



第10回日本デュアスロン選手権大会  
ITU世界デュアスロン選手権日本代表選手選考会  
併催  
2009年度日本学生デュアスロン選手権大会  
カーフマンジャパン・デュアスロン伊豆ステージ



## 最終要項

※本要項は、エントリー者全員に郵送でお送りいたしております

開催日  
開催地

2010年3月7日(日)

日本サイクルスポーツセンター

〒410-2402 静岡県伊豆市大野1826番地

TEL 0558-79-0001 FAX 0558-79-0518

【自動車】 東名高速道路沼津I.Cから45分

国道136号線から伊豆中央道(有料) 経由大仁中央I.Cより伊東方面に8km

小田原から60分

箱根~伊豆スカイライン亀石峠I.Cから 大仁方面へ3km

熱海から50分

国道135号線 宇佐美から大仁方面へ11km

【電車】 東海道新幹線 - 駿豆線 三島から伊豆箱根鉄道 修善寺からバス利用

東海道新幹線 - 伊東線 熱海から伊東線 宇佐美からタクシー利用30分

【バス】 中伊豆東海バス 伊豆箱根鉄道 修善寺駅から中伊豆東海バスで15分(毎日運行)



### 競技内容・競技距離

【第10回日本デュアスロン選手権大会】

エリート：第1ラン10km バイク41.2km 第2ラン5km

【日本学生デュアスロン選手権大会】

学生男女選手権：第1ラン10km バイク41.2km 第2ラン5km

学生男女オープン：第1ラン5.15km バイク20.6km 第2ラン5.15km

【カーフマンジャパン伊豆ステージ】

エイジ：第1ラン5.15km バイク20.6km 第2ラン5.15km

ビギナー・ジュニア・キッズ：第1ラン1km バイク5.15km 第2ラン1km

## 大会スケジュール

3月6日 15:00 ~ 17:00

コース試走、同封の選手証を提示して公園にお入りください。

※同伴の方も選手と一緒にあれば無料で入園できます。

本部前は設営作業を行いますので、十分に注意して走行してください。

3月7日

午前 8:30 ~ 10:00 全クラス受付・コース試走

午前 10:00 ~ 開会式・競技説明会

午前 10:15 ~ キッズ、ジュニア、ビギナー競技開始

午前 10:25 ~ エイジ、学生男女オープン競技開始

午前 11:15頃~ キッズ、ジュニア、ビギナー表彰式

午後 0:00頃 ~ 日本選手権男女、学生選手権男女競技開始

午後 3:00頃 ~ 表彰式/閉会式/お楽しみじゃんけん大会

※日本選手権・学生選手権は11:30迄本部で受付を行っております。

## 表彰

### <日本デュアスロン選手権>

#### ● 日本選手権表彰

男女各 1~6 位 (トロフィー1 位~3 位) 賞状 (日本トライアスロン連合賞)

#### ● 日本学生デュアスロン選手権大会

学生選手権男子 1~6 位 学生選手権女子 1~3 位

学生団体戦男女各 1~3 位 学生 OPEN 男女各 1~3 位

#### ● カーフマンジャパン伊豆ステージ表彰

エイジクラス男子 29 歳以下 30 歳代 40 歳代 50 歳代 60 歳以上 各 1~3 位

エイジクラス女子 39 歳以下 40 歳以上 各 1~3 位

ビギナー 男女別 1 位

ジュニア 男女別 1~3 位

キッズ 学年別上位 1~3 位

クラブ対抗 上位 1~3 位 (ポイント制)

その他特別賞あり

### 【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, ジュニア総合順位, キッズ総合順位, ビギナー総合順位

# 大会前日・当日の進行と諸注意

## 1. 前日（3月6日）

- ① 午後3時より、同封の選手証を提示いただければ無料で入園できます。付き添いの方も選手と同時入園であれば入園料はかかりません。午後3時以前に入園をご希望されるかたは入園券をお買い求め下さい。
- ② 開園時間中はコースの試走が可能です。選手証の提示で入園料「無料」で試走が行える時間は午後3時より午後5時となっております。怪我の無いよう、下り坂、コーナーでは十分に減速してください。また、本部前のコース上ではトランジッションエリアの設営作業を行います。十分な注意をお願い致します。
- ③ 大会事務局にて、宿泊施設サイトの宿泊予約をした選手は、各自フロントにてご清算ください。

