



EXCITING DUATHLON GRAND PRIX
CalfMan Japan



北関東 Stage 国営武蔵丘陵森林公園大会

大会最終要項

開催期日	2006年12月17日		
開催場所	国営「武蔵丘陵森林公園」内特設コース 〒355-0802 埼玉県比企郡滑川町山田 1920		
競技内容	競技種目	エリート 女子一般 チャレンジU30 チャレンジU40 エイジU50 エイジU60 エイジOV60 MTB男子 MTB女子 ビギナー ジュニア キッズ	
	競技距離		
	～	第1ラン5km バイク31.5km	第2ラン5km
	、	第1ラン5km バイク18.9km	第2ラン5km
	、	第1ラン2.5km バイク12.6km	第2ラン2.5km
		第1ラン1.25km バイク6.3km	第2ラン1.25km
表彰	エリートの部 1～6位 女子クラス1位～3位 各エイジクラス・MTB 1～3位 ジュニア 男女別 1～3位 キッズ 学年別 1～3位 チーム対抗（ポイント制）1～3位 その他特別賞あり クラブエントリーをカーフマンHPでご確認ください。		
参加賞	カーフマンオリジナルリュック他（～を除きます）		

大会スケジュール

午前 7:30	～		オフィシャル駐車場オープン
午前 8:00	～	9:00	～ 選手受付（オフィシャル駐車場内）
午前 8:30	～		選手入門（中央口入場ゲート） 受付時に入園整理券をお配り致します。 応援者も購入することができます。
午前 8:30	～	9:30	バイクコース試走（選手全員必須）
午前 9:40	～	9:50	開会式・競技説明*
午前 10:00			ビギナー、ジュニアクラス競技開始
午前 10:05	～		キッズクラス競技開始
午前 10:50	～		女子クラス、MTBクラススタート
午前 10:52	～		チャレンジU30、U40スタート
午前 10:54	～		エイジU50、U60、OV60スタート

午前 11:20 ~	ジュニア・キッズ表彰式
午後 11:40 頃 ~	エリートコース試走
午後 12:30 頃 ~	エリート・競技説明、オープニングセレモニー
午後 12:40 頃 ~	エリートクラス・競技開始
午後 14:40 頃 ~	表彰式 / 閉会式
午後 15:00 頃 ~	お楽しみじゃんけん大会

- * 開会式・競技説明には必ず出席してください。
- * 当日の諸注意は、後述の「大会当日の進行と諸注意」をよくお読みください。
- * エリートの受付は 11:30 頃まで渓流広場本部で受け付けますが、9:00 以降の入園につきましては入園料自己負担をお願いいたします。(大人 400円)



大会当日の進行と諸注意

1.会場までの交通機関

- ・ 関越自動車道東松山 I C から熊谷方面へ約 10 分
公園中央第 2 駐車場に隣接する大会オフィシャル駐車場をご利用ください。
(オフィシャル駐車場の利用は、7 時 30 分からとなります。)
オフィシャル駐車場 200 円 (公園駐車場料金：610 円)
- ・ 東武東上線 森林公園駅下車
中央口まで自転車でお越しください(中央口以外の OPEN は 9 : 30 です)
徒歩で応援に来られる方は、西口行きのバスに乗り、西口より徒歩で会場の溪流広場までお越しください。

2.受付・選手入園(ゲートはお間違えのないよう、時間に余裕を持ってお越しください。)

選手受付は 8 : 00 から、大会オフィシャル駐車場でいきます。
公園に入園するための入園整理券(団体券)をお渡しいたします。応援の方には販売も可能ですが、数に限りがありますことをご承知願います。(早いもの順とさせていただきます。)

受け付けの際に、以下の書類をご提出ください。代理の受付は認められません。

出場を辞退し、参加賞のみを受け取られる場合は、かならずその旨をお申し出ください。

この書類が同封されていた封筒(宛名ラベルの参加カテゴリー、性別、年齢をご確認ください。)

誓約書(署名捺印されているもの) 詳しくは、項 3.「誓約書について」をお読みください。

受付完了後、以下の物品をお渡しします。

【受付にて渡されるもの】

- ・ 入園整理券
- ・ レースナンバー(ゼッケン) × 2、大会パンフット
- ・ ナンバーシール(バイク用、ヘルメット用 各 1 枚)
- ・ 参加記念リュック引換券(会場内スポーツアシストブースでお取替えください)
- ・ トラバック及び参加賞

