



カリフォルニア・レーズンカップ エイジ別ランキングイベント

競技内容・競技距離

- 【チャンピオンシップ】 第1ラン 9.9 km バイク 40 km 第2ラン 5 km
- 【第5回カーフマン年齢別選手権】 第1ラン 5.07 km バイク 30 km 第2ラン 5.07 km
- 【MTBクラス】 第1ラン 5.07 km バイク 20 km 第2ラン 5.07 km
- 【オープンクラス】 ショート：第1ラン 2 km バイク 10 km 第2ラン 2 km
スプリント：第1ラン 1 km バイク 5 km 第2ラン 1 km
- 【第5回ちびっこカーフマン大会】 中学生：第1ラン 2 km バイク 10 km 第2ラン 2 km
小学生：第1ラン 1 km バイク 5 km 第2ラン 1 km

表彰

- チャンピオンシップ男女 総合1位～6位
- 年齢別選手権男女 29歳以下 30歳代 40歳代
50歳代 60歳以上 男女別各1位～3位
(2009年12月31日の年齢を基準とする)
- MTB・オープン各クラス 男女別各1位
- ちびっこカーフマン小学生 学年別1位～3位
- ちびっこカーフマン中学生 男女別1位～3位
- エリートポイントランキング 男女別1位
- レーズンポイントランキング 男女別1位～3位
- クラブ対抗 1位～3位(所属クラブごとの合計ポイント制)

【クラブ対抗戦獲得ポイント一覧表】

【指定ポイント一覧表】

カテゴリー別総合順位	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
獲得ポイント	20	15	10	9	8	7	6	5	4	3

獲得ポイントは以下の順位に設定する。(最下位でも1ポイントを獲得できます) エリート男女総合順位, 29歳以下男女別順位, 30代男女別順位, 40代男女別順位, 50代男女別順位, 60歳以上男女別順位, MTB 総合順位, オープン各クラス総合順位, 中学生総合順位、小学生総合順位

参加賞

カーフマンオリジナル参加賞(ロゴ入り CW-X ストレッチロングシャツ) オープンクラス、ちびっこカーフマン、リピーター割引対象者を除く
カリフォルニアレーズン、グリコCCDドリンク、パワージェル、カップ麺他、

大会スケジュール

5月3日(日)

午前 8:00 ~ 9:00	全クラス受付(河川敷判定塔前テント大会本部)
午前 9:00 ~	開会式・競技説明会(河川敷特設ステージ前)
午前 9:15 ~	第5回ちびっこカーフマン大会・オープンクラス競技開始 9:30 ~ 中学生・ショートクラス競技開始 9:35 ~ 小学生・スプリントクラス競技開始
午前 10:30 ~	MTB クラス・第5回年齢別選手権男女競技開始 10:30 ~ 年齢別選手権男子一斉スタート 10:33 ~ 年齢別選手権女子一斉スタート 10:35 ~ MTB クラス一斉スタート
午前 11:00 ~	チャンピオンシップ男女追加受付、競技説明会 (河川敷判定塔前テント大会本部) ちびっこカーフマン大会表彰式(河川敷特設ステージ前)
午後 0:30 ~	チャンピオンシップ男女一斉スタート(スタートは異なります)
午後 2:30 ~	表彰式/閉会式(河川敷特設ステージ前)

