



# EXCITING DUATHLON GRAND PRIX CalfMan Japan



## 南関東 Stage 国営昭和記念公園大会

### 大会最終要項

開催期日

2010年2月7日(日)

開催場所

国営昭和記念公園内特設コース

〒190-8530 東京都立川市緑町 3173 JR 中央線立川駅より 15分



競技内容

競技種目

- ①エリート男子 ②エリート女子 ③エイジクラス男子  
④エイジクラス女子 ⑤ビギナークラス ⑥ジュニアクラス ⑦キッズクラス

競技距離

- ①～④ 第1ラン5km → バイク30km → 第2ラン5km  
⑤、⑥ 第1ラン2km → バイク10km → 第2ラン2km  
⑦ 第1ラン1km → バイク5km → 第2ラン1km

<b>表彰</b>	エリートクラス男女	総合各1～6位
	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 1～3位
	エイジクラス女子	39歳以下 40歳以上 1～3位
	ビギナークラス	男女別1位
	ジュニアクラス	男女別1～3位
	キッズクラス	学年別1～3位
	クラブ対抗戦	1～3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代男女別順位, ジュニア総合順位, キッズ総合順位, ビギナー総合順位

**参加賞** カーフマンオリジナル参加賞 (ロゴ入トレイルウエストバック) ※⑤～⑦の種目を除く。  
カリフォルニアレーズン、グリコ CCD、カップ麺 等

**大会スケジュール** (開催要項から一部変更になっております)

9:30～	立川口駐車場オープン、選手入園 (※昨年と違います)
9:30～	誓約書提出 (参加賞引き換え)・エリート受付
10:00～	開会式・競技説明会
10:20～	キッズクラス競技開始
10:23～	ビギナー・ジュニアクラス競技開始
10:50～	エイジクラス男女競技開始 (予定) (※順次ウェーブスタートを予定)
11:30頃～	ビギナー・ジュニア・キッズクラス表彰式
12:20頃～	エリートコース試走 (会場アナウンスに従って下さい)
12:40頃～	エリート男女競技説明・オープニングセレモニー
13:00頃～	エリート男女競技開始
15:00頃～	表彰式・閉会式

年齢は世界戦選考基準の2010年12月31日現在表記となります。

- \* 開会式・競技説明には全員必ず出席してください。
- \* エリート男女参加者で11時00分までに入園しなかった場合、公園入園料(400円)を自己負担で入園後、ふれあい広場大会本部で出走確認(誓約書提出)を行ってください。
- \* 当日バイクの事前コース試走は行えません。バイクコースは普段の公園においても自転車では入れない道となっております。

- \* エイジクラスの方は第1ランでコース下見をお願いします。
- \* レンタルバイクの申込者は受付で料金を精算し、領収書を大会本部で見せてバイクを受け取ってください。(希望者は事前に事務局までご連絡ください。)
- \* 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

**※ 重要**

大会当日の天気予報には十分注意を払ってください。

特に気温が5度を下回ったとき、雨、風が予想される場合は、各自が防寒対策をしっかりと行いますようお願いいたします。当日の気象状況によっては、ナンバーカードが隠れてしまうようなウィンドブレーカー類の着用も許可いたしますので、十分な対策をお願いいたします。

過去ステージに於いて降雪の中、半袖や短いバイクパンツで競技を続け、低体温症になり倒れてしまう選手が続出致しました。場合によっては、主催者勧告で競技を中止していただく場合もございますのであらかじめご了承ください。

# 大会当日の進行と諸注意

## 1. 交通機関

- ①JR 立川駅徒歩15分。立川口よりの入園となります。**※昨年と違います**
- ②公園内への駐車は立川口駐車場をご利用下さい。(9:30オープン、駐車料820円)

**※ 西立川口駐車場はご利用になれません。**



### 拡大図



立川口駐車場入口 (開門時間前の縦列駐車はできません、車両以外はこれより先通行できません)