受け取り後、必ずレースナンバーが選手ご自身のものであるか、確認してください。

なお、レースナンバーは、受け付け横の掲示板でご確認ください。(インターネットでも事前にご確認頂けます (<http://www.calfman.jp>))

公園入園は、8 時 30 分からとなります。(入り口で入園整理券を係員にお渡しください)

中央自転車持込口より入場後、園内サイクリング道路を通過して、大会会場である溪流広場へお越しください。**園内では必ず押して歩いてください。**

3.誓約書について

同封の誓約書を署名捺印の上、受付へご提出ください。(未提出者)

未成年者は、保護者の署名・捺印がないと、出場できません。

4.会場内（国営公園内）での注意事項

競技のメイン会場（スタート・フィニッシュ地点）は、【溪流広場】です。

受付・入園ゲートの【中央自転車持込口】から、徒歩で10分程度要しますので、競技時間に遅れないようにお願いします。

公園規則により、自転車はレース時・コース試走時以外乗車することはできません。園内では必ず押して歩いてください（失格の対象となります）。

競技中も、公園は一般開園中です。来園者、観客、特にお子様には十分注意し、危険のないよう十分な配慮をお願いします。

エイドステーションでの紙コップ等は、所定のゴミ箱に捨てるよう心掛けてください。

コースは美しい国営公園内です。競技中に飲食した補給食等のごみ、会場内で生じたごみは、指定の場所に捨てるか、できれば各自が持ち帰るようご協力をお願いします。

競技中、緊急車両が通行する場合があります。その場合には速やかに道を譲ってください。貴重品、所持品のお預かりは出来ません。各自の責任において管理願います。

5.コース試走

公園内特設バイクコースは、カーブ、起伏に富んだテクニカルなコースです。

9：00～9：30の間に必ずバイクでコースの試走を行ってください。危険箇所確認のための試走であってレースではありません。十分な安全走行をお願いいたします。エリートクラスは別途試走タイムを設けますので、場内アナウンスに従ってください。

