

＜参加のみなさまへ＞

2015 長良川パラトライアスロン大会 ・ 2015 長良川スプリントトライアスロン大会にエントリーいただきありがとうございます。最終案内の内容をご確認いただきお気をつけてお越しください。

事故防止のため、バイクコースの横断はできません。スイム観戦エリアの出入は、ランジョン南側のランコース横断箇所のみとなりますが、スタッフの指示にて安全に横断いただくようご協力をお願いいたします。

2015年8月18日 実行委員会一同

- 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)
 - ・ 会場は、国営公園です。キャンプ、火気使用、御同伴者の危険と感じられる行為や、投げる、飛ぶ、滑る、走る等の遊具にて、他者への危険性のあるものは禁止されております。
 - ・ 園内を自転車にて走行される場合は、ヘルメット、ストラップ確認後、他の利用者に注意の上走行ください。園内は、一般の方も利用されております。大会指定時間以外でのスイムは禁止です。規則やマナーを守ってご利用願います。

- 交通手段 (※別図参照)
 - ・お車の利用が便利です。(木曾三川公園治水タワーを目印にお越しください)
 - ・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。

- 駐車場
 - ①長良川河川敷駐車場:7時から8時30分の間にお入りください。
木曾三川公園の治水タワー南信号交差点から河川敷へお進みください。
 - ②長良川サービスセンター西側駐車場:7時から随時利用可能です。
センターへ入り、2階から河川敷へ出られます。

※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。

- 長良川サービスセンター
 - ・有料コインロッカー(返却式)やシャワー更衣室が利用可能です。
 - ・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。

- 荷物預かり
 - ・荷物預かりはありません。特に貴重品の管理は個人の責任にてお願いします。
サービスセンター有料コインロッカーが使用可能です。

- バイクの管理
 - ・用具の事前検査は行いません。規定に沿った用具にて参加ください。
 - ・安全な競技に支障をきたす場合は、大会側の判断にて参加をお断りする場合があります。
 - ・バイクピックアップの際には必ず本人がお越しください。
またレース No など本人確認できるものを持参ください。

- 保険
 - ・万一の事故に備え、大会側にて保険に加入しておりますが、損害の全部を補償するものではありません。
必要に応じ、個人にて加入することをご提案いたします。詳細はお問い合わせください。

- 公式記録
 - ・公式記録は、大会ホームページ上に掲載します。(個人への送付は行いません)

- 表彰
 - ・パラ(スプリント)、パラ(スーパースプリント):各カテゴリー1～3位
 - ・エイジ:男女総合各1～3位

== ■ スケジュール ■ =====

<大会当日 8月23日(日)>

7:00	駐車場オープン	アクアフィールドスイムスタート地点
7:45~8:45	受付	アクアフィールド・テニスコート
8:00~	トランジションオープン	アクアフィールド・トランジション
8:20~8:30	開会式・パラトライアスロン競技説明会	アクアフィールド・本部前
8:35~8:55	スイムウォーミングアップ(パラトライアスロン)	アクアフィールド・スイムコース
9:00	パラトライアスロン(スプリント)スタート	アクアフィールドトライアスロンコース
9:20	パラトライアスロン(スーパースプリント)スタート	アクアフィールドトライアスロンコース
10:10~10:20	エイジ(スプリント)競技説明会	アクアフィールド・スイムスタート地点
10:25~10:45	エイジ(スプリント)スイムウォーミングアップ	アクアフィールド・スイムコース
10:50(予定)	エイジ(スプリント)競技スタート	アクアフィールドトライアスロンコース
11:00(予定)	パラトライアスロン表彰式	アクアフィールド表彰会場
12:00(予定)	エイジ(スプリント)表彰式	アクアフィールド表彰会場

* 競技の行状況により、スタート時間等が遅れる場合があります。場内放送にもご注意ください

■計測バンド配布

- ・ 計測用のアンクルバンドはスタート前にお渡しします。レースNo.、氏名の確認の上お受け取りください。
- ・ 右左どちらかの足首にマジックテープでしっかりと取り付け、その上にゴムバンドをつけてください。
- ・ 競技途中で紛失されますと、リタイア扱いとなり記録が残りませんのでご注意ください。
- ・ 競技終了後返却をお願いします。

■トランジションへのセッティングとバイクピックアップ

- ・ 各カテゴリースタート時間に間に合うよう受付、トランジションへのセッティングを行ってください。
- ・ バイクピックアップは放送にてご案内します
- ・ ピックアップの際には必ずレースナンバーなど本人確認ができるものをお持ちください。
- ・ 競技の進行状況によりトランジション内への立入りを制限させていただく場合があります。スタッフの指示に従ってください。

== ■ 競技ルールとコース ■ =====

[規則適用]

