＝＝

このたびは第 32 回長良川国際トライアスロン大会 & 第 19 回日本 U15 トライアスロン選手権（2017/長良川）に参加お申込みいただきありがとうございました。最新スケジュール、注意事項をまとめましたのでご確認下さい。（コース・選手名簿等は大会ホームページでご覧になれます）

長良川を泳ぐスイム（水温２６℃前後）、バイク、ランは木曽三川公園河川敷（フラット）を走るコースで例年厳しい暑さの中での競技となっています。水分補給をしっかりし、大会当日までケガや体調に気をつけてトレーニングに励んでください。スタッフ一同、みなさまの笑顔にお会いできることを楽しみにしています。ご不明な点がありましたら事前に大会事務局へご連絡いただくか、お近くの審判、スタッフに遠慮なくお尋ねください。

なお事故防止のため、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、トランジション南側のランコース横断個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。

２０１７年７月３日 実行委員会一同

＝＝

【会場・施設、駐車場のご案内】

■ 国営木曽三川公園 ・ 長良川サービスセンター

〒503-0628 岐阜県海津市海津町福江字角山 1202-2 （TEL0584-54-2075 FAX0584-54-2075）

http://kisosansenkoen.jp/~nagaragawa/mnagaragawagoannai.html

・ 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。

＊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。

（木曽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。

・ 木曽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

・ 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が利用できます。

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**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。

【スケジュール】

＜大会前日　7月29日（土）＞

14：00－16：45	エイジ選手受付　＊当日朝でも可能です。	長良川サービスセンター
14：30－15：50	U１５選手受付･競技説明会　＊参加必須	長良川サービスセンター
16：00－16：30	エイジ競技説明会（初心者参加推奨）	長良川サービスセンター

＜大会当日　7月30日（日）＞

06:30-08:00	選手受付　（エイジ）	長良川サービスセンター
07:10－	スタートセレモニー（エリート）	アクアフィールドスイムスタート
07:15－	競技スタート　（U15 女子）	アクアフィールド
08:35－	競技スタート　（U15 男子）	
09:25-	スタートセレモニー　（エイジ）	
09:30･32･34･36	競技スタート　（エイジスタート／４W）	
10:40	表彰式（U15）	
13:36	全競技終了	
13:40	表彰式　（エイジ）	アクアフィールド表彰ステージ

【競技説明会：長良川サービスセンター3 階】

参加推奨ですが、初心者、長良川初出場の方はなるべく競技説明会に参加ください。

U15 選手権の部に出場される選手は、競技説明会への出席が義務となっています。

【受付：長良川サービスセンター２階】

大会当日は混雑が予想されます。前日の受付を推奨します。当日受付の場合は時間に余裕を持ってスタート時間に間に合うようお越しください。

１）本人確認：本人確認をさせていただきますので、2017 年度 JTU 登録証もしくは免許証など身分証明書を忘れずに持参ください。

２）支給品

スイムキャップ、ボディーナンバーシール（２枚）、レースナンバー（１枚）、ヘルメットステッカー（２枚）、バイクステッカー（１枚）、

参加記念品、その他　　＊計測用のアンクルバンドはスタート前にお渡しします。

＊U15 選手権はボディーナンバーシール（４枚）、レースナンバーはありません。

３）ボディーナンバーシールの貼り方

大会 HP　http://nagaragawa-triathlon.jp　貼り方ビデオをご覧ください。

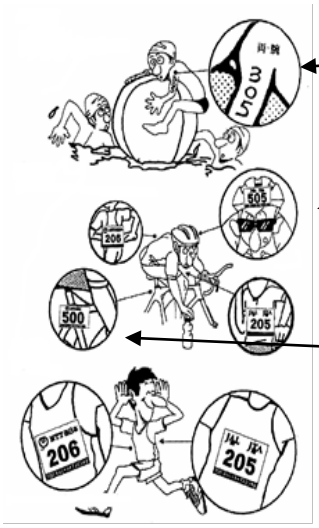
*スタート前の拘束時間を軽減する為に、ボディーナンバーシールは各自で貼ってください。

