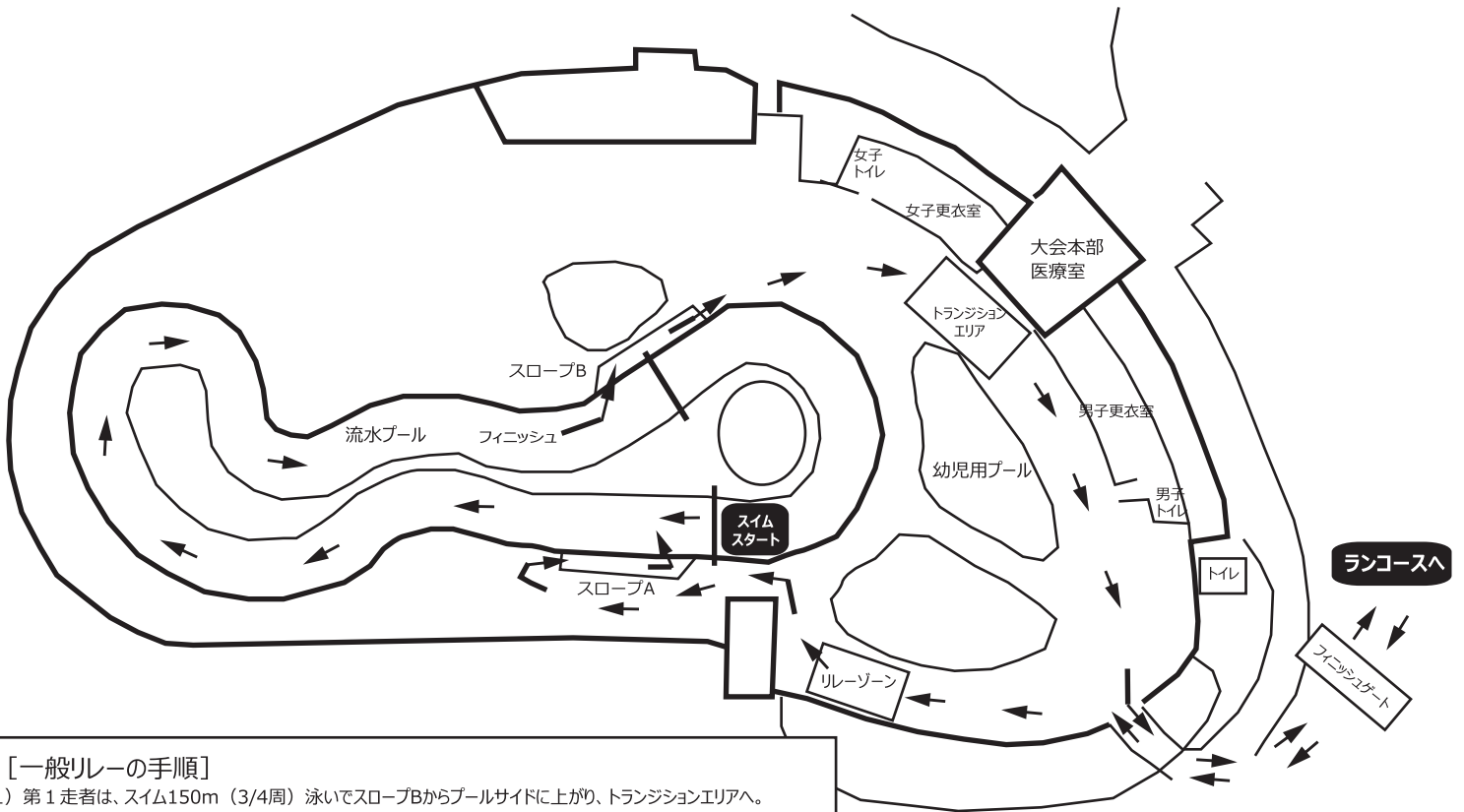
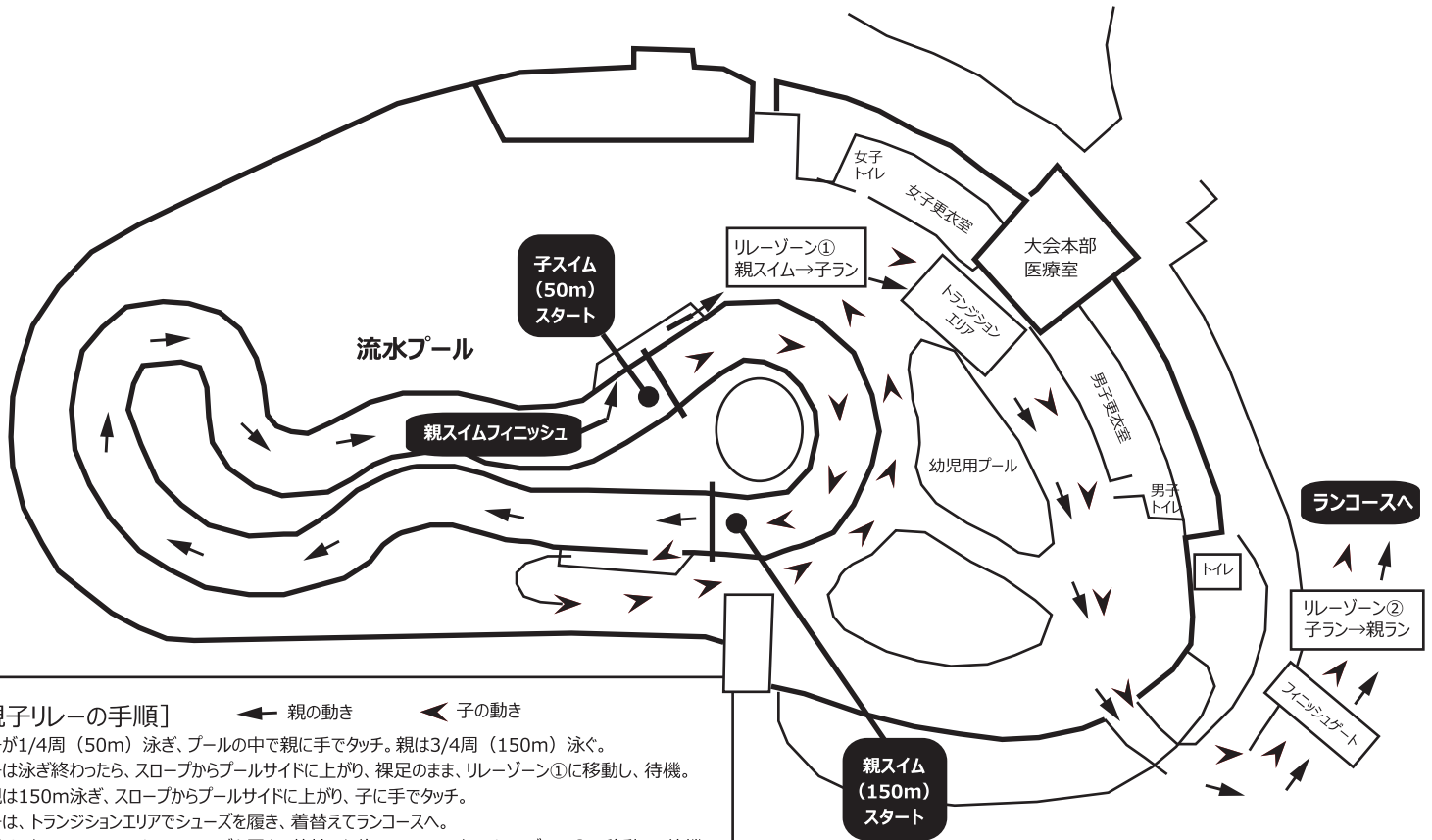