本大会は社団法人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、安全を最優先とする長良川国際ルールを制定し実施する。定めなき事項はJTUルールを適用します。

[共通項目]

- 1、 競技外であってもバイク乗車時は必ずヘルメットを着用してください。
- 2、 競技中といえども歩行者や車両の飛び出しや通行に注意してください。特に船着場付近では歩行者に十分注意ください。
- 3、 コースミス、周回ミスは自己責任です。コース下見、周回確認は各自行なってください。サイクルコンピューターの使用を推奨します。
- 4、 レースナンバーはランのみ前面にはっきり見えるように着用ください。(バイク時は不要です)
スイムキャップは必ず主催者支給品を使用ください。
- 5、 エイドステーションでの使用済みの紙コップなどはエイド付近のゴミ箱を利用するかスタッフに一声掛けてお渡しください。
- 6、 水分を十分補給ください。続行不可能と判断された場合、棄権して頂く事があります。
- 7、 リタイア者は必ず本部に申告、計測バンドを返却ください。
- 8、 競技中でも緊急車両の通行を優先します。状況に応じ徐行または停止ください。
- 9、 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ができます。

【スイム】 パラスプリント・エイジ:750m(右回 375m×2周)／パラスーパースプリント:375m(右回 375m×1周)

- * 水中からのフローティングスタートです。
- * コースロープに沿って南(下流)へ泳ぎ、ブイを右手にみながら折り返し北(上流)に戻ります。
2周回目へ向かう際は、ロープをくぐります。
- * 岸側は護岸ブロックが敷設されており浅くなっています。また、コース内にも浅い部分があるので注意してください。

- 1、ウェットスーツの着用を推奨します。必ず身体に合ったものを使用ください。
- 2、スイムキャブは必ず主催者支給品を使用ください。
- 3、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、小さなクーラーボックスや脱水防止グッズの持ち込みを許可します。その他競技に直接関係ない物品の持ち込みは審判員の許可を得てください。紛失は主催者では責任を負いかねます。
- 2、選手、ハンドラー、スタッフ以外トランジションには入場できません。
- 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「乗車マット／赤色」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「降車マット／赤色」を通過する前に降車を完了しなければいけません。
- 6、バイクはサドル掛けにて設置してください。レースNo.の貼っている側に、ハンドルがくるように。

【バイク】 パラスプリント・エイジ:20km(右回 5km×4周)／パラスーパースプリント:10km(右回 5km×2周)

- * トランジションから、北(上流)へ向かってバイクスタート。テニスコート端を堤防側へ。上流へ 2.5km進み川側へ。右回りの周回コース。
- 1、ドラフティング禁止レースです。JTU競技規則第93条の「ブロッキング」を熟知、集団走行を積極的に回避ください。また、歩行者の飛び出しに注意、前方を見ながら競技ください。
- 2、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。
- 3、逆走はできません。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。
- 4、ヘッドホンの使用は禁止です。

【ラン】 パラスプリント・エイジ:5km(左回 2.5km×2周)／パラスーパースプリント:2.5km 左回 2.5km×1周)

* トランジションから南(下流)へランスタート。テニスコート端を堤防側に入り堤防側を南(下流)へ進み、川側の道路を帰ってくる左回りの周回コースです。

- 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、ヘッドホンの使用は禁止です。
- 3、オフィシャルによるフィニッシュレーンへの誘導は行いません。各自の責任でフィニッシュしてください。
- 4、同伴フィニッシュを許可しますが、他に迷惑とならぬよう配慮ください。
- 5、総合フィニッシュではサングラスを外し、笑顔をお願いします。

【パラトライアスロン特記事項】

- 1、スイムスタート時にコースロープ等、仮設、構造物等につかまっのスタートも許可しますが、勢いをつけるスタートは禁止です。
- 2、スイム出口はコンクリートスロープの上に堆積物がありますので注意してください。事前に確認をお願いします。
- 3、スロープを上った地点に、ウェットスーツリムーバブルエリア(イスあり)を設けます。必要に応じて利用ください。
- 4、大会側にハンドラーの依頼をされた方は、スタート前に打ち合わせをお願いします。

※ 安全第一をモットーに、国営木曽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)
また塩分も普段より多めに摂取ください。(梅干しなど)
- 3 レース前夜は過度なアルコール摂取を控え早めに就寝、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りましょう。
- 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

