

## 第6回長良川ミドルトライアスロン in アクアフィールド 102



### <参加選手各位>

2016NAGARAGAWA102 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熟読のうえ、プリントアウトしてご持参ください。※郵送での案内はございません。

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、助け合いの心で、勝利至上とすることなくご参加ください。

バイク・ランコースは時折、散歩やマリンレジャーの方が通行します。試走・競技に関わらず前方には十分ご注意ください。帯同者は観戦エリアで応援ください。コース横断は、指定個所をスタッフの誘導に従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（物品補償なし）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賠償保険にご加入ください。

皆様が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>

出場前に下記サイトを必ずご確認ください。トライアスロン競技は一定のトレーニングを積みれば老若男女を問わず、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、各種目の特性と危険要因を知り、「日頃から、レースを想定した練習と健康管理」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21日(土曜日)

14:00-16:00 受付(長良川サービスセンターA棟2階ロビー)

★長良川サービスセンター

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

- ★ 受付は当日朝でも可能ですが、当日は込み合いますので、前日受付を推奨します。
- ★ 当施設への公共交通機関はありません。自家用車、レンタカーをご利用ください。
- 駐車場は長良川サービスセンター西側(未舗装)駐車場をご利用ください。建物下の1F駐車場と上流側の北アスファルト駐車場は一般利用客専用です。近隣の迷惑となりますので、路上駐車は絶対にお止めください。
- 受付では氏名を告げ、ナンバー類、スイムキャップ、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。
- 休憩所として、A棟3Fの研修室1・2をご利用ください(貴重品・荷物は自己管

理です)。2F受付ロビーは一般の方も利用されますので、場所取りなどはご遠慮ください。A棟3Fのシャワーと更衣室をご利用いただけます。ただし、ロッカーはシャワー更衣時のみの利用とし、長時間の占有使用はご遠慮ください。

- バイクコースとランコースを試走できますが、一般入園者及び準備作業スタッフに十分注意して、自己責任の元に、安全に実施してください。

5月22日(日曜日)

- ★ 雨天実施ですが、激しい荒天時は **090-4448-2016** までご確認ください。
- ★ 当施設への公共交通機関はありません。自家用車、レンタカーをご利用ください。
- ★ 恒例の観戦者サービスタイムを複数回実施します。会場アナウンスを注聴ください。

05:30ー **駐車場オープン** (長良川右岸河川敷駐車場/長良川西側堤防道路下)

- 駐車場の入口は長良川サービスセンター横堤防道路の2km下流です。長良川大橋西詰交差点の下流150mの信号機より河川敷にくだり、約1.7km上流にお戻りください。トランジションまで約300mと至近です。
- サービスセンターの建物1F駐車場と北側アスファルト駐車場は一般利用客専用です。近隣の迷惑となりますので、路上駐車は絶対にお止めください。午前8時以降に会場される応援の方は、サービスセンター西側駐車場(未舗装)を利用ください。

06:00ー **受付** (長良川サービスセンターA棟2階ロビー)

- ★ 前日受付済みの方は不要です。そのままトランジションにチェックインください。
- 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。
- 休憩はA棟3階ミーティングルーム1・2と研修室1・2をご利用いただけますが、荷物は自己管理となります。貴重品の盗難など、主催者では責任を負いかねます。
- 着替えとシャワーはA棟3階更衣シャワー室をご利用ください。ただし、ロッカーはシャワー更衣時のみの使用とし、長時間の占有はご遠慮ください。
- トランジションでは、各自の競技備品・補給食はコンパクトに設置してください。競技に不要な荷物はトランジション入口テントで、貴重品は本部でお預かりします。
- 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してください。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ないでください。審判に届け出て、スイムをキャンセル、バイクよりスタートできる「スキップ制度」をご利用ください。

07:15ー **競技説明** (トランジション)

- しばしセッティングの手を休め、お聞きください。終了後、スイムウォームアップを開始できますが、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)

