



第5回長良川ミドルトライアスロン in アクアフィールド 102

<参加者各位>

Nagaragawa102にお申し込みいただき、ありがとうございます。日程と注意事項をご案内しますので必要事項をプリントアウトして大会にご持参ください。(Web エントリー者への郵送物はありません)

本大会はJTUルールを基本としますが“安全に楽しく全員完走”を開催趣旨とします。初心者から上級者まで、互いを尊重し、譲り合い、助け合いの精神で勝利至上とすることなくご参加ください。バイクコース・ランコースには時折、散歩やマリンレジャーの方が入り込みますのでご注意ください。帯同者は観戦エリアで応援ください。コースを横断するときは指定横断個所をスタッフの誘導にしたがい横断してください。万一の事故に際しレクリエーション保険に加入していますが、十分な補償を求められる方は各自において傷害保険や自転車の賠償保険にご加入ください。物品の補償はありません。

皆様が事故なく楽しい一日を過ごされるよう、スタッフ一同応援させていただきます。

<トライアスロン・関連複合競技大会参加者への基本注意事項>

大会出場前に下記サイトを必ずお読みください。トライアスロン競技は一定のトレーニングを積み老若男女を問わず、誰でも完走を目指すことができる生涯スポーツです。ただし、スイム、バイク、ランを連続して行うため「レジャースポーツ」ではなく「競技スポーツ」と認識して、十分に準備して大会に臨んでください。完走の第一歩は、それぞれの特性と危険要因を知り、「レースを想定した日頃からの練習と健康管理」を行うことです。

<http://www.jtu.or.jp/news/2013/130318-1.html>

<スケジュールと注意事項>

5月23日(土曜日)

14:00-16:30 受付(長良川サービスセンターA棟2階ロビー)

- ★ 当初予定にありませんでしたが当日朝の混雑緩和のため前日も受付を行います。余裕を持ってスタートするため、前日に受付を済まされることを推奨します。
- 駐車場はサービスセンター西駐車場をご利用ください。
- 氏名を告げ、ナンバー類、スイムキャップ、食事引換券、記念品をお受け取りください。レースナンバーはバイクでは背面に、ランでは胸に、バイクステッカーは左側、ヘルメットステッカーは前に取り付けてください。ボディナンバーシールは右半身に1枚、左半身に1枚、前か横から見える場所に張り付けてください。貼り付けの優先部位は、①上腕外側、②大腿前部、③脛前部、の順です。
- バイクコースとランコースは試走可能ですが、一般入園者には十分注意して、自己

責任の元、安全に行ってください。

5月24日(日曜日)

- ★ 雨天開催ですが、激しい荒天時は **090-4448-2016** までお問い合わせください。
- ★ 今年も応援者を対象とした、景品配布サービスタイムを複数回計画しております。会場アナウンスを聞き洩らさないよう、帯同者にお伝えください。

05:30ー **駐車場オープン** (長良川西岸河川敷駐車場)

- 駐車場入口は長良川サービスセンターより **2km** 下流です。長良川大橋西信号機交差点の下流 **200m** の信号機より河川敷に降り、敷内道路を約 **1.7km** 上流にお進みください。

06:00ー **受付** (長良川サービスセンターA棟2階ロビー)

- ★ 前日受付を済まされた方は不要です。
- 氏名を告げ、ナンバー類、スイムキャップ、食事引換券、記念品をお受け取りください。レースナンバーはバイクでは背面に、ランでは胸に、バイクステッカーは左側、ヘルメットステッカーは前に取り付けてください。ボディナンバーシールは右半身に1枚、左半身に1枚、前または横から見える位置に張り付けてください。貼り付けの優先部位は、①上腕外側、②大腿前部、③脛前部、の順です。
- ロビーは一般のお客様も利用します。荷物を広げての場所取りはご遠慮ください。着替えとシャワーはA棟3階更衣シャワー室を利用できますが、ロッカーの長時間使用はご遠慮ください。
- 休息と荷物置きにB棟3階会議室を利用ください。ただし、荷物は自己管理です。貴重品や荷物の盗難など、主催者では責任を負いかねます。
- バイクは随時セッティングできます。備品や補給食はコンパクトに設置ください。
- バイクはロードレーサーを基本としヘルメットは硬質の競技専用品を準備ください。
- 予想水温は **19度** 前後です。体にフィットしたウエットスーツを着用ください。ラッシュガードやスイムスーツでは参加できません。
- ★ スイムが不安な方は無理に泳がず、審判長に届け出て、スイムをキャンセルし、バイクよりスタートしてください。(スイムスキップ制度)

07:15ー **競技説明** (トランジョン)

- 重要事項もありますのでセッティの手を休めお聞きください。終了後、スイムウォームアップを開始しますが浅瀬があるので、絶対飛び込まないでください。

07:40ー **集合・計測バンド配布** (スイムスタートエリア)

- 各自の番号を確認のうえ受けとり、足首に固定して競技終了まで外さないでください。外すと記録が残りません。また紛失の際はスタッフに申し出てください。
- スイムキャップの色別に、ウェーブ毎に集合ください。