## 2. 当日選手入園

- ① 選手入園は、8時30分からとなります。日本サイクルスポーツセンター正面入場口です。同封の選手証をゲートにてご提示ください。同伴の応援者は同封の応援者割引券をご提示いただけますと、割引料金（大人500円子供300円）にてご入園いただけます。券1枚で何名様でも割引可能です。
- ② 受付の際に、同封の誓約書をご提出ください。  
本最終要項に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。  
**未成年者は、保護者の署名・捺印がないと、出場できません。**
- ③ 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】  
レースナンバー2枚、大会プログラム  
ナンバーシール（バイク用、ヘルメット用 各1枚）、参加引換券 ※左記2点は1枚のシートに印刷  
トラバック及び参加賞（カップ麺、レーズン、CCDドリンク等）  
■キッズ、ジュニア、ビギナー、リピーターに参加賞はつきません  
■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。（なお、レースナンバーは、事前にインターネットでご確認頂けます（<http://www.calfman.jp>））

## 3. 会場内（サイクルスポーツセンター内）での注意事項

- ① 競技のメイン会場（スタート・フィニッシュ地点）は、【5kmサーキット】です。  
選手駐車場から、徒歩で5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。
- ② 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。
- ③ 競技中も、園内は一般開園中です。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。
- ④ 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。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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。
- ⑦ コインロッカー（100円）は入場ゲート入って左横の体育館にございます。数はあまり多くありませんので、単身参加の方以外は極力応援の方におあずけください。

⑧シャワー室はございませんが、レース終了後に温泉施設（ゆ〜サロン）が選手証の提出で割引料金（200円）でご利用できます。

#### 4.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勧めします。会場内のメカニックサービスを受けることも可能です。パーツ代などは実費分いただきます。

#### 5.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。

#### 6.アンクルバンド

①**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。

②他の選手と絶対に交換しないでください。

③アンクルバンドは競技中ははずさないでください。

④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。

⑤**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。

#### 7.ドラフティング競技規則

後述のJTUルールブック抜粋を良くお読みください。

年齢別選手権は『第2節ドラフティング禁止レース』を

エリート選手は『第3節ドラフティングレース』を熟読してください。

規定に合わないハンドルでは出走できません。

**なお、エイジクラス、学生選手権オープン、キッズ、ジュニア、ビギナークラスはDHハンドル禁止です。**DHハンドルをご自分ではずしてご参加をお願い致します。

#### 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行いません。

#### 10.総合成績表の発行

郵送希望（有料）をされている方には、後日総合成績表を郵送いたします。インターネットでお申込みいただいた方は、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>

トライエックス(TRI-X) 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（日本選手権、学生選手権は除く）

当日参加は、エントリー費1000円増しとなります。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、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。