*失敗した場合は、油性のマジックで記載ください。

*スポンジ、マジックは大会本部で用意しています。

*スイムスタート時にボディマーキングがない場合はスタート出来ません。

レースナンバー等取り付け方・位置　（レースナンバー・ヘルメットステッカー・ボディーナンバーシール）



ナンバーシールは両腕。半袖シャツなどで隠れてしまう場合は両ふくらはぎに貼ってください。

ヘルメットステッカーは**正面と左右どちらでも OK です。**

バイクステッカーは左側

レースナンバーは**１枚**です。バイク時は不要、ランでは前面に。

【車検・ヘルメット検査】

実施しません。サイクルメーターの装着を推奨します。

各自の責任において、良く整備された自転車・ヘルメットを使用してください。

安全上の理由からカゴや足のついた自転車は使用できません。ご不安な場合は事前にお問合せください。

＊整備不良、規格違反が判明した場合、競技に参加できない場合もあります。

バイクの自主点検には別紙セルフチェックシートをご活用下さい。提出の必要はありません。

＊バイクメカニックを準備しています。質問・不安等なんでもお気軽に大会本部までご相談ください。部品交換等は実費となります。

■計測用アンクルバンド（スタートエリアにてスタート 15 分前をめどに順次配布します）

１）受け取ったアンクルバンドが自分のレースナンバーと一致しているか確認して下さい。

２）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。

３）安全のため、付属のゴムバンドをその上から装着して下さい。

４）アンクルバンドの上からウェットスーツをかぶせて下さい。

＊アンクルバンドはフィニッシュ時に必ず返却してください。紛失は実費徴収させていただきますのでご注意ください。

【スイムウォーミングアップ】

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。各カテゴリー20 分前からスイムウォーミングアップが可能です。

【スイム競技】

エイジ：750ｍ×2 周回、U15 選手権：375m×1 ウェイ　＊エイジ：フローティングスタート、U15：調整中

■制限時間

エイジ： 1 周目／各ウエイブのスタートから 25 分。2 周目／各ウエイブスタートから 50 分

U15 選手権：スタートから１５分

① 競技途中で小休止することが可能です。無理をせず水泳競技中に救護を必要とする場合は、片手を頭の上で振り、救助を求めてください。

② スタート直後は混み合いますので、無理をせず泳力にあわせた位置でスタートしてください。自信のない方は後方よりスタートしてください。

③ 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。紛失、破損した場合は本部までご連絡下さい。

■スイムスキップ（エイジのみ）

スイムスタート棄権・スイム１周回で棄権の場合でも、体調面に問題がなければバイク・ラン競技に進めます。スイムが不安な方は、無理をせずスイムスキップをご利用下さい。スイムスキップ希望者は審判員にご連絡いただき、指示に従って下さい。

■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。

【トランジション】

バイクをラックにかけるときは、レースナンバー表記のある側にハンドルがくるように、サドル掛けしてください。

＊Ｕ１５選手権は個別バイクラックを使用します。

① ヘルメットをかぶりストラップをしめてからバイクを持ち、バイクを置いてからヘルメットを脱いでください。

② トランジション内ではバイクに乗らないでください。乗車ラインを越してからバイクに乗り、降車ライン前でバイクから降ります。

③　競技に必要のないものの持ち込みは最小限とします。（サービスセンターコインロッカーをご利用ください）

④　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）

⑤　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。

■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 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。