※駐車スペースは1755台分ございます。

## 2. 入園 9:30~

- ①『立川口』から入園ください。**※昨年と違います**
- ② 送付しました仮入園券にて入園してください。一度入園した後、一旦園外へ出ると、再入園には別途入園料が必要となります。
- ③ **一般園路・駐車場では絶対に自転車に乗らないで下さい。**  
(ルールを守れない団体には、以後公園の使用が認められなくなりますので必ずお守りください)

④エリートクラス男女参加者で9：30～11：00に入園されない方は、公園の券売機で入園券をお買い求めになり、大会本部で受付を行って下さい。

⑤応援者、ご家族の方は別途、公園の券売機で入園券をお買い求めになりご入園ください。

### 3. 誓約書提出と参加賞引き換え 9：30～

- ① **【ふれあい広場大会本部】**にて事前に送付している参加誓約書に署名捺印をして提出してください。提出と引き換えに参加賞をお渡しします。
- ② 誓約書を忘れた方は本部横のテーブルに誓約書がおいてありますので、必ずご記入の上提出してください。
- ③ 未成年者は、保護者の署名・捺印がないと、出場できません。

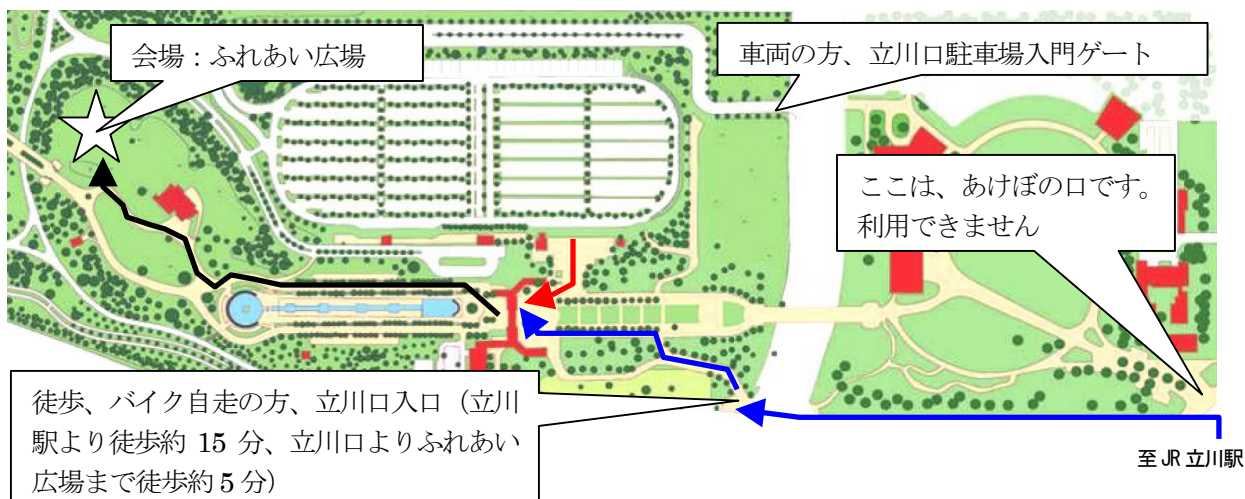
【引き換え時に配布するもの】

トラバック及び参加賞、大会プログラム（選手名簿）

【入園ルート】

ルート①（赤色：立川口駐車場から入園ゲート、会場へ）駐車場内も園路も自転車に乗ることはできません。必ず押して歩いてください。

ルート②（青色：立川口より一般園路入園ゲート、会場へ）園路は自転車に乗ることはできません。必ず押して歩いてください。



### 4. 会場内（国営公園内）でのご注意

- ①園内一般道では、絶対に自転車に乗車しないでください。
- ②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。
- ③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。
- ④コースは美しい国営公園内です。ごみ等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。

- ⑤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。
- ⑥ふれあい広場にて単身参加者の為に荷物預かりを実施致します。預かり時と引き渡し時にナンバーカードが必要となりますので持参してください。例年置き引きの被害が発生しておりますが事務局では一切責任を負えませんので、貴重品のご利用はお控え下さい。

## 5. 車検

車検等はいりませんが、各自で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を受けることも可能です。メカニックサービスで消耗した部品等は実費負担となります。