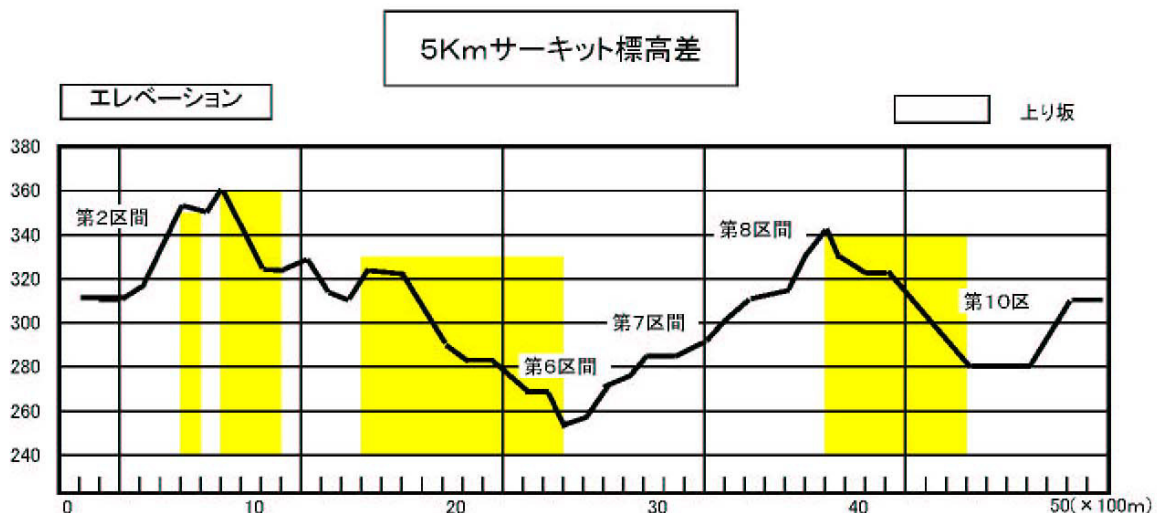
### 14.お問い合わせ・ご連絡先

カーフマン・ジャパン・デュアスロン GP 大会事務局

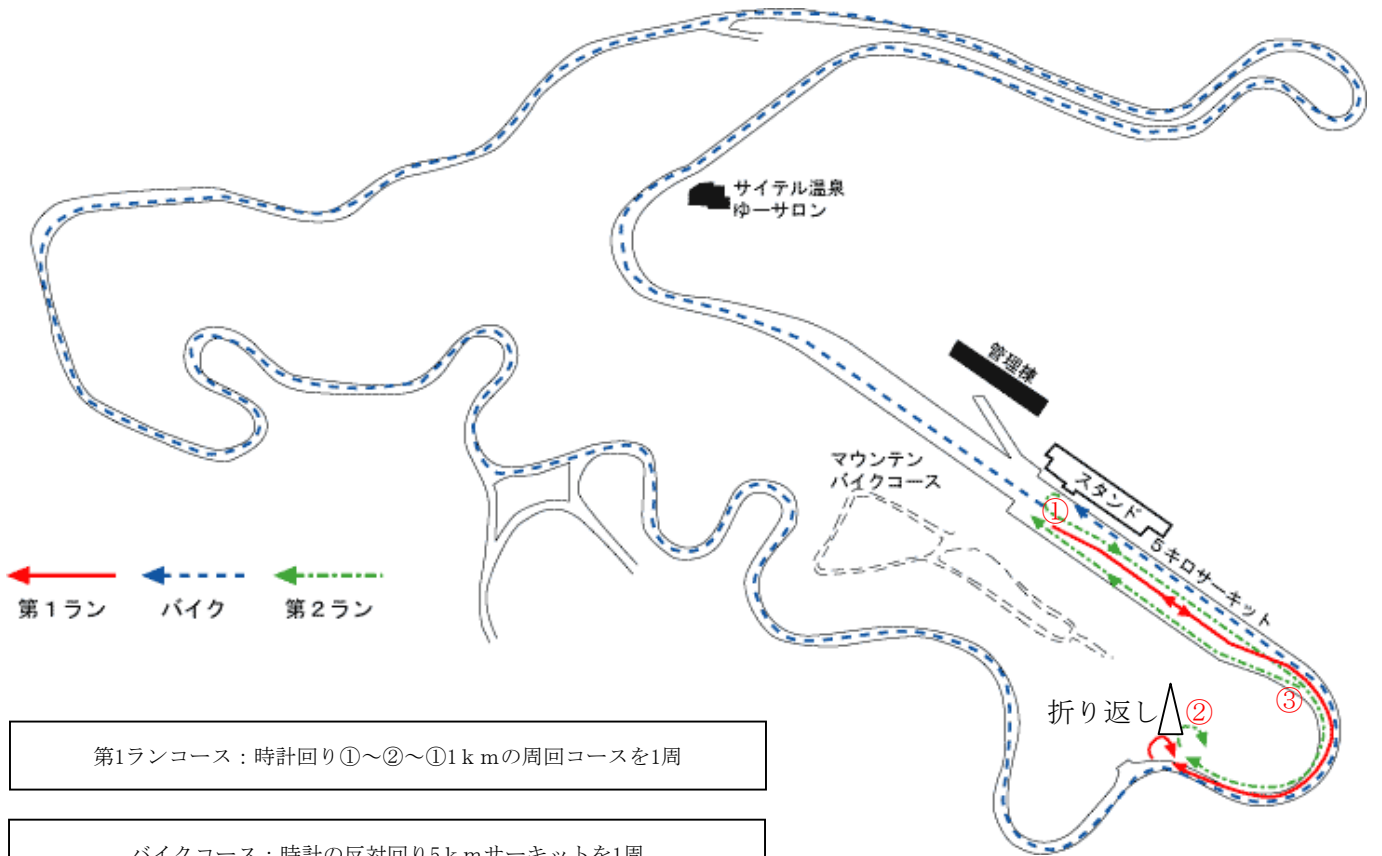
〒206-0802 東京都稲城市東長沼 2120-6 グラン・ヴェルジェ 104  
TEL 042-379-5201 (受付時間 月～金 10:00～17:00)  
FAX 042-379-1992

