

アクアフィールドトライアスロンフェスティバル
第11回木曾三川ジュニアトライアスロン大会
第5回アクアフィールドチャレンジトライアスロン大会

□ 参加内定者へのご案内 □

アクアフィールドトライアスロンフェスティバル(第11回木曾三川ジュニアトライアスロン大会&第5回アクアフィールドチャレンジトライアスロン大会)にエントリー頂きありがとうございます。最終案内を送付しますので本人・保護者ともに本書の内容を確認いただき、ご不明の点などありましたらご連絡下さい。大会当日元気な選手のみなさんにお目にかかることを楽しみにしています。お気をつけてお越し下さい。

2015年7月15日 実行委員会一同

== ■ 交通案内 ■ ==

- メイン会場 ・〒503-0628 岐阜県海津市海津町福江字角山 1202-2
国営木曾三川公園 ・ 長良川サービスセンター (TEL0584-54-2075 FAX0584-54-2075)

鶺鴒でお馴染みの長良川下流域の国営木曾三川公園は木曾川・長良川・揖斐川の三大川の合流地点で輪中地帯としても有名です。また千本松原は江戸時代に行なわれた宝暦治水工事の完成を記念して薩摩藩士が締め切り堤に千本の松を植えたものです。現在樹齢250年を超えた松並木は青々と繁り人々の憩いの場となっています。国営木曾三川公園は全国で8番目に1987年秋に一部開園され、年間150万人もの人々に利用される東海地区のリクリエーションの基点となっており、水と緑と自然を舞台としたアウトドアリクリエーションの在り方を求めて建設される我が国最大の都市公園であります。

- 交通手段 (※別図参照)
・お車の利用が便利です。
・名神高速道路岐阜羽島IC・大垣ICより南進15km。
・東名阪自動車道桑名東IC・長島IC・弥富ICより北進約8km。
・何れも木曾三川公園治水タワーを目印にお越しください。
・電車など公共交通機関利用の方は別途ご相談ください。
- 駐車場
・河川敷臨時駐車場も利用できますが競技の関係上 9 時までに入場ください。その後は治水タワーの駐車場又(進入は長良川大橋下流の河川敷より進行ください。)または、長良川サービスセンター西側駐車場をご利用ください。
・大会当日の駐車場オープンは**午前7時**です。
・入場時間前に交通の妨げとなる車列を作らないよう協力ください。
・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。

- バイクの管理 ・主催者では預託を受け付けていません。各自管理ください。

- 長良川サービスセンター ・有料(返却式)コインロッカーやシャワー更衣室が利用可能です。(A棟3階)
・自動販売機はありますが食事施設はありません。
* 河川敷には日陰がありません。各自日傘、パラソルなど日よけをご用意下さい。

- 誓約書 ・インターネットでお申込みの方は誓約書提出の必要はありません。
(健康保険証をご持参下さい)

==■ スケジュール ■=====

<7月26日(日)>

- 07:30~9:20 選手受付／(別紙参照) 大会本部テントにて。
 - スイムキャップ等の支給品を受取り、ボディーナンバーの記入を受けてください。
 - 各スタート時間の15分前にスターエリアに集合ください。
 - 朝の負担を軽減する為、各自宿舎等でのボディーマーキングを推奨します。黒マジックで右上腕と左脚大腿部または脛前部に大きく表記ください。受付でも補助いたします。
 - 体調の優れない方は医療本部に相談下さい。またスイムの自信のない選手に「スイムのみキャンセル、バイクとランだけ競技」することを認めます(スキップ制度／記録上はDNF)。希望者は無理に泳がず大会本部に申し出下さい。
 - 07:45 スタートセレモニー／長良川サービスセンター前河川敷 大会本部前
 - 08:30 高校生の部、スプリントの部スタート
 - 09:30 中学生の部、スーパースプリントの部スタート
 - 10:30 3・2・1年の部スタート(学年別ウエイブスタート)
 - 11:30 6・5・4年の部スタート(学年別ウエイブスタート)
- 各組とも30分前にトランジションへ集合ください。競技説明を行います。
 競技スタート10分前にスタート地点へ集合ください。計測用のアンクルバンドを配布します。
 トランジションは各組共通の為、競技中は随時閉鎖されます。インフォメーションを確認しながらセッティング下さい。バイク引取りは随時ですが必ず本人と確認できるもの(レース No 等)を持参下さい。
- 12:15(予定) 閉会式・表彰式(全カテゴリー)／長良川サービスセンター前河川敷 表彰ステージ
- 小学生の部 各学年男女1~3位
 中学、高校の部 男女各1~3位(学年別はありません)
 スプリント(一般)男女各1~3位
 スーパースプリント(一般) 男女各1位

