

## □ 参加のみなさまへ □

第30回記念 長良川国際トライアスロン大会 & 第17回日本 U15・U19 トライアスロン選手権(2015/長良川)にエントリーいただきありがとうございます。最終案内を送付しますので内容をご確認ください。

**募集要項にもありますように前日受付、競技説明会は参加義務となっています。大会当日の受付は行いません。**

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、ト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7月16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)

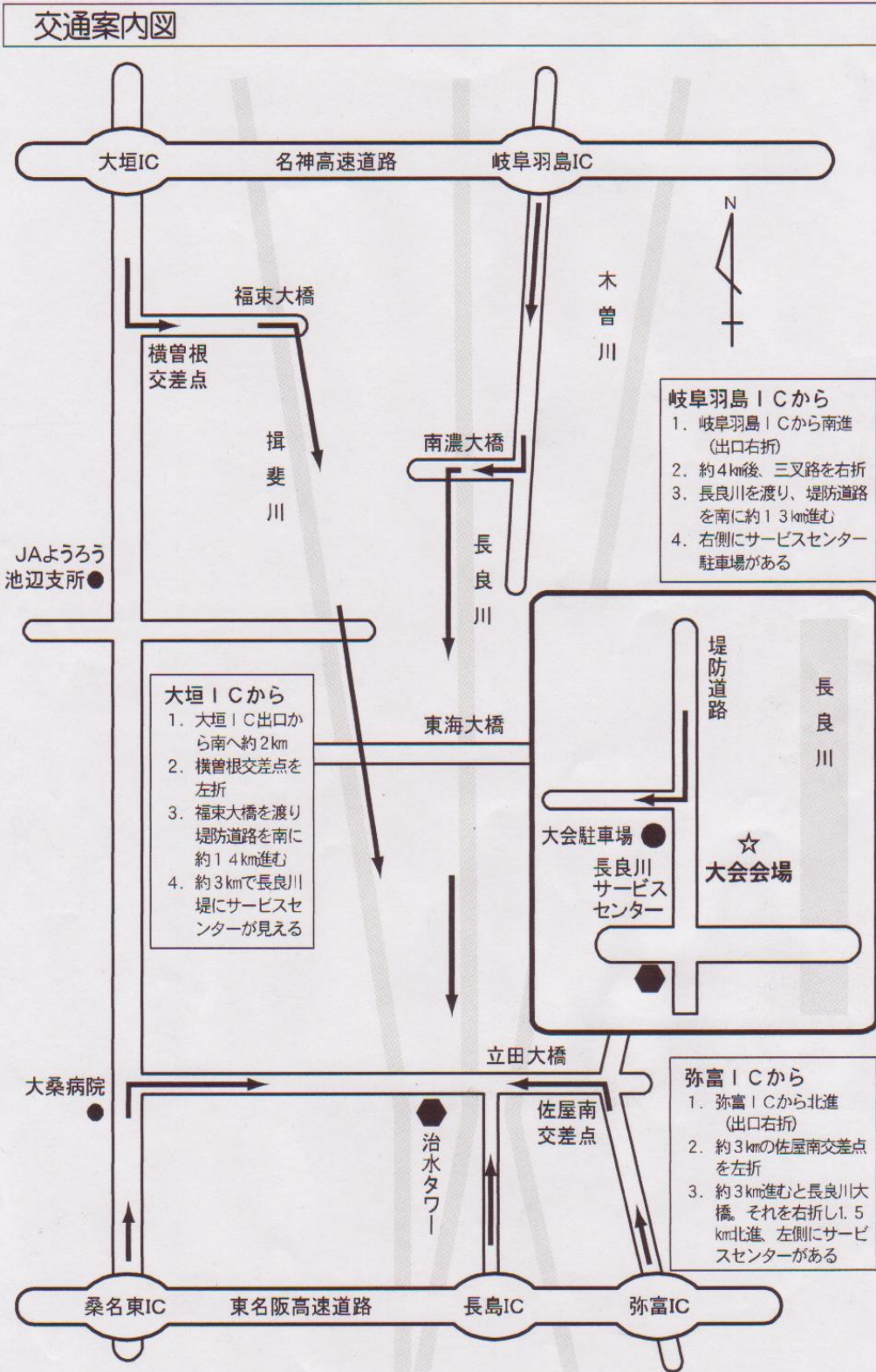
鵜飼でお馴染みの長良川下流域の国営木曾三川公園は木曾川・長良川・揖斐川の三大川の合流地点で輪中地帯としても有名です。また千本松原は江戸時代に行なわれた宝暦治水工事の完成を記念して薩摩藩士が締め切り堤に千本の松を植えたものです。現在樹齢250年を超えた松並木は青々と繁り人々の憩いの場となっています。国営木曾三川公園は全国で8番目に1987年秋に一部開園され、年間150万人もの人々に利用される東海地区のリクリエーションの基点となっており、水と緑と自然を舞台としたアウトドアリクリエーションの在り方を求めて建設される我が国最大の都市公園であります。

