



第9回長良川ミドルトライアスロン 102 ご案内

<参加選手各位>

2019NAGARAGAWA102にお申し込みいただきありがとうございます。

開催9回目もみなさまのおかげで募集開始日に定員に到達しました。皆様にあらためて感謝申し上げます。人気 No.1 の宮古島・伝統の皆生・タフな五島・最長の佐渡・憧れのアイアンマン、そして常滑・徳之島・珠洲・伊良湖など、人気のロング&ミドル大会への「実績作り」や「コンディショニング」に今後も本大会をご活用ください。もちろん 51.5km ではちょっと物足りないアスリートも大歓迎です。

本書にて日程と注意事項をご確認ください。最終案内書などの郵送物はありません。必要事項は本書をプリントアウトしてご持参ください。

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”がモットーです。初心者も上級者もお互いを尊重し、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。

まだまだ稚拙な運営ですが、皆様が楽しい一日を過ごされますよう、ボランティア一同、精一杯応援させていただきます。
(2019年5月6日 実行委員会)

<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>

<http://www.jtu.or.jp/news/2013/130318-1.html>

上記サイトをご確認ください。トライアスロンは一定のトレーニングを積み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3種目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、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。

<スケジュールと注意事項>

5月25日(土曜日)

14:00-16:30 受付(長良川サービスセンターA棟2階ロビー)

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

- 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。
- 受付は当日朝でも可能ですが、込み合いますので前日受付を推奨します。
- JTUオフィシャル代理店スポーツアシストにて競技備品や補給食が購入できます。
- 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

- 受付では氏名とレースナンバーを告げ、競技キットと記念品をお受け取りください。選手名簿右下に食券が付いているので無くさないでください。レースナンバーはバイクは背面、ランは胸、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です。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ます。貼り付け優先部位は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のスタッフに十分注意して、自己責任の元、安全に実施してください。

5月26日(日曜日)

- 雨天催行ですが、激しい荒天時は **090-8132-8293** 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、サービスセンター西側駐車場（未舗装））

- 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。ただし閉園間近は河川敷一般利用者との出口が一か所のため退園に時間がかかりますのでご注意ください。
- 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が、サービスセンター西側駐車場（未舗装）は駐車可能です。お急ぎの方、15時以降に退園予定の方はこちらの駐車場をご利用ください。
- 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。午前8時以降に来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。
- J T U オフシャル代理店スポーツアシストにて、競技備品や補給食が購入できます。
- オフシャルメカニックがトランジションエリア出口付近でスタンバイします。
- 氏名とレースナンバーを告げ、競技キットと記念品をお受け取りください。選手名簿右下に食券が付いているので無くさないでください。レースナンバーはバイクでは背面、ランでは胸、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ます。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です。貼り付け優先部位は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、各自の荷物はコンパクトに設置してください。財布や車のカギは、本部にてお預かり可能です。
- 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使用してください。
- 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する「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）**

- 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可能ですが、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確認して受け取り、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、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。ランも每周回トランジション通り抜けですので、各自準備の飲食物を補給できます。込み合う時間帯は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12m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 090-8132-8293）本目的以外の使用、乗車状態での使用は禁止です。
- 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 分加算のペナルティの対象となります。
- バイクボトルは 2 本携行を推奨します。エイドでボトル（水入り）受け取る時は、エイド手前のボトルキッチャーに空ボトルを事前投棄し、時速 10km 以下に減速し安全にお受け取りください。減速が不十分方へのボトル供給は行いません。走行キャッチが不安な方はエイドの端に停止してお受け取りください。投棄ボトルは、レース終了後に各自回収です。自分のボトルが識別できるよう氏名明記を推奨します。
- バイクコース北折返地点から復路（コース川沿）約 2 km 地点はクランクになっています。**無理な追越しはしないでください。また追越す際には声をかけて抜きましょう！**
- **追い越した後は後ろの選手との距離を確認してから左へ寄りましょう。**
- バイクは 13:04 に終了します。

●ラン（20 km= 4 km× 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。本部エイドでは水・スポーツドリンク・コーラ・バナナ・塩飴など、中間エイド 2 個所では水を準備します。トランジション通過時には各自準備の飲食物も補給できます。
- 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 2019 年末年齢です。随時表彰ですので入賞者はフィニッシュ後、そのまま表彰台におあがりください。

●昼食引き換え（13 時 - 16 時）

- 選手リスト右下の食事引換券を持参してください。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。記録証とリザルトは後日、各自ダウンロード方式です。

- 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。
- 実行委員会実印入りの記録証明書を希望される方は、お申し出ください。

<会場/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、必ず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 1202-2 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。

<本大会の問合せ先>

公益社団法人日本トライアスロン連合
長良川ミドルトライアスロン担当
鈴木貴里代 k.suzuki@jtu.or.jp 090-8132-8293

<会場案内図>