・　盗難防止のため必ず本人がお越しください。レースＮｏを必ずお持ちください。

・　ジュニアの場合、保護者の引き取りであっても選手本人の帯同が必要となります。

【バイク競技】

エイジ＝10km×４周回、　U15 選手権＝5km×２周回

■制限時間

エイジ：スイムスタートから２時間 45 分、　U15 選手権：周回遅れは DNF

①　エイジはドラフティング禁止。ドラフトゾーンはバイクの前輪の最前部を基点に後方７ｍ、横３ｍ（各サイド 1.5m）とします。追い越しは１５秒以内。

②　ドラフティングならびにその他の違反行為、危険行為にペナルティーボックスでのタイムペナルティーを適用します。

③　キープレフトです。前の選手を抜くときは、「後方確認・一声かけて・右側から」が基本です。安全に注意して追い越しましょう。

④　周回カウントは各自の責任です。サイクルメーターの取り付けを推奨とします。

⑤　バイクエイドはありません。各自ボトルを用意して下さい。

⑥　追い越した後に左による際、後の選手の前輪に自身の後輪をかぶせないよう注意して走行ください。

⑧　バイクへの乗車は、乗車ラインを越えてから、降車は降車ラインを越える手前で行なってください。

※重大な事故が起きています！

追い抜いた選手が急な車線変更を行うことによって、後方の選手の前輪と接触、落車するという事故が起きています。

＊追い越しをした選手は十分な距離をとってから、左側へ戻ってください。

＊Ｕターン箇所ではインコースからの追い越しなど、無理な追い越しはしないでください。

他の選手への思いやりの気持ちを忘れずに、事故のない安全な走行をお願いします！

【ペナルティーボックス】

① ペナルティーボックスをランコース（周回とフィニッシュの分岐点あたり）に設置します。

② ドラフティング違反やその他の違反、危険行為があった場合はタイムペナルティー15 秒以上が科せられます。

③ ペナルティーボードにレース No を掲示しますのでフィニッシュまでに必ずペナルティーボックスでタイムペナルティーを受けてください。ペナルティーボックスに入らなかった場合は失格となります。

【ホイルストップ】（競技中パンク等のバイクにトラブルが発生した場合に備え、スペアホイルを利用することができます）

① 大会側でのホイルの用意はありません。希望者は自身でスペアホイルを設置、競技終了後も各自で回収をお願いします。

② 設置場所はバイク出入口です。各自持参下さい。

③ メカニックがありますが、スペアタイヤなどの部品は実費徴収します。

④ スペアホイルを預ける際は名前・レースＮｏを明記した紙などを用意し、スペアホイルに付けて設置してください。

【ラン競技】

エイジ＝2.5ｋｍ×４周回。 U15 選手権＝2.5km×1 周回

■制限時間

エイジ：各ウエイブスタートから４時間。

＊体調不良などにより競技続行が不可能と判断された選手は競技を続行することができません。

■エイドステーション

各周回４回箇所。

厳しい暑さが予想されます。十分給水してください。頭から水をかぶるなど体を冷やすことも熱中症予防となります。

・ 競技中のボトル、紙コップは所定の場所（エイドステーション等）に捨ててください。投げ捨ては禁止です。

■同伴フィニッシュ

フィニッシェエリアが狭いため他の競技者の妨げにならないよう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入口付近でお待ちください。