==■ 自転車チェック ■=====

大会で使用できる自転車は下記以外に規定は(レギュレーション)は設けてありませんが、大会はサイクリングではなく、あくまで競技です。自転車の整備不足は、競技力を十分に発揮できないだけでなく、大きな事故にもつながりますので、日頃使用しているもので十分整備した自転車をご使用下さい。

- 大会で使用する自転車を、事前にお近くの自転車専門店にて下記項目をチェックしてください。
 (提出の必要はありませんが必ず点検を行ってください)

点検項目	チェック
タイヤに著しい磨耗や亀裂がないこと、またチューブラタイヤの場合は完全に接着されていること。	
ブレーキは、お子様の握力でも完全に制動できるよう調整されていること。	
ハンドル及びブレーキレバーは、十分に固定されていること。	
サドルは十分に固定されていること。	
チェーンの著しい弛みや、変速機付自転車の場合、調整不良などでチェーンが外れやすくなっていないこと。	
その他、競技中に危険と思われる物がついていないこと。	

== ■ルール & 注意事項 ■ ==

[規則適用]

本大会は(社)日本トライアスロン連合競技規則(2006年2月改定/4月1日施行)に準拠し、安全を優先するアクアフィールドトライアスロンルールを制定し実施します。定めなき事項はJTUルールを参考とします。

[共通項目と注意事項]

- 1、 競技会場は常に一般開放されているため、**競技中・下見時に限らずバイク乗車時は来園者に十分注意して走行ください。**特に船着き場付近や小さなお子様には要注意です。
- 2、 競技中・下見時ともにバイク乗車時には必ずヘルメットを着用願います。
- 3、 気象状況により、種目・コースの変更、距離の短縮、中止となる場合があります。
- 4、 タイム計測は電子チップを使用します。スイムチェック時に計測バンドを配布します。計測バンドの紛失、棄権、フィニッシュ後に返却の無い場合は、レースの記録が計測できないだけでなく、不明者の発生状況となり、重大な事案、ルール途中にての、大会が中止となる場合があります。どのような状況に置かれましても、本部へ返却又は連絡をお願いいたします。
- 5、 リタイア(途中棄権)は、本部へ計測バンドの返却と、棄権の申告をお願いいたします。
- 6、 周回ミス・コースミスは各自の責任です。スタッフからの誘導はしません。周回不足は失格、周回オーバーはそのままのタイムとなりますので、スタート前に下見を十分行いミスの防止に努めて下さい。(サイクルメーター等の使用を推奨します)各カテゴリーにて、スタート位置、周回数が異なります。特にランコースは、折り返し地点や周回数が異なります。ご注意ください。
- 7、 レースナンバーはランの時は前面にはっきり見えるように着用ください。
- 8、 エイドでは、受け取る意志表示のうえ、止まって受け取ってください。各自のドリンクは、エイドの机に置いて頂いて結構ですが、自己管理です。取り間違いにご注意願います。コースは国営公園内です。レース時といえどもエイドでの使用済み紙コップは付近のゴミ箱に捨てるかスタッフにお渡しください。また会場内で生じたゴミは各自での持ち帰りにご協力願います。
- 9、 厳しい暑さが予想されます。前日は体調を整え、十分な睡眠をとり、当日も捕食や、小まめに水分を補給頂くとともに体調のすぐれない場合は無理をせず競技を中止しましょう。続行不可能と判断された場合、棄権して頂く事もあります。
- 10、 競技中でも緊急車両の通行を優先します。緊急車両通行時は速やかにコースを譲ってください。
- 11、 審判長の裁定、競技環境、他の競技者などに不服あるときは審議委員会に対して抗議できます。
- 12、 大会終了後多くの忘れ物があります。持ち物を大切にしましょう。
- 13、 競技、大会運営上に支障があると判断される選手には、途中にて競技終了とする場合があります。

[スイム]