※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。



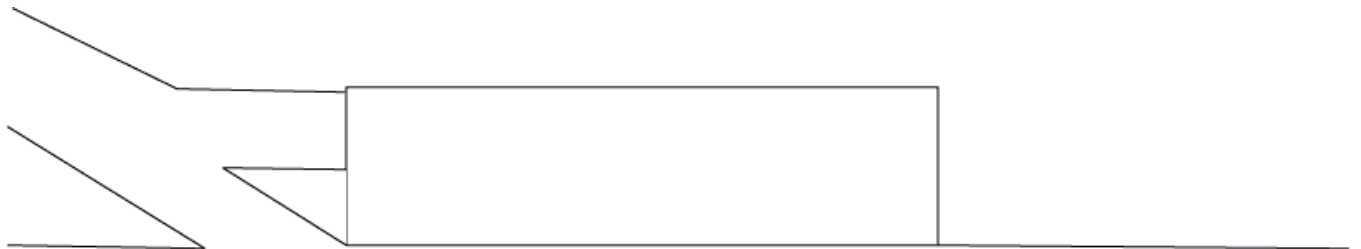
# ジュニア・キッズ・ビギナー



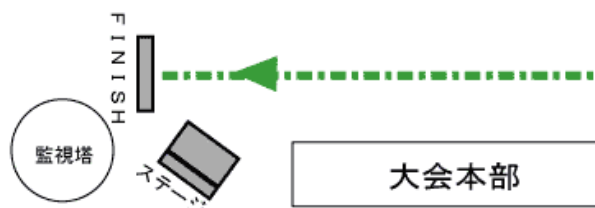
第1ランコース：時計回り①～②～①1kmの周回コースを1周

バイクコース：時計の反対回り5kmサーキットを1周

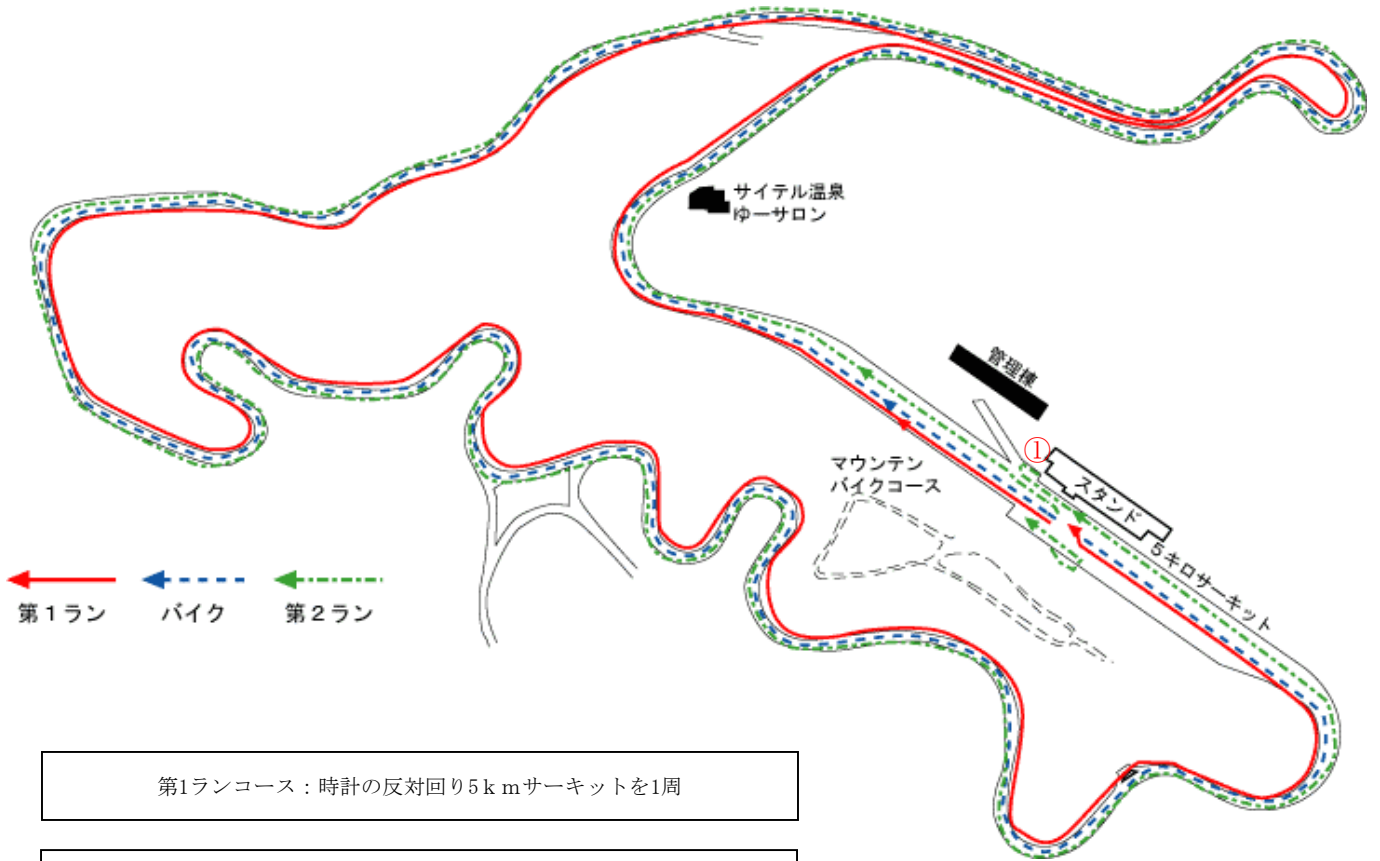
第2ランコース：時計回り①～②～③～フィニッシュへ



第1ラン ← バイク ← 第2ラン



# エイジ・学生 OPEN

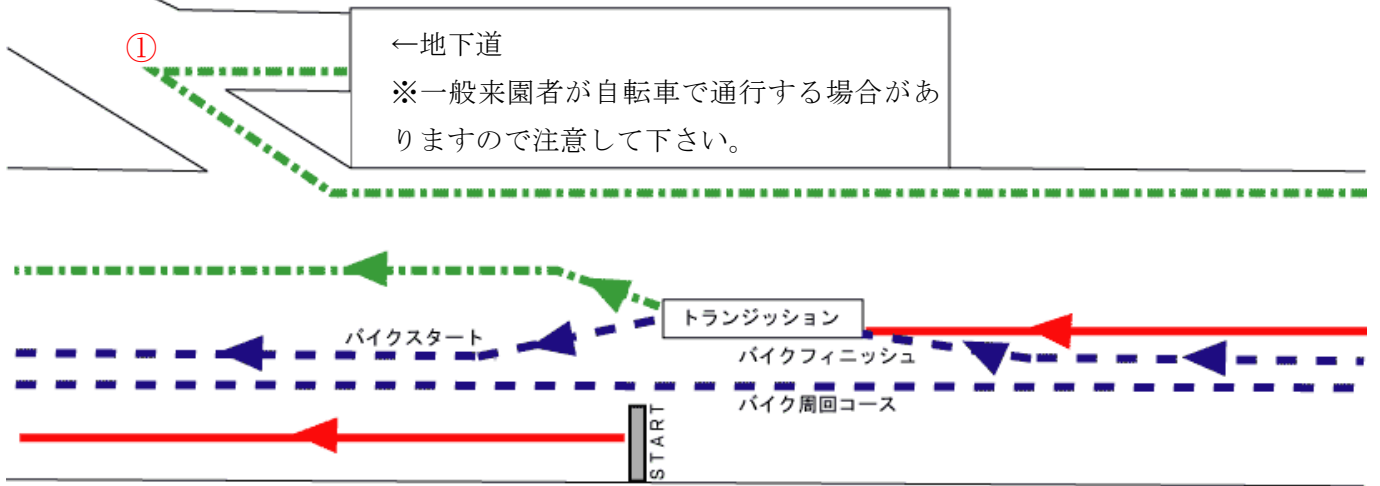


