

=====
このたびは第 34 回長良川国際トライアスロン大会 & 第 21 回日本 U15 トライアスロン選手権（2019/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ください。（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と、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。

2019年7月10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/index.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 15 km、東名阪自動車道桑名東 IC・長島 IC・弥富 IC より北進約 8 km。

（木曽三川公園 水と緑の館・展望タワー（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するの宿泊は禁止です。

■ 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。

【スケジュール】

<大会前日 7月27日(土)>

エイジの部

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 2階
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 3階

U15選手権

14:30-15:00	U15選手受付	長良川サービスセンター 2階
15:00-15:45	・競技説明会 *参加必須 ・ユニフォームチェック *必ず持参ください	長良川サービスセンター 3階
15:00-15:45	保護者向けセミナー	長良川サービスセンター 3階

<大会当日 7月28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(U15選手権)	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)	アクアフィールド
09:25-	スタートセレモニー(エイジ)	アクアフィールドスイムスタート
09:30・32・34・36	競技スタート(エイジスタート/4W)	アクアフィールド
10:40	表彰式(U15)	アクアフィールド表彰ステージ
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】

エイジの部は参加推奨ですが、初心者、長良川初出場の方、トライアスロン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、2019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）です。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/news_170704-1.html 貼り方ビデオをご覧ください。

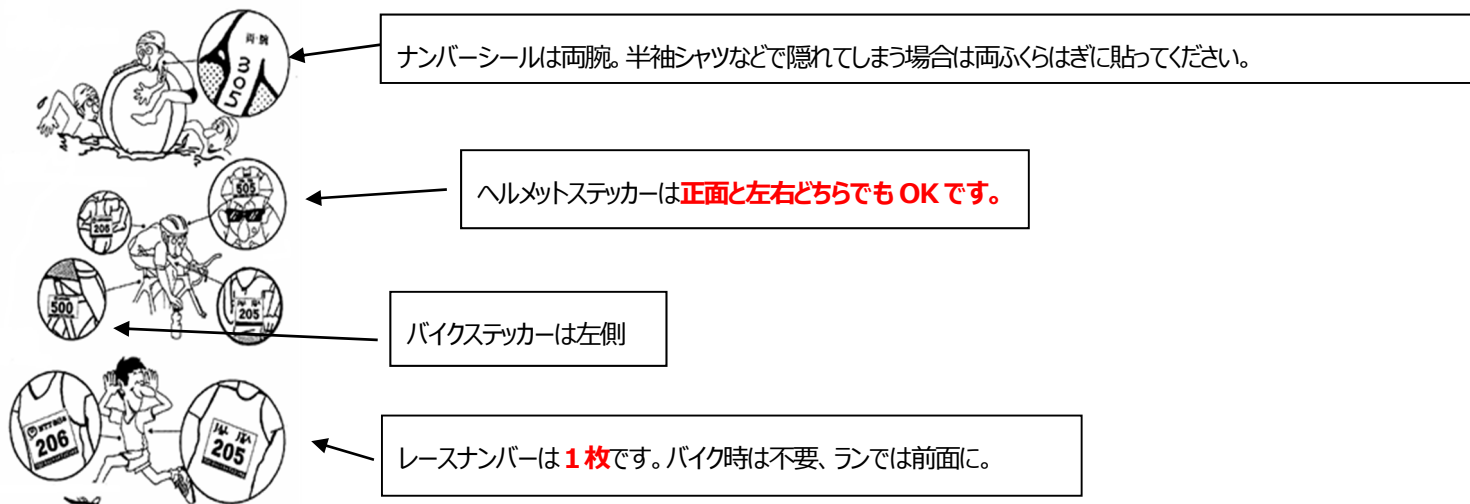
*スタート前の拘束時間を軽減する為に、ボディーナンバーシールは各自で貼ってください。

*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）



【車検・ヘルメット検査】

エイジの部

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。

U15 選手権

「ドラフティング許可レース」にふさわしいバイクであるかのチェックを行います。

クラブオーバーの使用不可、ボトムブラケット（BB）の中心よりもサドルの先端が出ないように調整してください。

ディスクホイールの使用不可。 ※JTU 競技規則の「ドラフティング許可レース」の項を参照。

■ 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】

エイジの部：750m×2 周回 *エイジ：フローティングスタート、

U15 選手権：375m×1 周回 *U15：ダイブスタート

■ 制限時間

エイジの部：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 競技に必要なもの以外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 荷物の引き取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。
- ・ 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。

*U15選手権も選手本人がお越しください。保護者のみの引き取りは認められません

【バイク競技】

エイジの部 = 10km×4周回、 U15選手権 = 5km×2周回

■制限時間

エイジの部：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。前方選手の前輪先端から後方10m、20秒以内ドラフトゾーンから抜け出す必要があります。
- 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。
- ⑦ バイクへの乗車は、選手の片足が乗車ラインを越えた後に、完全に片足が地面についてから乗車してください。バイク降車は、降車ライン手前の地面に、片足が完全についてから降車してください。

※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、無理な追い越しはせず、声をかけあって競技しましょう！

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。

【ホイールストップ】（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、スペアホイールを利用することができます）

- ① 大会側でのホイールの用意はありません。希望者は自身でスペアホイールを設置、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 スペアホイー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、スペアホイールに付けて設置してください。

【ラン競技】

エイジの部 = 2.5 km × 4 周回。 U15 選手権 = 2.5km × 1 周回

■ 制限時間

エイジの部：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 カ所。

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

フィニッシュ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。レースナンバーがはっきり見えるよう、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）に貼り出しをします。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、J T U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】

本大会は可川敷を利用する為、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。（塩タブなど）
- 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、メディカル体制を強化、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】

- ・ 万一来場時に「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補償は、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を見かけた際は、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