第6回チャレンジアクアスロンinフォレストヒルズ（一般リレー）コースマップ



- 【一般リレーの手順】**
- 1) 第1走者は、スイム150m (3/4周) 泳いでスロープBからプールサイドに上がり、トランジションエリアへ。
 - 2) ラン1km (1周) 走り、リレーゾーンで、次の走者へアンクルバンド (計測チップ) を受け渡し。
 - 3) 第2・3走者はスロープAからプールに入って、スイム150m (3/4周)、ラン1km (1周) 走る。
 - 3) 第1・第2走者は、最終走者をフィニッシュゲート前で迎えて、3人でフィニッシュ!

第6回チャレンジアクアスロンinフォレストヒルズ（親子リレー）コースマップ①



- 【親子リレーの手順】**
- ← 親の動き ← 子の動き
- 1) 子が1/4周 (50m) 泳ぎ、プールの中で親に手でタッチ。親は3/4周 (150m) 泳ぐ。
 - 2) 子は泳ぎ終わったら、スロープからプールサイドに上がり、裸足のまま、リレーゾーン①に移動し、待機。
 - 3) 親は150m泳ぎ、スロープからプールサイドに上がり、子に手でタッチ。
 - 4) 子は、トランジションエリアでシューズを履き、着替えてランコースへ。
 - 5) 親は、トランジションエリアでシューズを履き、着替えた後、ランコース上のリレーゾーン②へ移動し、待機。
 - 6) 子は、ランコースを1周 (1km) 走って、リレーゾーン②で親に手でタッチ。
 - 7) 親は、ランコースを1周 (1km) 走って、フィニッシュ。