＊フィニッシュ写真を撮影しています。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。

【フィニッシュ後】

大会記念タオルを受取り後、係員がアンクルバンドを回収します。

■表彰式

・入賞者を公式掲示板（トランジション）に張り出します。対象者の方は表彰会場へご集合下さい。

・表彰式に出席できない場合は事前に本部まで賞状等を取りに来てください。無断で表彰式を欠席された場合副賞は送付しません。

■公式記録

・公式記録は大会 HP に掲載します。インターネットでお申込の方へは郵送はいたしません。

【計測地点】

①スイムフィニッシュ　②ランスタート　③フィニッシュ　＊全種目周回チェックは行いますが競技中に周回の確認はできません。

【重要注意と安全義務】

①　安全を最優先で大会を開催します。交通規制を順守し、警察、スタッフ、ボランティアの指示、誘導に従ってください。

②　体調不良などにより競技続行が不可能と判断された選手は競技を続行することができません。

③　バイク、ランコースとも一般の方のふいの飛び出し、コース横断がある場合があります。常に前方に注意し走行ください。

　＊競技以外の時も自転車に乗るときは必ずヘルメットを着用ください。

④　社会のルールマナーを守り、スポンサー・ボランティア・地域の方々に感謝の気持ちを持ち、トライアスリートとして恥ずかしくない行動をとりましょう。

⑤　主催者は安全確保、その他の理由により、競技内容の変更、中止を決定することがあります。ご了解下さい。

⑥　大会は、ＪＴＵルール及び長良川国際トライアスロンルールにより実施されます。

⑦　参加資格を委譲することはできません。医療対応が発生した場合、大会傷害保険適用不可などの重大問題となることをご理解下さい。

【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りましょう。

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。

【医療】

・　万一に備えて「健康保険証」は必ず持参下さい。

・　競技中の傷病処置は医療班が担当します。但し、医療班の判断により、救急車などで緊急病院に搬送された場合、その治療費は全て個人

負担となります。

・ 競技中の負傷などに対する実行委員会の保証は、大会において加入する保険の適用範囲内です。（手術、検査、治療は対象外です）また機材・備品の保証は一切ありません。次の保障内容を必ず確認のうえ、不足と思われる方は、各自において別途保険加入ください。

保険内容詳細は http://nagaragawa-triathlon.jp/entry.html

熱中症は生死にかかわる場合があります。前日の飲酒は控え、大会前日より水分補給をこまめに行いましょう！

【盗難・盗撮防止について】

・ 競技会場で自転車を狙った盗難事件が多発しています。放置したりしないよう自己管理ください。

・ 会場内での置き引きも発生しています。

・ 不審な人物を見かけた場合には大会スタッフまで通報してください。

・ 会場内で不審な撮影を行っている人は見かけた際は、大会本部へご連絡ください。

【環境対策】

・ マイカーでお越しの方は、環境負荷軽減のためにも「乗り合わせ来場」、「アイドリングストップ」にご協力ください。

・ 会場にはゴミ箱を設置していませんので、ゴミの持ち帰りにご協力ください。

【本大会に関する問い合わせ先】

長良川トライアスロン大会事務局 TEL ０９０－８１３２－８２９３(大会当日の本部電話兼用)