参加者の申込状況により、タイムテーブルが変更になる場合があります。

チャンピオンシップクラスの競技開始は一般クラスのレース状況に応じて変更する場合があります。場内アナウンスに従ってください。

バイクは召集時間前(スタート15分前)までに、必ずトランジションエリア内バイクラックに準備してください。

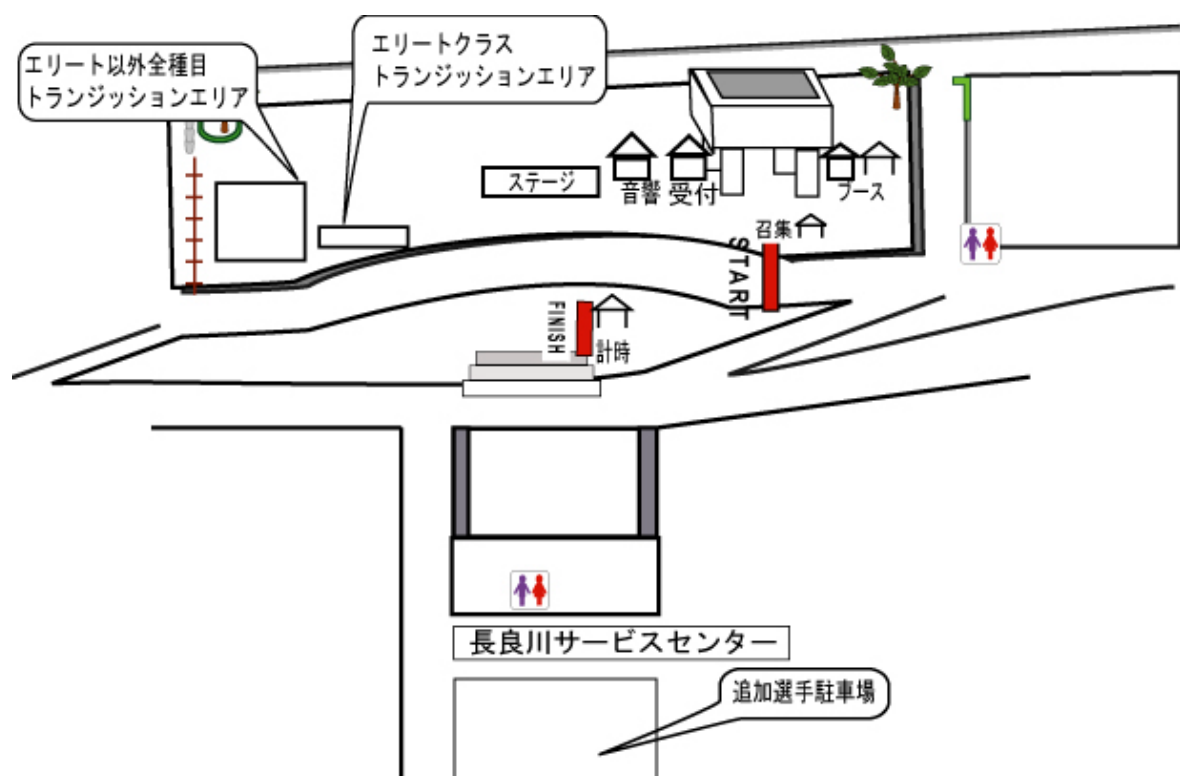
大会会場



* 開会式・競技説明会には必ず出席してください。

* 競技以外の移動の場合は自転車に乗らずに必ず押して歩いてください。

(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。)



こちらの駐車場もご利用いただけますが、会場へお越しの際は交通量の多い道路を横断いたしますので十分ご注意下さい。

大会当日の進行と諸注意

1.会場までの交通機関

東名阪道長島インターより車で15分

名神高速岐阜羽島インターより車で35分

2.選手入園

選手入園は、8時00分からとなります。

入園時間前に路上に行列を作らないようにお願いいたします。(会場内には、今大会の出場者全員分のスペースがあります)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。

駐車場からサービスセンター受付まで徒歩10分かかります。時間に余裕を持ってお越しください。

受付の際に、以下の書類をご提出ください。

■**誓約書(署名捺印されているもの)** 詳しくは、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。受付横のインフォメーションボードにて御自分のレースナンバーを確認してください。

【受付にて渡されるもの】

ナンバーカード2枚、安全ピン4本×2セット、大会プログラム(参加者名簿)

ナンバーシール(バイク用、ヘルメット用 各1枚)、カーフマンオリジナル記念品引換券

上記2点は1枚のシートに印刷

各スポンサーからの参加賞(加力にアレス、カップ麺、パワージェル、CCDドリンク等)

■**オープンクラス・ちびっこカーフマンクラス・リピーター割引対象者にはオリジナル記念品はつきません**

■**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。尚、レースナンバーは、事前にインターネットでもご確認頂けます(<http://www.calfman.jp>)**

3.誓約書について

インターネットでお申込みの方は、大会ホームページより誓約書を印刷して、必ず署名捺印の上、受付へご提出ください。郵送お申込者は、本最終要項に同封(未提出者にのみ同封)されている誓約書に署名・捺印の上、受付へご提出ください。インターネットから誓約書を印刷できない方は、当日の署名捺印となります。印鑑をお持ちください。

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、【長良川サービスセンター前判定塔】です。選手駐車場から、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。