## 6. レースナンバー (ゼッケン)

レースナンバー (ゼッケン) は、ウェアの前面・背面に安全ピンで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。レースナンバーは前用、背面用がございます。

- ①ナンバーカード2枚 (前) (後ろ)



- ②ステッカーセット 1枚 (ヘルメット、バイクステッカー、参加賞引換券)



## 7. アンクルバンド

- ① スタート10分前になりアナウンスがあ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、足首に装着してください。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 アンクルバンドは競技中ははずさないでください。
- ③ 装着後はスタートエリア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。
- ④ 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。そこで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、内容の変更を実行員会で決定します。大会オフィシャルブログ <http://ameblo.jp/calfmanjapan/> でお知らせ致します。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。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>  
 TRI-X(トライエックス) ホームページ <http://www.tri-x.jp>

## 11. 給湯サービス

会場のふれあい広場内で給湯のサービスを行います。参加賞で配られるカップ麺のほか、各自持ち込みのスープ、コーヒーなどにもご利用いただけます。なお、緊急時には給湯サービスをお断りさせていただく場合があります事をご了承ください。

## 12. 当日払い

申し込み締め切り後の参加費当日払いは1000円増しとなります。

## 13. 防寒対策

2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。ノースリーブや水着などでの参加はお断りさせていただく場合があります。

## 14. 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

## 15. 持込禁止物

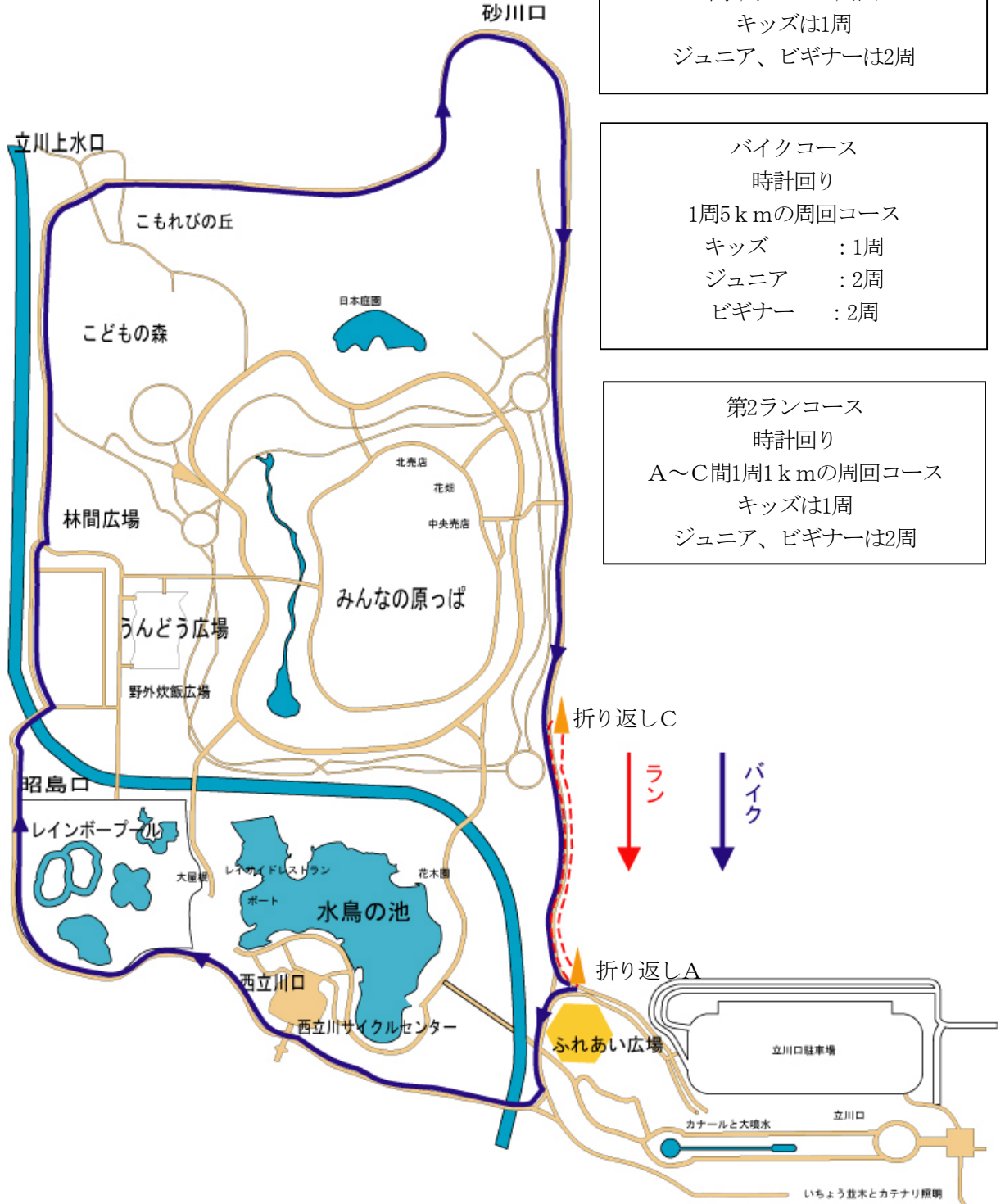
屋根付きのテント、タープは持ち込めません。  
 また、火気類の使用も固くお断りいたします。

