



第 10 回長良川ミドルトライアスロン 102 ご案内

<参加選手各位>

2022 長良川ミドルトライアスロン 102 にお申し込みいただきありがとうございます。一昨年、昨年とコロナウィルス感染拡大の影響で延期させていただきましたが、今年改めて 10 回大会として開催させていただきます。

コロナ禍の中での大会となるため、大会 2 週間前からの体温測定・健康チェックをはじめ当日も競技中以外はマスクの着用など感染拡大防止対策をお願いすることになり、みなさまにもご不便をおかけすることもあるかと思いますが、安全・安心な大会運営のためご理解、ご協力をよろしくお願い申し上げます！（当日検温で 37.5 度以上の方は競技をお断わりさせていただきますので予めご了承ください。）

今年はまだコロナウィルス感染状況の影響から中止を余儀なくされている大会もありますが、今後も宮古島、皆生、スワコ、五島、佐渡、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。

レースナンバーやステッカー、スイムキャップ、健康チェックシートなどを 5 月 11 日に送付しました。5 月 16 日を過ぎても郵送物が届かない場合は大会事務局までご連絡ください。

下記スケジュールと注意事項をご確認ください。（本最終案内の送付はありません）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。

帯同者はマスクを着用の上、観戦エリアで拍手にて応援ください。（大声を出しての応援はご遠慮ください）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。

（2022 年 5 月 17 日 長良ミドルトライアスロン 102 大会実行委員会）

<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重ねれ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。

<会場入り口での検温>

- メイン会場入り口で非接触体温計による検温を実施します。
- 駐車場に戻られた場合、再度の検温をお願いする場合がありますのでご了承ください。
- ご家族、友人等応援の方、一般来場者も検温のご協力をお願いします。
- 37.5度以上の場合は出場、会場内への立ち入りをお断りさせていただきます。

<応援に関するお願い>

- ご家族、ご友人の応援はなるべく少数でお願いします。
- 応援の方にもマスクの着用、検温をお願いします。
- 大声を出しての応援はご遠慮ください。
- 会場内では、他の選手または応援者から距離を保ってください。

<大会関係者>

- 大会関係者（スタッフ、ボランティア等）はマスク、フェイスシールド、手袋などを着用させていただきます。
- 選手同様2週間前から検温、健康チェックを実施しています。

<スケジュールと注意事項>

5月28日(土曜日)

- 競技説明会は実施しません。オンライン（大会ホームページに動画を掲載5/20予定）で実施します。質問は当日個別に実施します。
- 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、アクアスロン競技参加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29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。

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

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。

06:00ー 受付（長良川河川敷テニスコート内本部）

06:00ー07:00 第1 ウェイブ～3 ウェイブ

06:40ー07:40 第4 ウェイブ～6 ウェイブ

- トランジションへのセッティングの際はマスクの着用をお願いします。大声での会話はお控えください。
- J T U 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。
- オフィ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、検温と2週間前からの健康管理チェックシートを提出、各自で参加記念品をお受け取りください。事前送付した競技キットに食事引換券が入っていますので無くさないでください。レースナンバーはバイクの際は背面、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と左に取り付けです。ボディナンバーシールはご自宅で貼り付けの上お越しください。貼付位置は左右半身に前か横から見える位置に貼付下さい。優先部位は①上腕外側、②大腿前部、③脛前部の順です。
- 長良川サービスセンター内のシャワー、更衣室、ロッカーは使用禁止です。着替えは各自の車両等で実施して下さい。貴重品・荷物は自己管理をお願いします。

06:00ー トランジションオープン（長良川河川敷テニスコート内本部）

06:00ー07:30 第1 ウェイブ～3 ウェイブ

06:40ー08:10 第4 ウェイブ～6 ウェイブ

- トランジションへのセッティングの際はマスクの着用をお願いします。
- 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。
- バイクラックへはサドル掛けとします。ラックのナンバーが見える側にハンドルが来るようにセットして下さい。
- サイクルメーターの装着を推奨します。