自転車はレース時以外、園内では必ず押して歩いてください。自転車でのコース視察はできません。

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、所定の場所、もしくはエイド付近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、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下さ
更衣室は、サービスセンター3階、男女更衣室をお使いください。

更衣室にはコインロッカー（100円、使用后返却）がございします。各自の責任において
お使いください。

更衣室には温水シャワーがついております。大会後自由に使用してください。

5.車検

車検等はいませんが、各自の責任において点検整備を行うほか、バイクショップ等での整備
をお薦めします。会場内のメカニックサービス（有料）を受けることも可能です。

6.レースナンバーの取り付け

レースナンバーは、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。

7.アンクルバンド

スタート 10 分前になりましたら、スタート付近の**召集テントで計測用のアンクルバンドを
受け取り、必ず足首に装着**してください。その際、アンクルバンドに書かれたナンバーが、
選手ご自身のレースナンバーと一致しているかを確認してください。

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。

他の選手と絶対に交換しないでください。

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。特に前のグ
ループが競技中の場合は、計測マット（緑色）に近づかないようにして下さい。

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。

8.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。

9.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午前6時に決定します。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。

10.総合成績表の発行

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。郵送を希望されていない方
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>

TRI-X(トライ・エックス)ホームページ

<http://www.tri-x.jp/>

11.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 1,000 万円 ・入院日額 5,000 円 ・通院日額 2,500 円

・賠償責任 1 億円 免責 1 万円

12.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。

13.当日参加

当日参加も可能です。

当日参加・当日までのエントリー費未払い者は参加費 1,000 円増しとなります。(エリート・エイジ・MTB・9,000 円。高校生 7,000 円。オープンクラス・中学生・小学生 4,000 円) 参加希望のご友人など、お誘いあわせの上ご参加ください。

但し、当日参加枠に制限がありますので、先着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。午前 8 : 0 0 より、長良川サービスセンター前大会本部で受け付けいたします。

エントリー後未入金の方で当日受付で支払われる場合も、当日参加同様 1,000 円増しとなりますのでご注意下さい。

14.お問い合わせ・ご連絡先

カーフマン・ジャパン・デュアスロン GP 大会事務局

〒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 10:00～18:00)