- 計測バンドは必ず番号をご確認して受け取りください。足首に固定し競技終了まで外

さないでください。外すと記録が残りません。紛失時はスタッフにお申し出ください。

- スイムキャップの色別に、ウェイブ毎に集合ください。

08:00-

## 競技開始

### ●スイム (2km=1km×2 往復)

- 3ウェイブ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

- スイムからトランジションに向かう際にバイクと交差した時は、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。またランも毎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、お互いに衝突を回避してください。

### ●バイク (80km=13.3km×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、常に前方を注視してください。
- 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。
- 安全管理のため、携帯電話・スマホの携行を許可します。自らの事故、他の方の事故を目撃された方は、停車して本部への通報にご協力ください(本部 090-4448-2016)。本目的外の使用、乗車状態での使用はご遠慮ください。
- トランジション付近の150m区間は徐行区間です。南進・北進・エイド・トランジション出入り口とコースが狭くなります。DHポジションを解除、必ず時速20km以下で走行ください。違反者は3分ペナルティの対象となります。
- バイクボトル2本携行を推奨します。エイドでボトル(水入り)受け取る方は、エイド手前100mに設置されるボトルキッチャーに空ボトルを事前に投棄し、時速10kmまで減速、安全にお受け取りください。走行キャッチできない方はエイド端に停止してお受け取りください。投棄したボトルは、終了後各自にて回収してください。自分のボトルが識別できるよう、への氏名明記を推奨します。
- バイクは13:04に終了します。

### ●ラン (20km=4km×5 周)

- トランジションから上流側約2kmで折り返す、一周4kmのフラットコース5周です。
- 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、塩飴などを準備しますが、不足と思われる方は各自トランジシ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。
- 同伴フィニッシュの方は、周囲の安全に配慮し、安全に実施ください。

○ ランは 15 : 34 に終了します。

●表彰（フィニッシュ者より随時）

○ 男女総合 3 位まで、総合を除く男女 5 歳毎 1 位を表彰します。区分は 2016 年末年齢です。随時表彰しますので、入賞者はフィニッシュ後、表彰台におあがりください。

●昼食引き換え（13 時－16 時）

○ 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はありません。応援の方は昼食を持参ください。

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。

●記録

○ 当日は掲示のみです。記録賞とリザルトは後日、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。

○ 実行委員実印入りリザルトを希望される方は、別途ご連絡ください。

<長良川サービスセンターへのアクセス>

★ 公共交通機関はありません。お車、またはレンタカーでお越しください。

★ 下記、長良川サービスセンターへのアクセスサイトです。

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

★ ナビ検索でお越しなる方は、長良川サービスセンターの住所を入力してください。類似施設が多いため、毎年、他の施設に向かわれる方がありますのでご注意ください。

施設名：長良川サービスセンター

住所：〒503-0626 岐阜県海津市海津町福江字角山 1020-2 長良川サービスセンター

電話： 0584-54-2075

★最寄りの高速道路 I.C より

○ 名神高速道路岐阜羽島 I.C 下車の方は、長良川右岸道路（西側堤防道路）利用で約 20 分。

○ 名神高速道路大垣 I.C 下車の方は、国道 258 号線南下で約 35 分。盤若谷交差点左折、海津橋を渡り約 3 キロメートル。

○ 東名阪自動車道桑名 I.C、長嶋 I.C、弥富 I.C 下車の方は、いずれからも北進 15 分。「長良川大橋西詰」交差点より長良川右岸（西側堤防道路）を北上し約 2 キロメートル。

● ご都合により、車でのご来場が困難な方は、あまり推奨いたしません。桑名駅周辺のホテルから自転車での輸送も可能です。ご心配な方は、ご相談ください。

以上、本大会が皆様のロングトライアスロン出場の礎となることを祈念しております

2016 年 4 月 24 日

★本件の問い合わせ先

公益社団法人日本トライアスロン連合

事業企画委員長／長良川ミドルトライアスロン担当

水畑宏之 [mizuhata@jtu.or.jp](mailto:mizuhata@jtu.or.jp) 090-4448-2016

※大会全般について、お気軽にご相談ください。

会場案内図