- 1、 スイムキャップは必ず主催者支給品を使用ください。
- 2、 救助を求める時は、**競技を停止し「片手を頭の上で振り、声を出して」**ください。

[トランジション]

- 1、 競技に直接関係ない物品を持ち込むことはできません。小さなクーラーボックスなどは審判員の許可が必要です。紛失などは主催者では責任を負いかねますので各自管理ください。
- 2、 選手以外、家族やコーチなどはトランジションに入場できません。
- 3、 トランジションエリア内でのバイク乗車は禁止です。
- 4、 バイクスタート時ヘルメットストラップは、バイクをラックから取り外す前に締めてください。バイクフィニッシュ後は、ラックにバイクを掛けてからストラップを外してください。
- 5、 バイクの前輪の最前部が「乗車ライン」にかかった時に乗車できます。バイクの前輪の最先端部がまた「降車ライン」を通過する前に降車を完了しなければいけません。

[バイク]

- 1、 モーターバイクが、先導、審判として走行します。審判員の指示に従い、走行願います。
- 2、 ドラフティング・並走は禁止です。歩行者の飛び出しに注意、前方を見ながら競技ください。

- 3、 左側通行です。コーナー・分岐点・フィニッシュなどでは追い越しを控えて十分減速ください。
- 4、 逆走はできません。周回オーバーに気づいたり、落下物を拾う場合などはバイクを降りコース外を徒歩で後退ください。
- 5、 バイクをラックに自分でかけられない方は、スタンドを取り付けてきて下さい。

「ラン」

- 1、 左側通行を厳守ください。抜く時は右側から、一声掛けるとスムーズです。
- 2、 不要と思われましても、小まめな補水、捕食を心がけてください。
- 3、 ゴミはゴミ箱に、又は持ち帰りにご協力をお願いいたします。

安全第一をモットーに、国営木曾三川公園での競技を満喫ください。

== ■ 熱中症・脱水症予防についてのお願い ■ ==

本大会は河川敷を利用する為、毎年相当の暑さの中での競技開催となります。日頃よりトレーニングを十分に積んでいる皆様はより厳しい条件を制する事によりさらに大きな達成感を得ますが、同時に熱中症・脱水症などの危険と隣り合わせである事も忘れてはいけません。

ただし熱中症は正しい知識で対処すれば予防可能であり、楽しく充実した競技を楽しむためにも以下の事項をお守りください。

■水分補給について

- 1 体調の良い状態で参加ください。
・・・風邪気味や身体がだるい、疲労を感じる場合は参加を見合わせましょう。
- 2 レース前日より喉の渇く前にこまめに水分を補給しましょう。(水分ローディングの奨励)
- 3 レース前夜は早めに就寝、睡眠時間を十分に取らしましょう。
- 4 レース前は可能な限り風通しの良い日陰に入らしましょう。
- 5 レース中はもとより開始前から水分を補給しましょう。(15分～20分毎に50ml 程度)
※ペットボトルを一気に飲みほすような飲み方ではなく、少しずつ飲む。
※水分だけではなくスポーツドリンクなどで塩分も合わせて補給する。
- 6 エイドステーションでは飲むだけではなく身体に水をかけ体温の上昇を抑えましょう。
- 7 レース中はランニングキャップなどを被り直射日光から頭部を守りましょう。
- 8 レース終了後も日陰に入り水分補給に努めましょう。

■発 症

レース中、以下のような状態が表れると熱中症が疑われます。

- ① 意識がもうろうとする。
- ② 視点が定まらない。
- ③ 真っ直ぐ走れない。
- ④ 呼びかけがわからない。
- ⑤ 会話が成り立たない。
- ⑥ 頭痛、めまい、吐き気、嘔吐、悪寒がある。

→このような場合には迷わず競技を中断し休息してください。日陰に入り水分・塩分を補給。後頭部や脇の下を冷やしましょう。状況によっては恥ずかしがらずスタッフに支援を求めてください。

→本人が気づかぬうちに上記症状に陥っている場合があります。その際、スタッフは休息や競技の中止を命じる場合があることをご理解ください。

主催者では多くのエイドステーションを設置、メディカル態勢を強化、安全な大会を目指しています。しかし自分の力で完走を目指すトライアスロン精神に従い、各自の身体は各自で守れるよう選手各位の自覚と協力をお願いします。