FAX 042 - 379 - 1992

E-mail calfman@mspo.jp

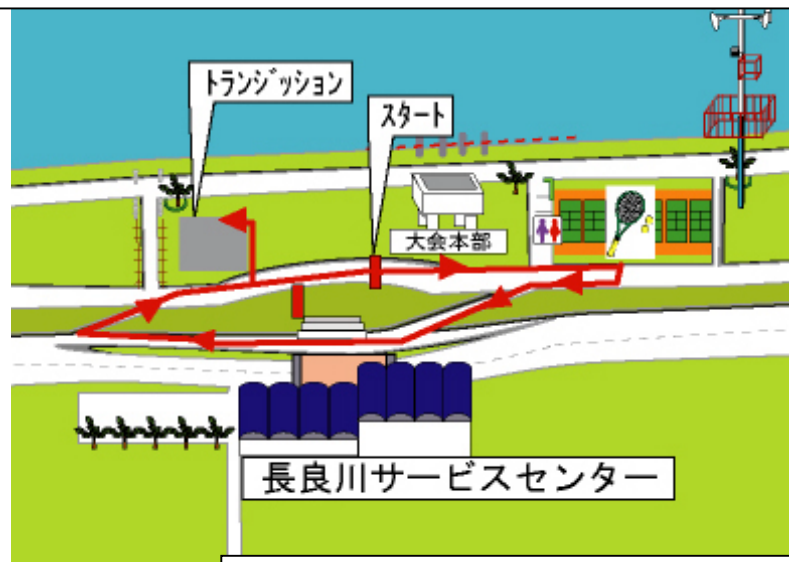
受付時間外における緊急のご連絡、および大会前日・当日のご連絡は

TEL 090 - 8742 - 2983 (レースディレクター・清本) までお願い致します。

ちびっこカーフマン小学生・中学生、オープンクラス コースマップ

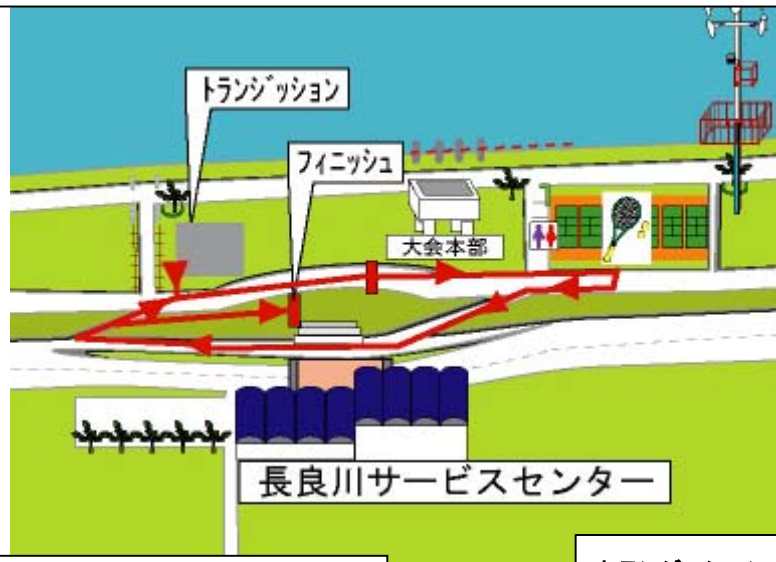
小学生・スプリント： 第1ラン 1 km × 1 周 = 1 km

中学生・ショート： 第1ラン 1 km × 2 周 = 2 km



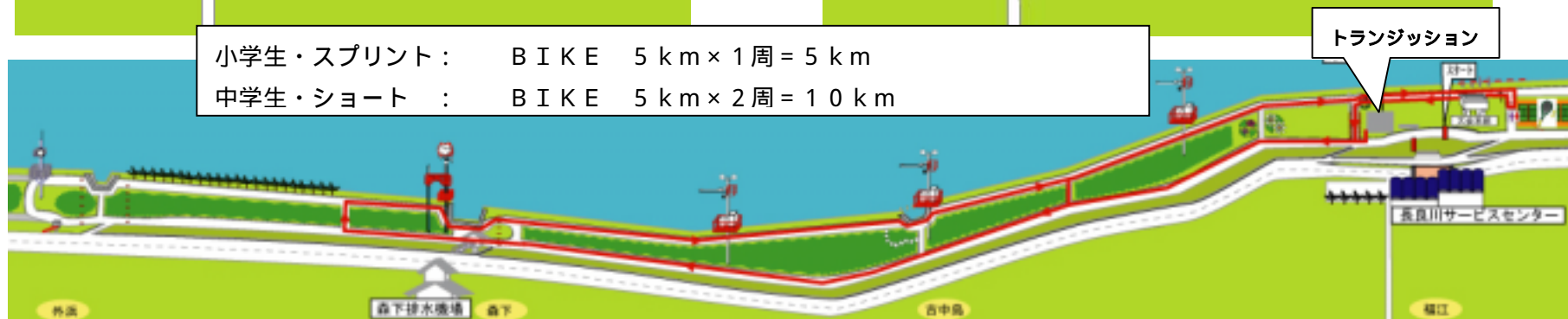
小学生・スプリント： 第2ラン 1 km × 1 周 = 1 km

中学生・ショート： 第2ラン 1 km × 2 周 = 2 km



小学生・スプリント： B I K E 5 km × 1 周 = 5 km

中学生・ショート： B I K E 5 km × 2 周 = 10 km



年齢別選手権・MTB クラス コースマップ

年齢別選手権・MTB クラス 第2ラン
1.69km × 3 週 = 5.07km



年齢別選手権・MTB クラス 第2ラン
1.69km × 3 週 = 5.07km



年齢別選手権 BIKE 5 km × 6 周 = 30 km
MTB クラス BIKE 5 km × 4 周 = 20 km



チャンピオンシップ コースマップ

チャンピオンシップ・第1ラン 9.9km

大きく1周× 2.42km = 2.42km

小さく4周× 1.87km = 7.48km



チャンピオンシップ・第2ラン

1.25km × 4 周=5km

- ・ ドラフティング走行は同性に対してのみ可となります
- ・ トップの選手に対する周回遅れは DNF となります (同性間のみ)
- ・ 基本走行はキープレフト、追い越しは右側からお願いいたします
- ・ お互いにスポーツ選手、マナーを守って正々堂々と戦いましょう