## 16. 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

キッズ・ジュニア・ビギナークラス全体図

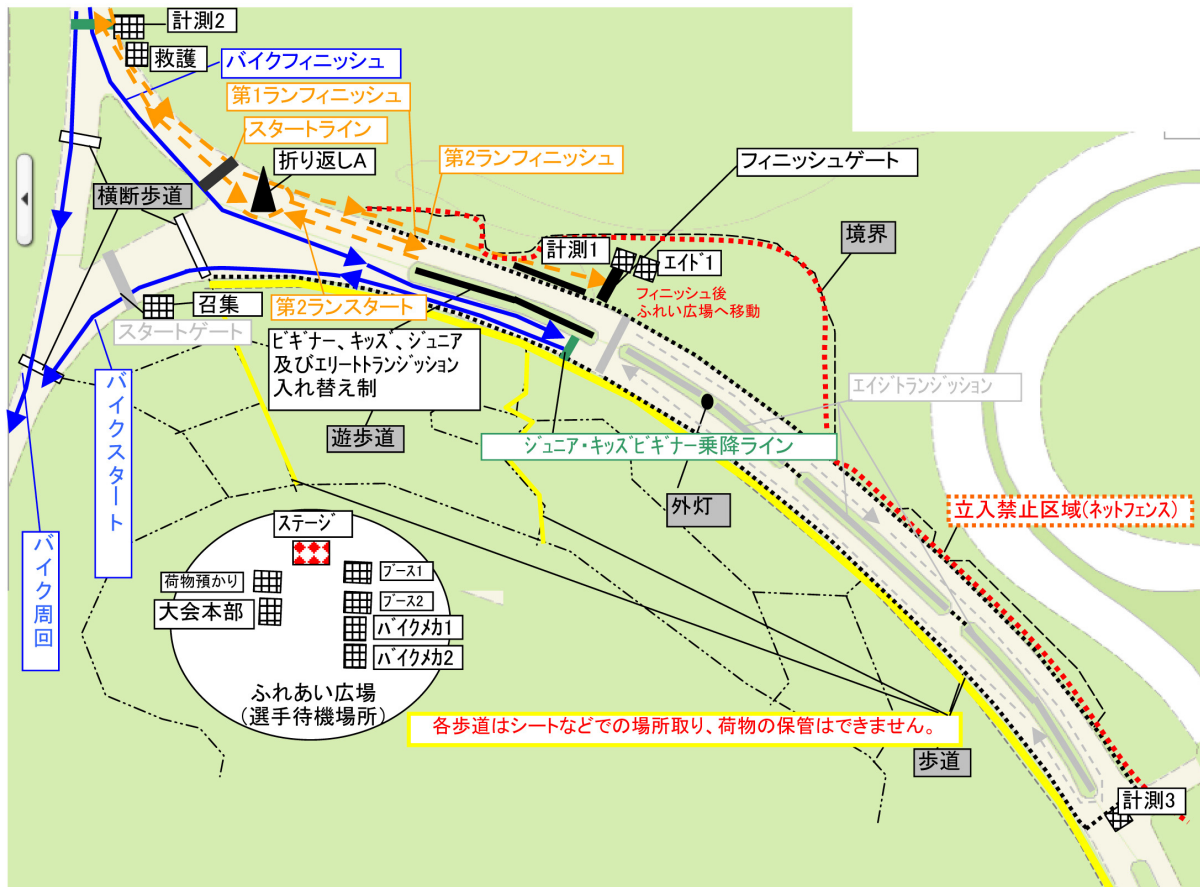


第1ランコース  
時計回り  