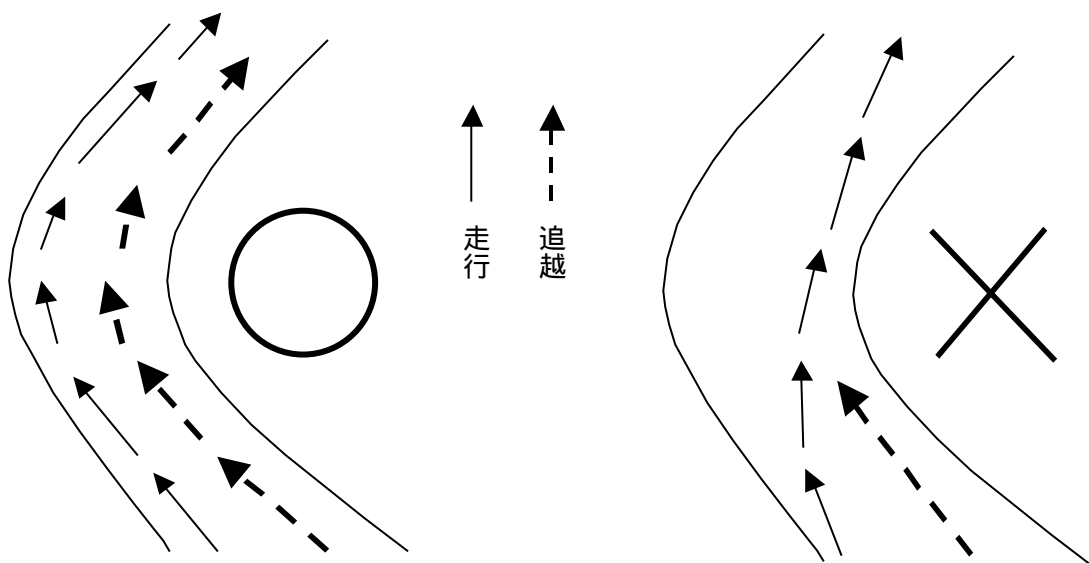
6.自転車走行の注意

カーブでも左側走行を順守してください。（試走時も）

追い越しの選手が右側を走行いたします。アウト・イン・アウト走行は大変危険です。

追越者も、追い越す際は一声かけてから。お互いにルールを守りましょう。

無事故による大会終了に何卒ご協力お願いいたします。



7.車検

車検等はいりません。各自の責任において十分な点検整備を行ってください。

なお、当日、BIKE & HIKE さんによるメカニックサービスを行っておりますのでご利用ください。部品代などは別途実費になります。

北関東ステージのコースは、アップダウン、コーナーが多く、DHハンドルはほとんど役に立ちません。極力はずしてのご参加を奨励いたします。ジュニア・キッズはDHハンドルは禁止とさせていただきます。

8.レースナンバー（ゼッケン）の取り付け

レースナンバー（ゼッケン）は、必ず上半身のウェア前面・背面にナンバーが確認できるように取り付けてください。ナンバーシールはヘルメットの前面と、バイク右側側面に貼ってください。

9.アンクルバンド

スタート10分前になりましたら、スタート地点に集合してください。その際、計測用のアンクルバンドを受け取り、足首に装着してください。（銀色面が表です）

アンクルバンドには、発信器が内蔵されており、固有のナンバーが登録されています。アンクルバンドは競技中はずさないでください。

装着後は、競技開始までスタートエリア内でそのまま待機をお願いいたします。

アンクルバンドは競技終了後、回収します。アンクルバンドの紛失、故意による破損、持ち帰りは、¥5,000 を請求させていただきます。

10.棄権の申告

棄権する方は、レースナンバーを外してからコースを離れ、大会本部に戻ってください。大会本部にてアンクルバンドを返却した時点で、棄権とします。

11.荒天の場合

荒天の場合は、中止、または距離、内容の変更を実行委員会で決定します。中止、変更があった場合でも、参加費の返還は行いません。また、会場までの交通費の補償なども行いません事をご了承ください。

12.総合成績表の発行

郵送にてお申込みした方、及び、郵送希望をされている方には、後日総合成績表を郵送いたします（有料）。郵送を希望なされなかった方は、下記のホームページで結果を閲覧・ダウンロードしてご覧ください。

カーフマン・ジャパン公式ホームページ <http://www.calfman.jp>

13.大会保険について

大会保険に基づき、大会中の事故を補償します。ただし、故意、犯罪行為、麻薬などの使用、精神障害、他覚症状のない“むちうち症”または腰痛、大会直前12ヶ月以内の既往症と因果関係のある疾病による身体障害、地震、噴火、津波、戦争の他の争乱などは、対象外となります。

- ・死亡・後遺障害 1,000万円
- ・入院日額 5,000円
- ・通院日額 2,500円
- ・賠償責任 1名/1事故 1億円
- 免責 1万円

14.お湯のサービス

カップ麺が参加賞として配布されます。すぐに食べられますようお湯のサービスを致しております。参加賞以外の持ち込みのスープ、コーヒーなどにもどうぞお使いください。

15.当日参加、当日払い

当日参加も受け付け致しますが、極力連絡の上ご参加ください。

エントリー費当日払いは、当日エントリーと同じ扱い(参加費1000円増し)となります。

当日エントリーは、参加枠に制限がありますので、早いもの順にご案内させていただきます。参加表明は極力お早めにお申し出下さい。

16.防寒対策

12月の開催時期ということもあり、天候によっては大変寒いことが予想されます。長袖のウェア、裾の長いタイツ、手袋、ウィンドブレーカーなどの防寒着は必ずお持ちください。

17.コースの事前試走

第1ランコースはサイクリングコースとなっておりますので、開催日以前に入園して試走することはできません。

バイクコース、第2ランコースは事前に試走することは可能です。

一般来園者に十分注意して、安全な速度で試走してください。

18.お問い合わせ・ご連絡先

〒206-0802 東京都稲城市東長沼 2120-6 グラン・ヴェルジェ 104

TEL 042 - 379 - 5201 (受付時間 月～金 10:00～17:00)