チャンピオンシップ・バイク

5km × 8 周= 40 km



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、見えないくぼみ。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、他の競技者又は車両のドラフトゾーンの中に入って走行する事。ドラフティング禁止レースでは、他の競技者の優先進路を妨害する行為（他の競技者の右側を同一速度で走行を続ける事等）を「ブロッキング」として禁止している。

2 ドラフトゾーンは、バイク前輪の最前部を起点に、後方 7m、横幅 3m（左右それぞれ 1.5m）の範囲。車両ドラフトゾーンは、車両の最前部の中心を基点として後方 35m、幅 5m（左右それぞれ 2.5m）の範囲。

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 秒以内に追越せるとき。危険回避のためやむをえないときやトランジション出入り口付近。

<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。センターラインは越えない。

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 ラン共にキープレフトで走る。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では、スピードを抑えて補給を受ける。左手で合図しスタッフにお願いする。

2 スタッフは、止まって渡し、走らない。競技者が注意して受け取る。

3 エイドステーション以外での支援は禁止。

今大会のバイク競技中にエイドステーションはありません。各自バイクボトルなどに補給ドリンクをご用意ください。

スタート前にエイドステーションで補給可能です。

エイドステーションは、本部前及び第 2 ランコース上にあります。

チャンピオンシップ ハンドル規定

チャンピオンシップ（エリートクラス）は、ドラフティング走行許可大会（同性間のみ）となります。

DHハンドルに規定がございますので、各自、規定に沿ったハンドルを装着願います。

なお、規定に反した自転車での参加は認められませんのでご注意ください。

エアロバーは装着しなければならないものではありません。

チャンピオンシップ以外のクラスには、ハンドルの規定はございません。

第8章 バイク（自転車）

（エアロバー）

第100条 ドラフティングレースにおけるエアロバーは、次の各号に掲げる条件を満たさなければならない。

- （1）エアロバーの先端は、前輪ハブ軸より15cm以上、前方に出てはならない。

（図A）

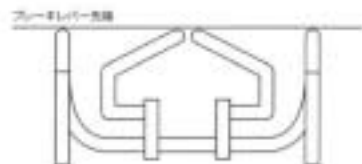


- （2）エアロバーの先端は、左右のブレーキレバーの最前部を結ぶ直線より前に出てはならない。

—49—

第8章 バイク（自転車）

（図B）



- （3）エアロバーの先端部分が前方に向いている場合は、先端を連結しなければならない。

（図C）



- （4）エアロバーの先端部分にシフトレバーなど突起した部品を装着してはならない。

—50—

駐車場追加のお知らせ

長良川サービスセンター西側の駐車場もご利用いただけます。



カーフマンジャパン大会事務局

〒206-0802 東京都稲城市東長沼 2 1 2 0 - 6 グラン・ヴェルジェ 1 0 4

TEL 042-379-5201 FAX 042-379-1992 (月～金 10:00～18:00)

時間外のお問い合わせは・・・090-8742-2983

大会ホームページ <http://www.calfman.jp>

大会メールアドレス calfman@mspo.jp



TRI-X

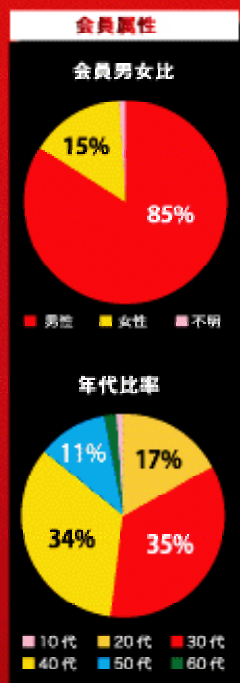


MSPOからTRI-Xへ
トライアスロンのすべてがここに!

www.tri-x.jp

TRI-Xとは？

トライアスロンというスポーツを起点に様々な情報を発信するサイトです。会員 12,000 名を超えるトライアスリートにトライアスロンに関する様々な情報、ショッピングサイト、国内主要大会カレンダー、大会エントリー、大会結果（過去のリザルト）、大会・イベント写真等、トライアスロンを起点に様々な情報をご提供させていただきます。



会員登録はPC、ケータイどちらからもOK!!

www.tri-x.jp

ケータイは
こちらから



今後プレゼント企画など、
トライアスリートにとって

お得な情報を配信していきます！

まだ登録していない方は是非!!