A～C間1周1kmの周回コース  
キッズは1周  
ジュニア、ビギナーは2周

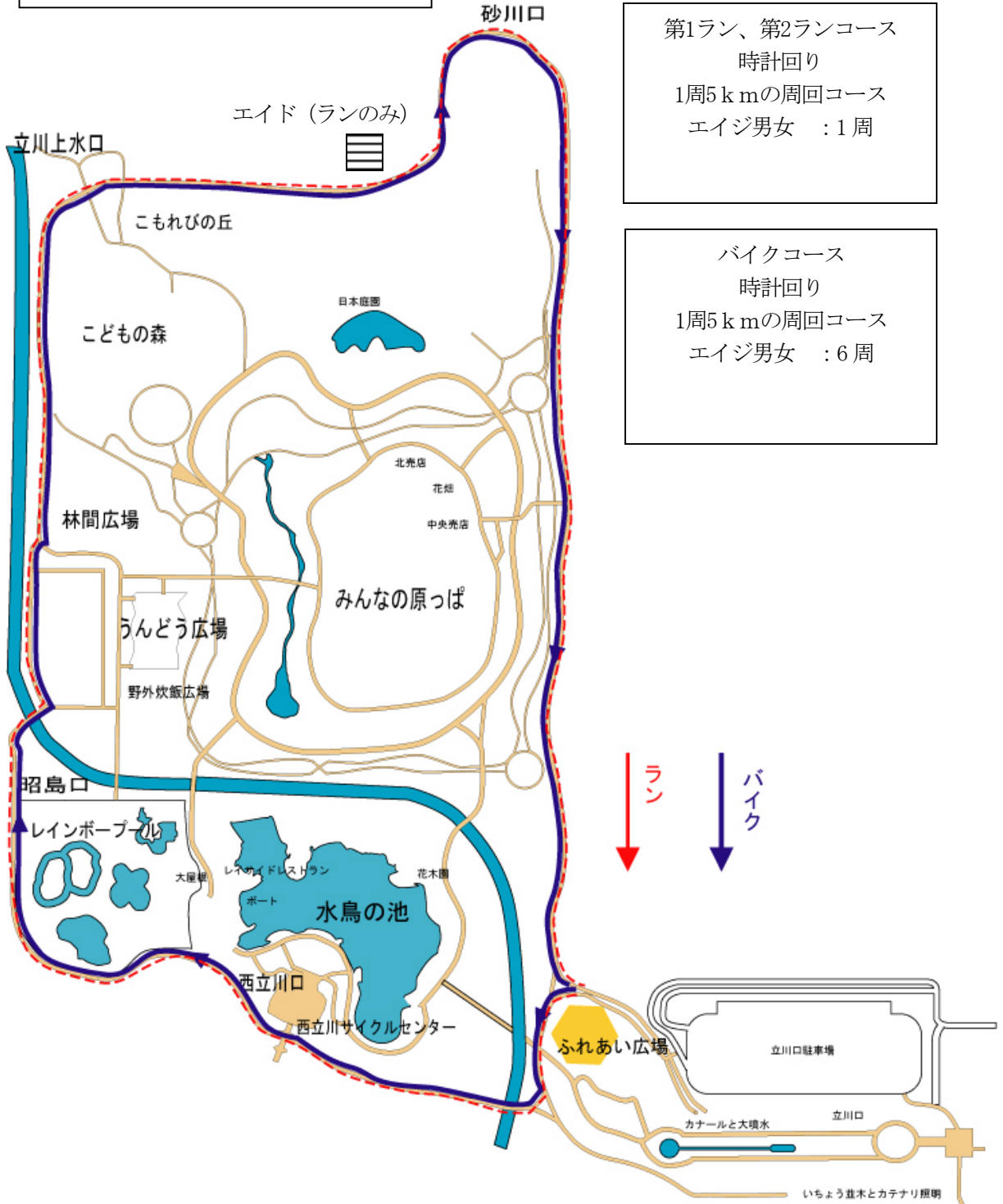
バイクコース  
時計回り  
1周5kmの周回コース  
キッズ : 1周  
ジュニア : 2周  
ビギナー : 2周