受付時間外における緊急のご連絡、および大会前日・当日のご連絡は

TEL 090 - 8742 - 2983 までお願い致します。

【大会コース図】



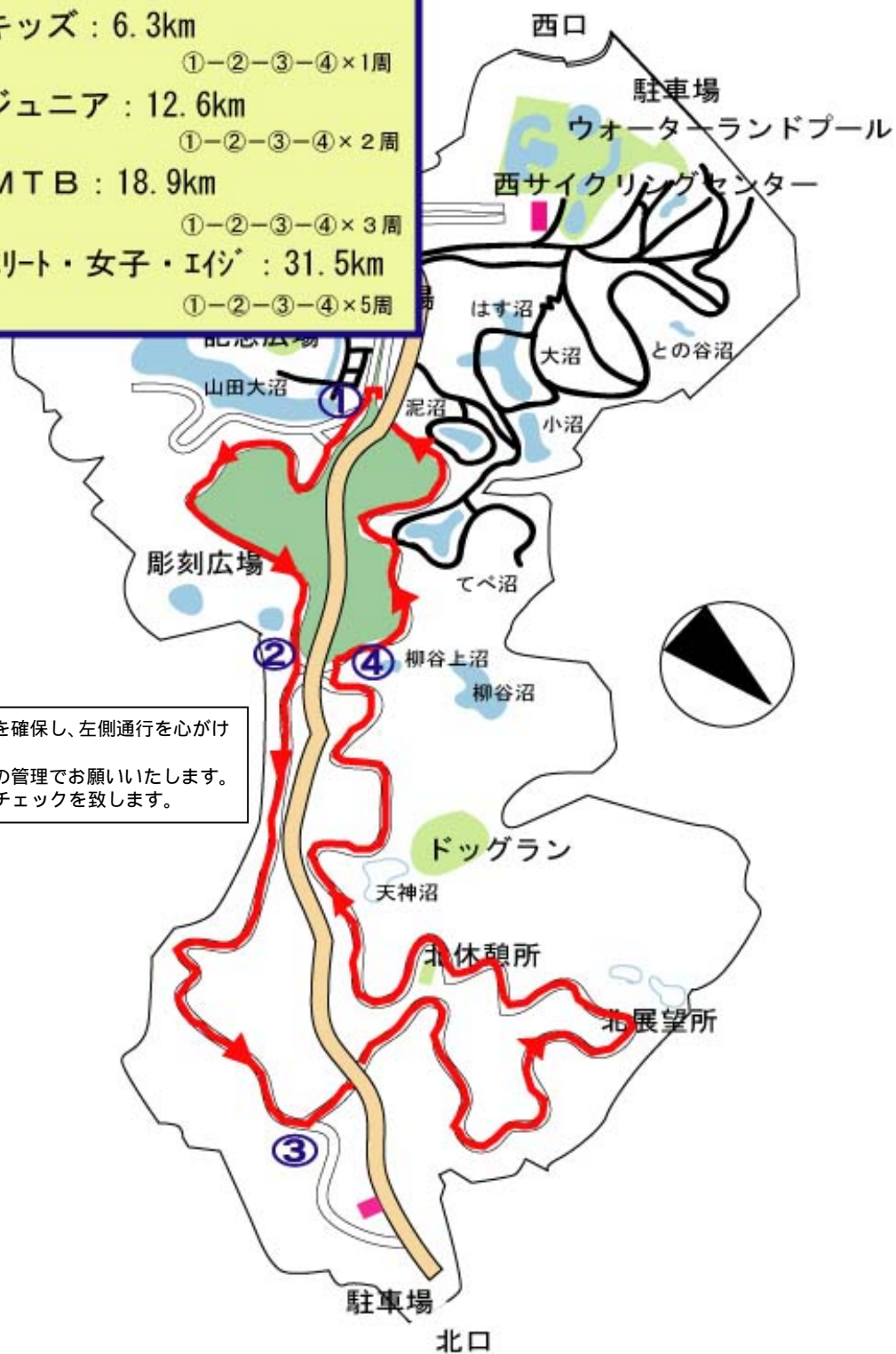
 バイク

キッズ : 6.3km
①-②-③-④×1周

ジュニア : 12.6km
①-②-③-④×2周

MTB : 18.9km
①-②-③-④×3周

エリート・女子・エイジ : 31.5km
①-②-③-④×5周



右側に追越車線を確保し、左側通行を心がけてください。
周回は選手個人の管理でお願いいたします。
機械による周回チェックを致します。



キッズ・ジュニア・ビギナー・エリート、ランコース詳細



デュアスロンの競技規則について

(JTU 競技規則よりラン及びバイク部分抜粋)