第1ランコース：時計の反対回り5k mサーキットを1周

バイクコース：時計の反対回り5k mサーキットを4周

第2ランコース：時計の反対回り5k mサーキットを1周

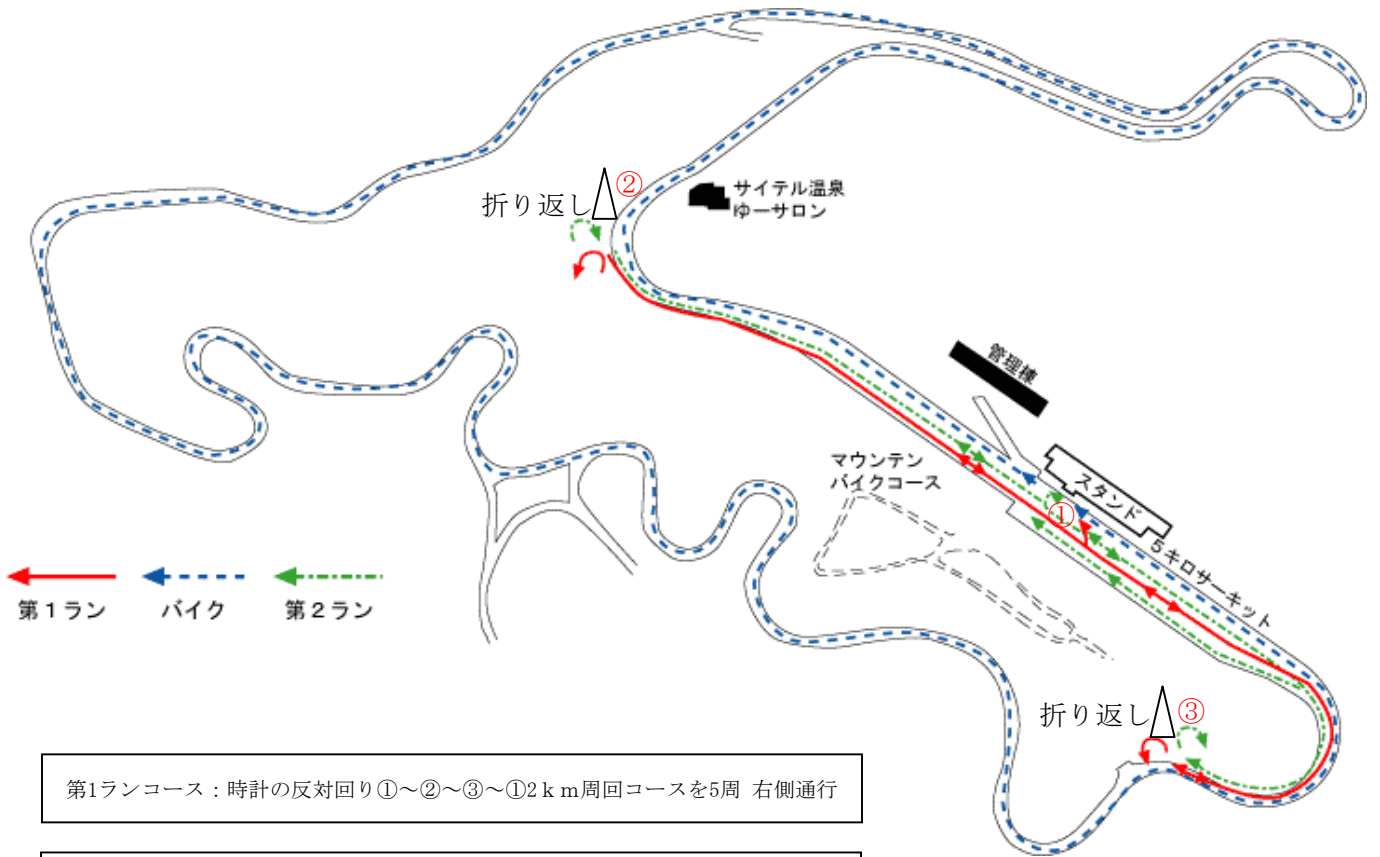
①より地下道に入り反対側に出てフィニッシュへ



第1ラン ← バイク ← 第2ラン



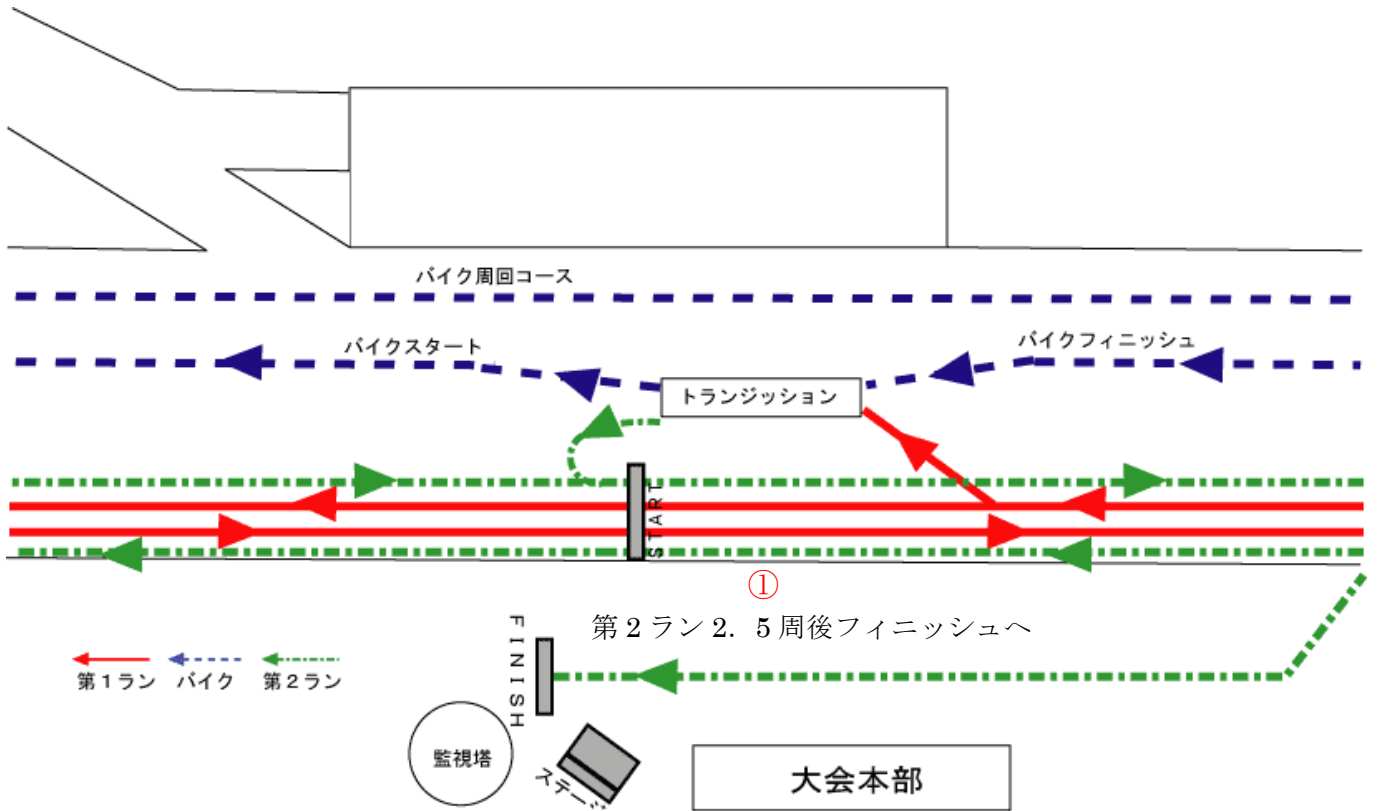
日本選手権・学生選手権



第1ランコース：時計の反対回り①～②～③～①2 k m周回コースを5周 右側通行

バイクコース：時計の反対回り5 k mサーキットを8周

第2ランコース：時計回り①～③～②～①2 k m周回コースを2.5周 左側通行



