



## 第4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。Web エントリーの方は郵送案内を省かせていただきますので、本書をプリントアウトのうえ、大会にご持参ください。

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”の開催趣旨を優先します。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。

またバイク・ランとも占有コースではありません。時折、散歩やマリンレジャーの方が歩行や横断され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ください。特にバイクコースの横断については指定カ所を、スタッフの誘導に従い横断ください。

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、各自傷害保険や自転車の賠償保険にご加入ください。

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25日(日曜日)

前日土曜日の試走は可能ですが、受付は当日朝のみです。雨天でも開催しますが、激しい荒天時は [090-4448-2016](tel:090-4448-2016) までお問い合わせください。

05:30ー **駐車場オープン** (長良川西岸河川敷駐車場)

- 駐車場の入口は長良川サービスセンターの約2km下流です。長良川大橋西の信号機交差点の下流200mの信号機より河川敷に降り、河川敷内道路を約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)

- 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。
- ロビーは一般のお客様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 (本部前/テニスコート)

- 重要事項をお伝えしますので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。

#### 07:45ー 集合・計測バンド配布 (スイムスタートエリア)

- 各自のナンバーをよく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、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 周目へと再入水します。
- 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、お互いの交差、衝突にご注意ください。

##### 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。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 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。

- 3 周回以降、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 ボトル携行するか、トランジョンにピットインのうえ停止して補給してください。
- 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お持ち帰りはご遠慮ください。また、レース中に投棄した各自のボトルを円滑にお返しするため、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。区分は 2014 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、各自と周囲の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

- 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。

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<br/>(「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<br/>(「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>  |