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。
- 銀色の面がおもて、黄色いジャージ面がウラとなるように、左右どちらかの足首に巻いてください。安全の為、付属のゴムバンドをその上から装着して下さい。
- 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。

07:40ー スイムウォーミングアップ

- ウォーミングアップエリア入口にマスク用のゴミ箱を設置しますので、こちらにマスクを捨ててください。
- 体調管理、パフォーマンス向上のため必ずウォーミングアップを行ってください。各

ウェイブ 15 分前からスイムウォーミングアップが可能です。

- 予想水温は 20 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。
- 低体温症にご注意ください。体が冷えると呼吸が浅くなる場合もあります。
- 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。
- 一度入水するとスタートまで退水できませんのでご注意ください。
- ウォーミングアップエリアからスタートまで 30m ほどありますので、時間に余裕を持ってスタート地点へお並びください。

08:00ー 競技開始

●スイム (2km=1km×2周)

- 第 1 ウェイブから 3 ウェイブは 08:00 から、第 4 ウェイブから 6 ウェイブは 08:30 から 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。
- スイムキャップは必ず主催者支給のものを使用してください。
- スイムの制限時間はスタートから 70 分です。

●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。
- 選手、審判スタッフ以外はトランジション内に入れません。(保護者、コーチ、家族や応援の方はトランジション内に入れません)

●バイク (84km=12km×7周)

- 上流方向に 6km 往復後、7 周回するコースです。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。北進・エイド・トランジション出入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) を受け取る時は、トランジションに入り、空ボトルを自分のラック位置に置き、本部エイドテーブルに置いてあるボトルを一旦停止して受取ります。走行状態では受取らないでください。

- バイクコース北折返地点から復路（コース川沿）約 3km 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。
- バイクはスイムスタートから 5 時間で終了します。

●ラン（20km=4km×5周）

- トランジションから上流側約 2km で折り返す、一周 4km のフラットなコース 5 周です。
- エイドは一周につき 2 回利用できます。コロナ対策のため本部エイド、折り返しエイドの 2ヶ所とも水のみを提供となります。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。
- ランはスイムスタートから 7 時間 30 分で終了します。
- レースナンバーがしっかり見えるよう、慌てず素敵な笑顔でフィニッシュして下さい。
- サングラスを外すことを推奨します。
- コロナ感染対策としてフィニッシュテープの用意はありません。

●同伴フィニッシュ

- フィニッシュエリアが狭いため他の競技者の妨げにならないよう、十分な距離をとり注意して行って下さい。
- 同伴フィニッシュを希望される方はフィニッシュロード入口付近でお待ちください。

●フィニッシュ後

- フィニッシュタオル、マスク、水を各自お持ちください。
- 大会オリジナルマスクをお渡しします。呼吸が落ち着き次第マスクの着用をお願いします。
- アンクルバンドはご自身で外し所定の場所にお戻しください。
- リカバリーエリアはありません。他の選手との距離をとり休憩してください。

●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 2022 年末年齢です。フィニッシュ後、随時表彰しますので入賞者はマイク放送をお聞きください。
- 表彰はお一人ずつになります。
- 表彰物、副賞は各自で受取ってください。

●昼食引き換え（13時～16時）

- 事前送付しました競技キット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。

●バイクピックアップ

- トランジションへのバイクピックアップ際はマスクの着用をお願いします。大声での会話はお控えください。
- バイクのピックアップは競技終了後、随時となります。係員の指示に従って下さい。
- 盗難防止のため必ず本人がお越しください。レースナンバーを必ずお持ちください。
- 荷物の引きとりの際は他の選手の荷物の取り間違い、忘れものに注意ください。

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.jp/~nagaragawa/mnagaragawaaccessmap.html>
- ナビ検索でお越しになる方は、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 102 大会担当
鈴木貴里代 k.suzuki@jtu.or.jp 090-8132-8293

<会場案内図>