第2ランコース  
時計回り  
A～C間1周1kmの周回コース  
キッズは1周  
ジュニア、ビギナーは2周

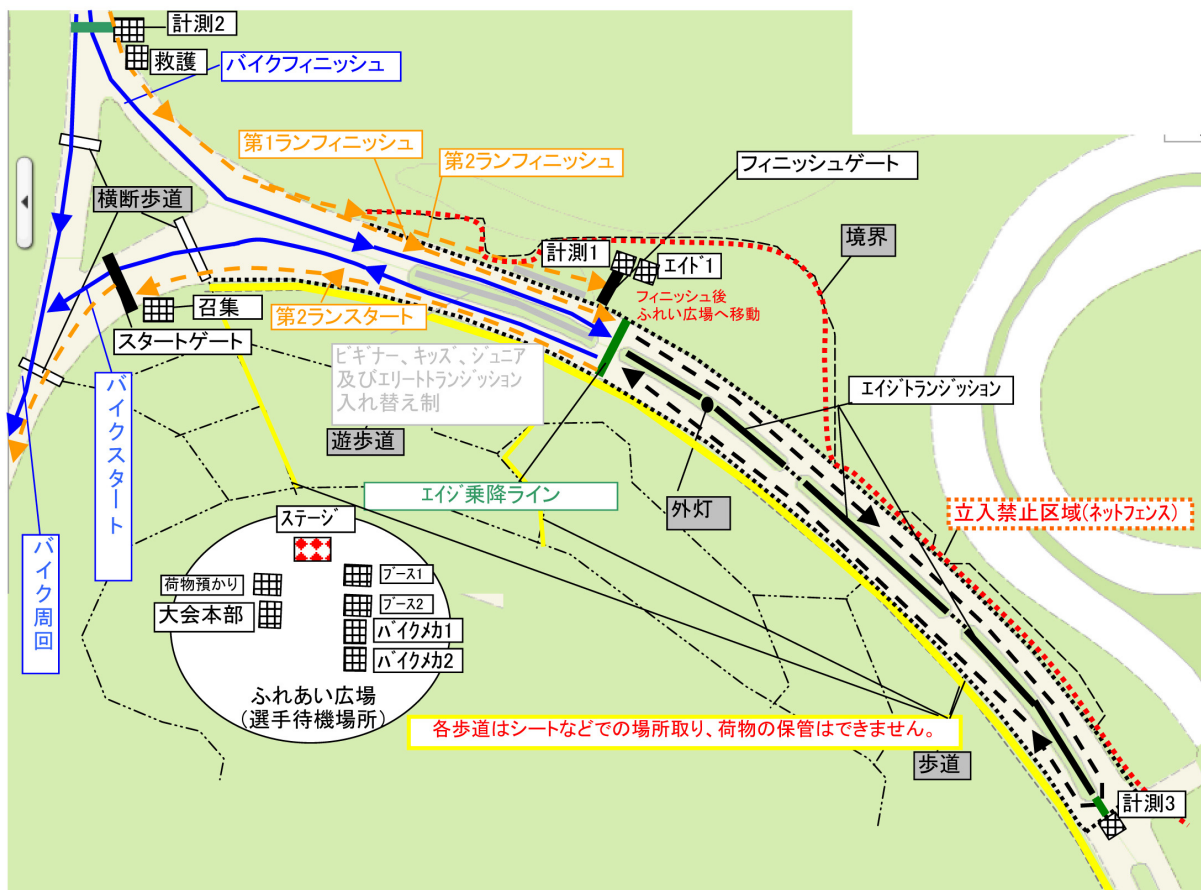
