



### 第3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>

この度は“NAGARAGAWA102”にエントリーいただきありがとうございます。スケジュールと注意事項をご案内します。熟読のうえ、必要事項はプリントアウトして、当日会場にお越しください。郵送での送付物は省かせていただきます。

本大会はJ T Uルールを基本としますが“全員安全に楽しく完走”を目的としています。それぞれ出場目的は異なりますが、互いを尊重し、譲り合い、助け合いの精神でご参加ください。

またバイクコース、ランコースともに占有ではありません。時折、散歩やマリンレジャーなどの方が歩行されたり横断されたりしますので、前方には十分ご注意ください。ご帯同の方は観戦エリアで応援してください。特にバイクコースの横断は大変危険ですので、スタッフの誘導に従うようお願いします。

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、各自傷害保険に加入して参加されることをお勧めします。

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。

#### <スケジュールと注意事項>

5月19日(日曜日) ※前日の受付は行いません。

- 荒天時は **090-4448-2016** までお問い合わせください。

06:00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の約 **2km** 下流です。サービスセンター前の堤防道路を南下し、木曾三川タワー付近の2つ目の信号機を左折すると河川敷降り口です。河川敷内を約 **2km** 上流に戻り、テニスコート手前の駐車場をご利用ください。

06:15ー **受付・バイクセット** (長良川サービスセンターA棟2階ロビー)

- 氏名を告げ、レースナンバー類、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中に、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と左に取り付けます。
- ロビーは一般客も利用しますので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いただけますが、ロッカーの長時間使用はご遠慮ください。
- 休息と荷物置き場にB棟3階会議室が利用できます。ただし、荷物は自己管理ですので貴重品を置かないようご注意ください。盗難の際など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 20 度前後です。体によく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。

川でのスイムに不安な方や軽微な不調の方は無理に泳がず、スタッフに申し出て、スイムをキャンセルしてバイクよりスタートしてください。(スイムスキップ)

#### 07:15ー 競技説明 (本部前/テニスコート)

- 当日のコースコンディションなど、重要事項をお伝えします。全員ご参加ください。終了後、スイムのウォームアップを開始します。浅瀬がありますので、絶対飛び込まないでください。

#### 07:50ー 記録計測用アンクルバンド配布 → 集合 (スイムスタートエリア)

- 必ず受け取り足首に固定して最後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ください。
- スイムキャップの色別に、誘導された位置に集合してください。

#### 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。
- 上流に向かい、コースロープで仕切られた片道 500m を反時計回りに 2 往復します。復路の岸側コースロープは浅瀬の目印ですので、近寄り過ぎに注意ください。1 往復終了後は一旦上陸し中間タイムを計測します。
- 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。
- スイムの制限時間は 9 時 14 分です。

##### 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、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ので、トランジション出口に設置される、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。
- バイクとランの競技中、トランジションに随時ピットインして各自の飲食物やエイドで補給できます。ランは毎回トランジションを通り抜けるので交差に注意してください。

##### 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。直線のフラットコースですが対面区間や船着場付近では、時々歩行者がいるので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。
- 携帯電話の携行を認めますが、事故などの緊急時以外は使用できません。携行者は本部の電話番号 (090-4448-2016) を事前に入力してください。
- トランジション付近の前後に設置されるゲート間 (150m) は徐行区間です。南進・北進・エイドの 3 コースと狭くなるうえ、トランジションを出入りするバイクもあります。時

速 20km 以内で走行してください。

- 3周以降、トランジョン横のバイクエイドにおいて一人2本を目安にバイクボトル(水)を受け取れます。減速して受け取りください。走行キャッチに自信のない方は2ボトルを携行するか、トランジョンにピットインして、停車しての補給をお勧めします。
- 終了後、一人2本限定でバイクボトルをお持ち帰りできます。定数しかありませんので余分な持ち帰りをご遠慮ください。また、レース中に投棄した各自のボトルを円滑に引き取るため、あらかじめボトルの底に名前を記入してください。

#### 13:00ー 表彰式

- 男女総合1位から3位まで、総合を除く男女年代別10歳毎の各1位を表彰します。カテゴリー区分はJTU規定にしたがい、2013年度の末年齢です。対象選手が確定次第、随時表彰しますので、円滑な進行にご協力ください。

#### 13:04 バイク競技終了

#### 13:00ー やきそば昼食 (16時00まで)

- 競技を終えた選手から、やきそば、フランクフルトソーセージを引換券と交換してください。競技中にレースナンバーを申告して利用することもできます。
- 徒歩圏内には飲食店やコンビニがありません。応援の方は昼食など持参されることをお勧めします。

#### ラン (20km=4km×5周)

- トランジョンから上流に向かい約2kmで折り返す、一周4kmを5周するフラットな往復コースです。
- エイドは一周に付3回利用できます。水、スポーツドリンク、コーラ、菓子パン、塩飴などを準備しますが、不足な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、安全にご配慮下さい。

#### 15:34 全競技終了

#### リザルトに (記録) について

- 当日、完走記録賞 (総合タイム入り) を発行します。
- 詳細なリザルトは1週間を目途に、スイム2周、バイク6周、ラン5周の各ラップと、種目別タイム、総合タイムをHPに掲載します。

#### 17:00 退園・退出

- 駐車場が閉まります。お時間までに退出ください。

皆様のご活躍を祈念しております。

本件の問合せ先

大会事務局／水畑 [mizuhata@jtu.or.jp](mailto:mizuhata@jtu.or.jp) 090-4448-2016

<アクセス>

長良川サービスセンター

<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	<ul style="list-style-type: none"><li>・岐阜方面から 長良川右岸を南下し 約 40 分</li><li>・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)</li><li>・四日市方面から 東名阪自動車道 桑名東 I.C より約 20 分</li><li>・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)</li></ul>
公共交通機関	<p>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</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・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)</li><li>・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)</li></ul>

