

=====
このたびは「第 35 回長良川国際トライアスロン大会」、併催「第 22 回日本 U15 選手権」、「第 22 回日本 U19 選手権 兼 第 3 回全国高等学校選手権」、「第 10 回日本 U23 選手権」に参加お申込みいただきありがとうございました。本大会は新型コロナウイルス感染防止対策を実施しながらの開催となります。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

防止対策へのみなさまのご理解、ご協力よろしくお祈いします！（当日検温で 37.5 度以上の方は競技をお断りさせていただきますので予めご了承ください。）

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 20℃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。

2020 年 10 月 1 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>

- ・ サービスセンター内のコインロッカー、シャワー、更衣室は利用できません。

貴重品のみお預かりします。袋に入れレースナンバー、お名前を記載の上大会本部へお持ちください。

シャワー、更衣テントはビーチバレーコート横に準備していますので、ご利用ください。

- ・ 自動販売機はありますが食事施設はありません。事前にお送りしたランチボックス引換券を忘れずお持ちください！

* 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。

- ・ テント、パラソルなどを利用される際は、隣の方との距離を十分とってください。

* 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お問合せください。
- ・ 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30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。**

【応援に関するお願い】

- ・ 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。
- ・ 大声をだしての応援はご遠慮ください。
- ・ 待機場所のテント等をご用意する場合は、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】

<10月17日（土）>

U15、U19、U23 選手権競技 **※エイジの受付等はありません。来場はお控えください。**

<10月18日（日）>

06:00-07:00	選手受付（第1～5ウェイブ）	アクアフィールド受付テント
06:00-07:30	バイクチェックイン（第1～5ウェイブ）	トランジションエリア
06:40-07:40	選手受付（第6～10ウェイブ）	アクアフィールド受付テント

06:40-08:10	バイクチェックイン（第6~10ウェイブ）	トランジションエリア
08:00	第1ウェイブ（男子 20-24、25-29 歳）スタート：イエロー	アクアフィールドスイムスタート
08:02	第2ウェイブ（男子 18-19、30-34 歳）スタート：ピンク	
08:04	第3ウェイブ（男子 35-39 歳）スタート：ブルー	
08:06	第4ウェイブ（男子 60-64、65-69、70-74 歳）スタート：レッド	
08:08	第5ウェイブ（女子 全カテゴリー）スタート：グリーン	
08:40	第6ウェイブ（男子 40-44 歳）スタート：オレンジ	
08:42	第7ウェイブ（男子 45-49 歳—1）スタート：ホワイト	
08:44	第8ウェイブ（男子 45-49 歳—2）スタート：イエロー	
08:46	第9ウェイブ（男子 50-54 歳）スタート：ピンク	
08:48	第10ウェイブ（男子 55-59 歳）スタート：ブルー	
12:48	全競技終了	
表彰式	順位確定次第順次	アクアフィールド表彰ステージ

【競技説明会】 ※オンラインのみとなります。10月10日頃までに大会HPをご覧ください。

【会場入口での検温】

- ・ 長良川サービスセンターから河川敷入口、臨時駐車場からメイン会場入口で検温（サーモグラフィー）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、一般来場者へ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わりさせていただきます。**

【受付：国営木曽三川公園河川敷/テニスコート内・受付テント】

- ・ 受付はウェイブ前半、後半を時間差にて行います。状況により前半グループを優先させていただく場合がありますので予めご了承ください。
- ・ 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。
- ・ 前の選手との間隔を空けてお並びください。