e-mail：k.suzuki@jtu.or.jp

■熱中症対策 http://www.jtu.or.jp/news/2013/130613-2.html

■大会参加者への基本注意事項 http://www.jtu.or.jp/news/2013/130318-1.html

＝＝

トライアスロンは、選手一人一人の優しい気持ちで成り立っています！

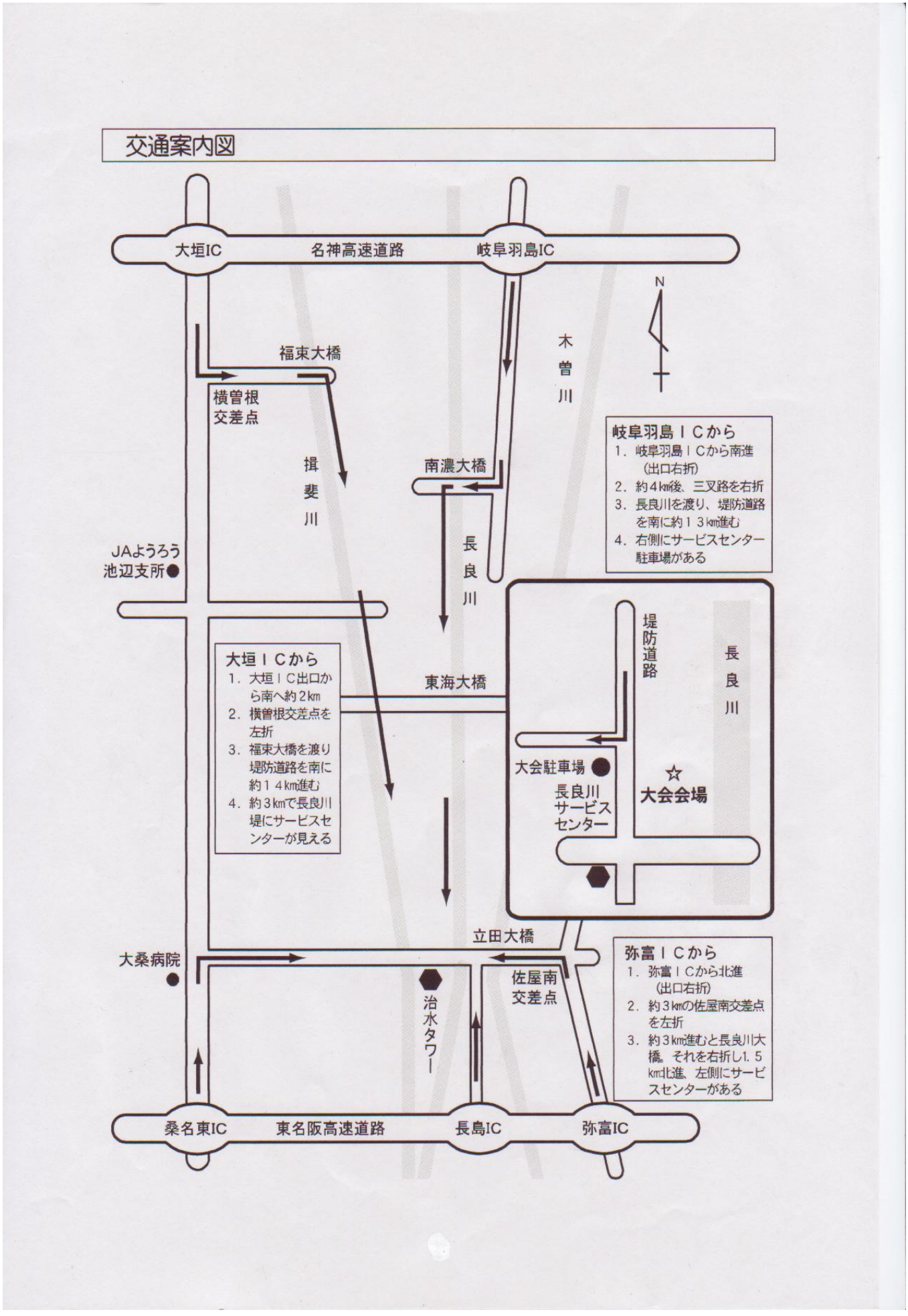
違法駐車やバイクでの移動時の併走、信号無視、その他規則・ルール違反、

コースや会場へのゴミの放置等は今後の大会存続にも影響します。

必ずルールを守り、安全で楽しい大会になるよう選手のみなさまのご協力をお願いいたします。

「安全第一をモットーに、トライアスロンを謳歌してください。みなさまの御健闘をお祈りいたします。」

【交通案内図】


交通案内図
大垣IC
名神高速道路
岐阜羽島IC
N
木曽川
福束大橋
横曽根交差点
揖斐川
南濃大橋
長良川
JAようろう池辺支所
岐阜羽島ＩＣから
1．岐阜羽島ＩＣから南進（出口右折）
2．約4㎞後、三叉路を右折
3．長良川を渡り、堤防道路を南に約１３㎞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2㎞
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１４㎞進む
4．約3㎞で長良川堤にサービスセンターが見える
東海大橋
堤防道路
長良川
大会駐車場
☆大会会場
長良川サービスセンター
立田大橋
大桑病院
佐屋南交差点
治水タワー
弥富ＩＣから
1．弥富ＩＣから北進（出口右折）
2．約3㎞の佐屋南交差点を左折
3．約3㎞進むと長良川大橋。それを右折し1.5㎞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