08:00ー **競技開始**

スイム (2km=1km×2往復)

- 3ウェーブ2分間隔のフローティングスタートです。
- コースロープで仕切られた **500m** を反時計回りに **2** 往復します。復路の岸側ロープは浅瀬の目印ですので、寄り過ぎにご注意ください。1往復終了後、一旦上陸して中間

タイムを計測、2周目へ再入水します。

- 救助が必要なときは、手を頭の上で大きく振り、異変をお知らせください。
- スイムは9時14分に終了します。

トランジション

- スイム終了後、トランジションに向かう際にバイクと交差する時はバイクを優先します。
- 上陸後のシャワーはありません。トランジション出口に設置されたエイドの水をご利用ください。着替えは更衣テントを使用できます。
- バイク競技中、トランジションに適時ピットインして各自準備の飲食物を補給できます。またランも每周回トランジションを通り抜けますので、同様に補給可能です。込み合う時間帯には、互いに衝突を回避ください。

バイク（80km=10.3km×6周）

- 上流方向に10km往復後、トランジション横を通過し下流方向に3.3km往復するコースを6周します。平坦ですが対面区間や、船着場付近の歩行者には十分注意して、キープレフトを守り、常に前方を注視ください。
- ドラフティングは禁止です。前方選手とは10mの車間を保ってください。
- 安全管理を目的として携帯電話の携行を推奨します。事故を起こした時、他の事故降に遭遇した際、降車して本部への通報にご協力ください。（本部電話番号を事前に入力ください／090-4448-2016）。乗車状態での使用、本目的以外の使用は禁止です。
- トランジション付近の150m間は徐行区間です。南進・北進・エイドとコースの3レーンと狭くなるうえ、トランジションに出入りするバイクもありますので時速20km以下で走行ください。違反者は危険行為として3分ペナルティの対象となります。
- バイクボトルは2本携行を推奨します。3周回以降、バイクエイドにおいて一人1回バイクボトル(水)を走行キャッチできますが、十分減速してお受け取りください。走行キャッチできない方は停止して補給してください。ボトルを受け取る方は、バイクエイドの約100m手前に設置されるボトルキャッチャーに空ボトルを投棄してください。バイクボトルは記念品として一人1本お持ち帰りください。レース中に投棄した各自のボトルは終了後、各自で回収してください。あらかじめ名前の記入をお勧めします。
- バイクは13:04に終了します。

13:00ー 表彰式

- 男女総合1位から3位まで、総合を除く男女5歳毎の各1位を表彰します。区分は2015年末日年齢です。フィニッシュ後、随時表彰します。
- バイクは13:04分に終了します。

13:00ー 食事引き換え開始（16時まで）

- 食事引換券をご準備ください。競技中の利用も可能ですが、その際は必ずコース離脱地点よりレースに再復帰してください。
- 徒歩圏内に飲食店やコンビニがありません。応援の方は昼食を持参ください。

ラン（20km=4km×5周）

- トランジションから約2km上流で折り返す、一周4kmを5周するフラットコースです。
- エイドは一周につき3回利用できます。水、スポーツドリンク、コーラ、軽食、塩飴

など準備しますが、不足と思われる方は各自トランジョンにご準備ください。

- 脱水によるふらつきなどに際して、スタッフが休息やリタイヤを促すことがあります。
- 同伴フィニッシュを推奨しますが、自身と周囲の安全にご配慮下さい。

15:34 全競技終了

17:00 退園・退出

- 17時に駐車場が閉鎖となります。円滑な退出にご協力ください。

リザルトに（記録）について

- 当日は記録の掲示のみです。記録賞とリザルトは各自ダウンロード方式となります。
- 全周回記録を載せた詳細リザルトは、1週間を目途にHPに掲載します。

皆様のご活躍を祈念しております。

本件の問い合わせ先

大会事務局／水畑 mizuhata@jtu.or.jp 090-4448-2016

<長良川サービスセンターへのアクセス>

<http://www.kisosansenkoen.go.jp/~nagaragawa/mnagaragawaaccessmap.html>

住所	岐阜県海津市海津町福江字角山 1202-2
電話番号	0584-54-2075
最寄のI.C	名神高速道路大垣 I.C 東名阪自動車道長島 I.C・弥富 I.C・桑名東 I.C
車でのアクセス	・岐阜方面から 長良川右岸を南下し 約 40 分 ・名古屋方面から 東名阪自動車道 弥富 I.C より約 20 分、長島 I.C より約 15 分 (「長良川大橋西」交差点より 長良川右岸を北上し約 2 キロメートル) ・四日市方面から 東名阪自動車道 桑名東 I.C より約 20 分 ・名神高速道路大垣 I.C より国道 258 号を南下し約 40 分 (「盤若谷」交差点左折、海津橋を渡り約 3 キロメートル)
公共交通機関	養老鉄道石津駅より海津市コミュニティバス「角山」下車、徒歩 7 分 ・海津市コミュニティバス時刻表はこちら(※木曾三川公園のページを離れます) ・養老鉄道時刻表はこちら(※木曾三川公園のページを離れます)

<会場案内マップ>