1) 本人確認：本人確認をさせていただきますので、免許証など身分証明書もしくは2020年度JTU登録証（WEB画面）を提示ください。

2) **健康チェックシートの提出**：事前にお送りした健康チェックシートに2週間前からの検温、体調をチェックし提出ください。

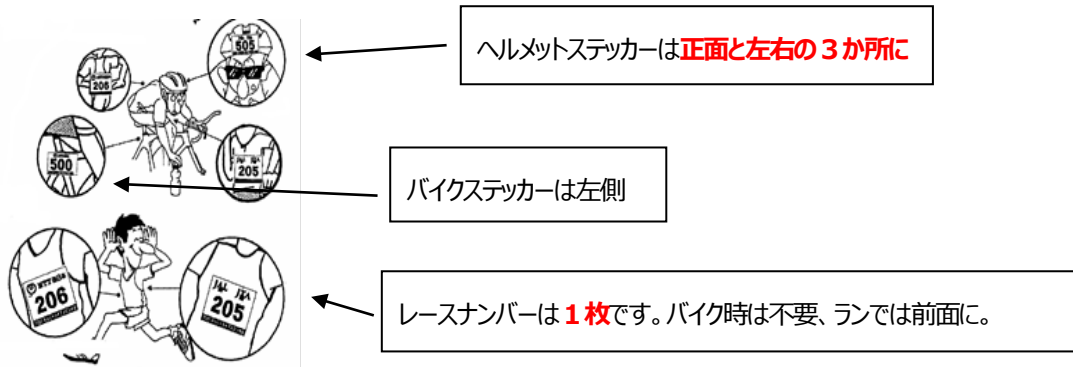
3) **支給品**：参加記念品、トラバックは各自1つつお持ちください。計測用のアンクルバンドはスタート前にお渡します。

事前を送付したスィムキャップ、レースナンバー（1枚）、ヘルメットステッカー（3枚）、バイクステッカー（1枚）を忘れずにお持ちください。

4) **ボディナンバー**

右手もしくは左手の甲と、右もしくは左のふくらはぎの計2か所にご自身でナンバーを記載の上お越しください。油性マジックの準備ならびにスタッフによるお手伝いはありません。

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）



【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HPに掲載の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（ウォーミングアップエリア手前でスタート20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下さい。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。各ウエイブ 15 分前からスイムウォーミングアップが可能です。
- ・ 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。

・ **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。**

- * **水温 20℃前後**が予想されます。体が冷えないようにウォーミングアップを行ってください。また、体が冷えると呼吸が浅くなる場合もあります。
- * **低体温症**に、ご注意ください。

【スイム競技】

750m×2 周回 *エイジ：フローティングスタート、

■制限時間

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

- 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

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。

- 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。
- ③ 競技に必要なものの持ち込みは最小限とします。
- 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、忘れものにご注意ください。

■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。
- ・ 混雑緩和のため競技終了者から順次バイクのピックアップは可能ですが、競技中の選手を優先してください。
- ・ 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。マスクの着用をお願いします。

【バイク競技】

10km×4周回

■制限時間

各ウェーブスタートから2時間45分

- 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ナンバー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

イーボックスに入らなかった場合は失格となります。

【ラン競技】

2.5km×4周回

■制限時間

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2カ所。

- ・ **スタッフによる手直しは行いません。** テーブルの上のボトル、紙コップを各自お持ちください。
- ・ ゴミは所定のゴミ箱へ捨ててください。その際**飲み残しがないよう空に**していただくようご協力をお願いします。
- ・ 参加記念品としてボトルバックを用意しています。当日の気候、体調に応じてご利用ください。

■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】

- ・ **フィニッシュタオル、マスク、水を各自お持ちください。**
- ・ **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。
- ・ 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が、フォトステージを準備しますのでご活用ください！**

■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。
- ・ 表彰は順位が確定次第順次行います。会場アナウンスにて対象者をお呼びしますので表彰ステージへお越しください。
- ・ 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。

■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。

■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ま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。

【医療】

- ・ 万が一に備えて「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・備品の補償は一切ありません。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 <https://www.nagaragawa-triathlon.jp/entry>

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、「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

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

=====
トライアスロンはあきらめない！
～ともに乗り越えようウィズコロナ時代～

トライアスロン大会でクラスターが発生しないよう、体調が悪い方、熱が 37.5℃以上の方は来場、参加をお断わりさせていただきます。

競技中以外はマスクの着用を義務付けます。

他の選手とのソーシャルディスタンスを意識し、大声での会話や応援はお控えください。

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