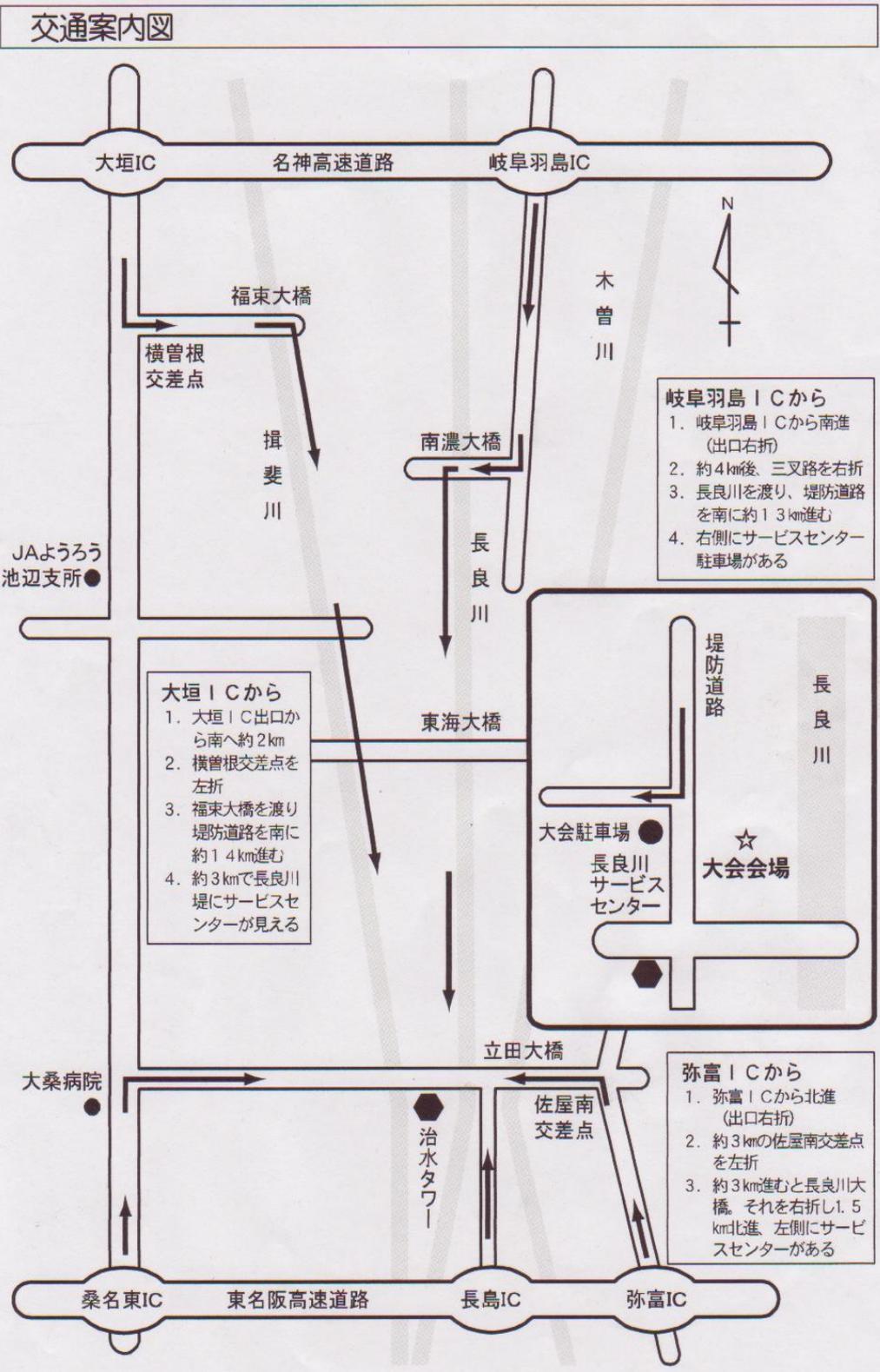
レース中、以下のような状態が表れると熱中症が疑われます。

- 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。



交通案内図

大垣IC 名神高速道路 岐阜羽島IC

福束大橋

横曽根
交差点

揖斐川

JAよろう
池辺支所 ●

南濃大橋

木曾川



- 岐阜羽島ICから
1. 岐阜羽島ICから南進 (出口右折)
 2. 約4km後、三叉路を右折
 3. 長良川を渡り、堤防道路を南に約1.3km進む
 4. 右側にサービスセンター駐車場がある

- 大垣ICから
1. 大垣IC出口から南へ約2km
 2. 横曽根交差点を左折
 3. 福束大橋を渡り堤防道路を南に約1.4km進む
 4. 約3kmで長良川堤にサービスセンターが見える

東海大橋



大桑病院 ●

立田大橋

治水タワー

佐屋南
交差点

- 弥富ICから
1. 弥富ICから北進 (出口右折)
 2. 約3kmの佐屋南交差点を左折
 3. 約3km進むと長良川大橋。それを右折し1.5km北進、左側にサービスセンターがある

桑名東IC 東名阪高速道路 長島IC 弥富IC