## ドラフティング禁止ルールとドラフティング許可ルールについて

今回の大会は、日本選手権と学生選手権はドラフティング許可ルール、それ以外のレースはドラフティング禁止で行われます。以下に、JTUルールブックからの抜粋を引用いたしますので、エリートレースの方は第3節を、それ以外の方は第2節を熟読してください。特にエリートレースに出場する選手で、規定外のハンドルの自転車を持ち込まれた方は出場できなくなる場合も考えられますので、ご注意ください。

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、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「ブロック」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（左側）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。
- 3 同伴／伴走フィニッシュは、禁止です。

#### □エイドステーション

- 1 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。
- 2 エイドステーション以外での支援は禁止。
- 3 水、CCDドリンク、バナナが用意されております。

# 日本選手権・学生選手権エリートクラス男女ハンドル規定

エリートクラス男女は、ドラフティング走行許可大会となります。

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。

下記ハンドル規定外のバイクでは参加できません

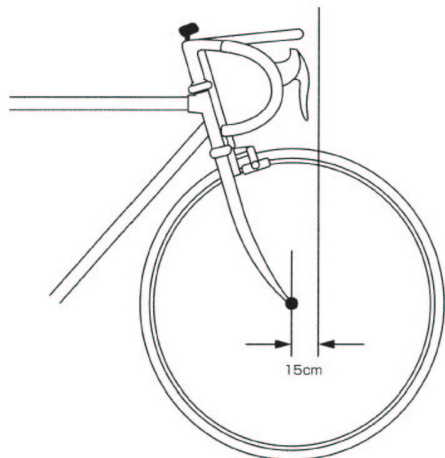
## 第8章 バイク（自転車）

（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）

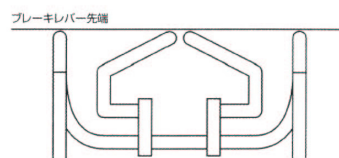


- (2) エアロバーの先端は、左右のブレーキレバーの最前部を結ぶ直線より前に出てはならない。

—49—

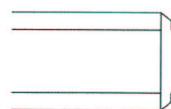
## 第8章 バイク（自転車）

（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—