■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下さい。  
・電車など公共交通機関利用の方は別途ご相談ください。  
・木曾三川公園内でテントなどを使用しての宿泊は禁止です。

■駐車場 <大会前日>  
・海津市文化センターならびに所定の駐車場をご利用いただけますが、台数に限りがありますので、可能な限り乗り合わせでお越しいただくようお願いいたします。  
<大会当日>  
・長良川サービスセンター西臨時駐車場ならびに河川敷臨時駐車場も利用できます。  
河川敷駐車場は長良川大橋下流の河川敷より進行ください。  
・駐車場オープンは**午前5時00分**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。  
・バイクピックアップの際には必ず本人がお越しく下さい。  
またレース No など本人確認できるものを持参ください。

■長良川サービスセンター ・有料コインロッカーやシャワー更衣室が利用可能です。(サービスセンターB棟 3F)  
・自動販売機はありますが食事施設はありません。昼食券をお渡します。  
\* 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。



# == ■ スケジュール ■ =====

## <大会前日 8月1日(土)>

13:00 - 15:45	<b>選手受付</b> * 本人確認のため 2015 年(公社)日本トライアスロン連合会員カードもしくは免許書などを必ず持参下さい。	海津市文化センター 1F ロビー
13:00 - 18:00	<b>JADA アウトリサーチ</b> * オリンピアン: 中西真知子氏来場	海津市文化センター 1F ロビー
16:00 - 17:30	<b>開会式・競技説明会</b> <b>(全選手参加義務)</b>	海津市文化センター 1F ホール

## <大会当日 8月2日(日)>

7:15	U15・U19 選手権 スタートセレモニー	アクアフィールドスイムスタート地点
7:30	U15 選手権女子スタート	
7:55	U19 選手権男子スタート	
8:40	U19 選手権女子スタート	
9:30	U15 選手権男子スタート	
9:40	国際の部 スタートセレモニー	アクアフィールドトライアスロンコース
10:00	エイジ第1 ウエイブ(34歳以下男子)スタート	アクアフィールドトライアスロンコース
10:03	エイジ第2 ウエイブ(35-44歳男子)スタート	
10:06	エイジ第3 ウエイブ(45-54歳男子)スタート	
10:09	エイジ第4 ウエイブ(55歳以上男子・女子)スタート	
14:09	全競技終了	
14:20	表彰式(全カテゴリー)	アクアフィールド表彰会場

### ■ボディマーキング(国際の部)

受付時に**ボディーナンバーシール**をお渡します。貼付方法(<http://nagaragawa-triathlon.jp>)をご確認いただきご自身で貼付の上会場にお越しください。貼付箇所は上腕もしくは大腿部、脛前部です。

### ■スキップ制度(国際の部)

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。

■計測バンド配布:各組とも15分前にアップを終えスタートエリアに集合ください。計測バンドはその際配ります。

### ■制限時間

\* 国際の部では各組のスイムスタートよりスイムフィニッシュ60分、バイクフィニッシュ160分、総合フィニッシュ240分に制限時間を設けます。

\* U15・U19 選手権ではバイク周回遅れはDNFとなります。

### ■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

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。U15・U19 選手権のバイク引取りは随時、エイジはバイク競技終了後です。

### ■スイム観戦エリア

**芝生広場からスイム観戦エリアへの移動はバイクコースを横断できません。**

スイム観戦エリアへの出入りは、トランジション南側のランコース横断箇所へ迂回ください。

また、長良川サービスセンターから芝生広場に降りる正面階段より、上流方面での観戦はできません。

■表彰は U15・U19 選手権男女各 3 位まで、国際の部は総合男女各 6 位、年代別(5 歳刻み)男女各 3 位、岐阜県選手権男女 3 位までです。サンダル履きなどを控、スポーツマンに相応しい服装で登壇下さい。

## == ■ 競技ルール／長良川国際の部 ■ =====

### [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はバイクコースに1箇所(完全停止で利用ください)。ランコースには1周(2.5km)に3箇所。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、 リタイヤ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]

- 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、 スイムキャップ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。
- 4、 スキップ希望者は、スタート前本部に申告下さい。ただし記録はDNFとなります。

### [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。

### [バイク]

- 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。

### 「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、 オフ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。
- 3、 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。
- 4、 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。

**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。