競技者の心得

- 1 大会は予測できないことの連続である。風、暑さ寒さ、観客や車の飛び出し、見えなくぼみ。危険を察知し、適切な判断で競技する。
- 2 日頃の練習と健康管理。早めの水分補給。マイペース。リタイアの勇気を持つ。
- 3 ドラフトゾーンやトランジション・スペースなど「競技スペース」を守る。

競技について

- 1 競技は車の運転と同じ = 競技者は運転手。審判員は警察官。車間距離とキープレフト。追越し車線。悪路や渋滞での減速。徐行と加速、ゆずりあいの精神で安全運転。

ウェアと用具

- 1 バイクでは、規定のヘルメットと用具。ランではシューズを着用。
- 2 レースナンバーは、四隅を留める。全面が見えるよう気を配る。折り曲げ、変造は禁止。ナンバーベルト使用では、レースナンバーが極端に下にならないよう配慮。
- 3 サングラスは、透明度の高いものがよい。総合フィニッシュでは、サングラスをはずす。
- 4 音響・通信機器の使用は禁止。

スムーズな競技とリタイア

- 1 危険・妨害行為は禁止。相手の優先コースを判断し、スムーズで安全な流れを守る。
- 2 リタイアは、スタッフに伝え、大会本部にも連絡する。

トランジションエリア

- 1 競技コースの一部。エリア内は乗車禁止。ペダル片足走行も禁止。
- 2 **ヘルメットのストラップは、ラックからバイクを外す前にしっかりと締める。フィニッシュ後は、バイクを掛けてからストラップを外す。**
- 3 前輪の先端が、「乗車ラインを越えてから乗る」「降車ラインを越える前に降りる」。

バイク(自転車)

- 1 バイクは体に合ったもの。
- 2 ヘルメットを深くかぶり、ストラップをあごにかかるように締める。
- 3 規制されたコースでも、交通規則を守る。表示板、コーン、大会スタッフ、競技役員の指示に従い競技する。
- 4 《前方注意・車間距離の確保》は、重要な義務。転倒や急ブレーキ、相手の動きに注意。エアロバーでは、視界が狭まりブレーキが遅れる。
- 5 キープレフト：左側走行(左端から 1m、コース幅の左側 1/3 以内基準)で競技する。コース右側は追い抜きスペース。

6 追い越しは、後ろを確認し、前走者の右側から。センター寄りの走者には注意を与える。不安があれば「一声掛けて追い越す」と効果的。

7 ドラフティング走行・集団走行・併走は禁止。

<ドラフティングルール>

- 1 ドラフティングは、前走者や車の後ろを風よけにして、楽に走ろうとすること。競技者は、他競技者からのドラフティング走行違反を拒否することができる。
- 2 ドラフトゾーンは、バイク後輪の最後部を起点に、後方5m、両サイドに各1m、計2mの範囲。追い抜き時間は15秒以内。車からは35m以上離れる。
- 3 自転車幅は2m以内。エリート、一般とも2台半から3台分の車間距離をあける。
- 4 ドラフトゾーンへ入れるのは、15秒(共通)以内に追越せるとき。そして減速が必要なエイドステーション付近、トランジション出入り口、折り返し地点。

<バイク追越しの決まり>

- 1 安全に素早く追い越せると判断したら、後方確認、右手を挙げ、右側から追い越しに入る。可能であれば一声かける。
- 2 追い越したら、再度後ろを確認。左手で合図し、キープレフト走行に戻る。
- 3 追い越し中は、《追い抜く意志を持って、前進している》ように見えなければいけない。ピタリと接近し、静止しているように見えると、規定タイム内でも警告を受ける。
- 4 前輪先端が、先行する前輪の先端よりも前に出たときに「追い越した」と見なす。
- 5 追い越されたら、すぐ抜き返したり、背後に付いてはいけない。後退しているように見えなければ注意を受ける。15秒以内に後方5mまで下がる。

ラン(ランニング)

- 1 第1ラン、第2ランともにキープライト(右側通行)で走る。マイペースで、一休みもできる。
- 2 追越しは前走者の右側から。

エイドステーション

- 1 エイドステーションには、水、スポーツドリンク(CCD)、バナナを用意してあります。
- 2 エイドステーション以外での支援は禁止。