キッズ・ジュニア・ビギナークラス詳細図



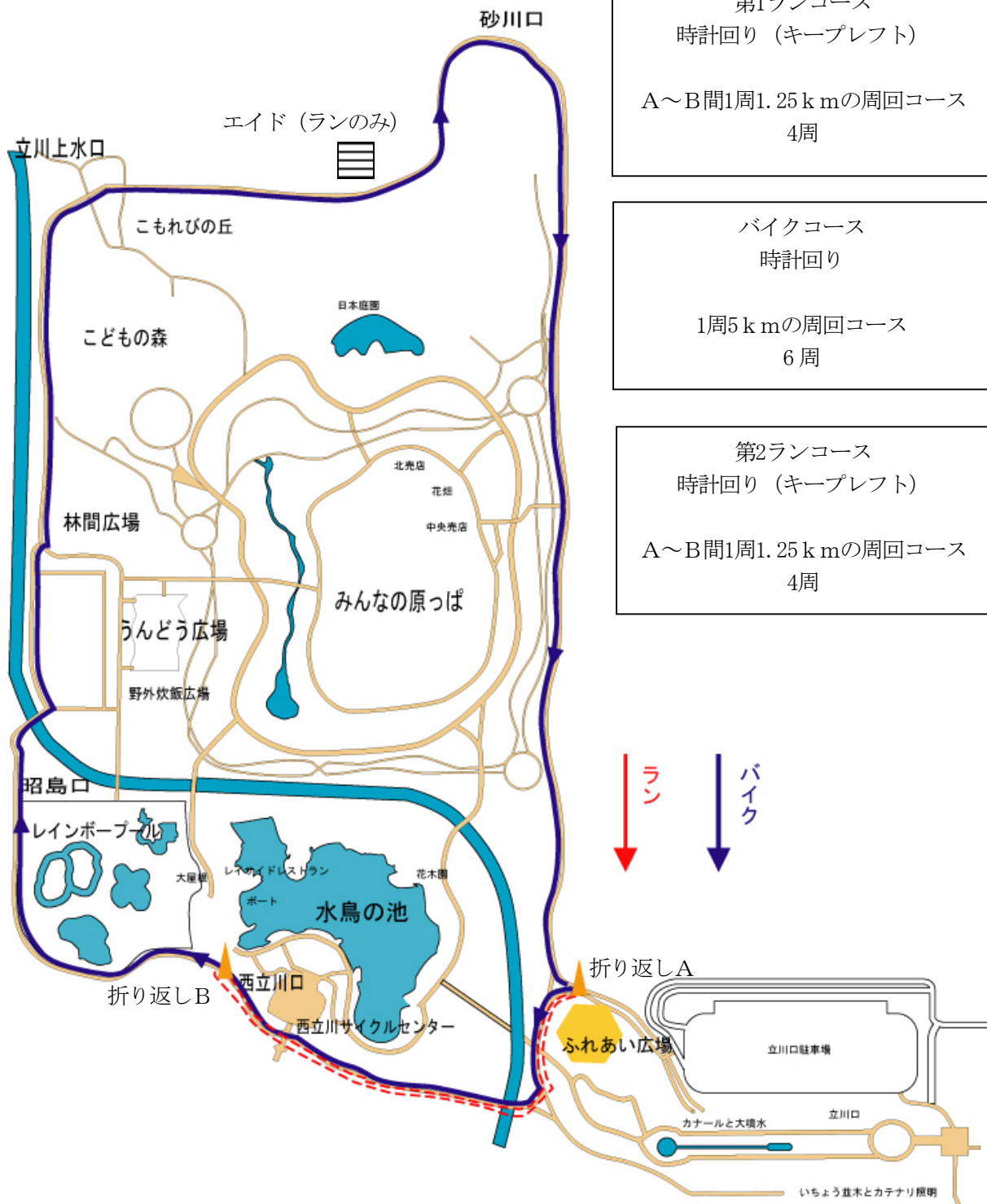
エイジクラス全体図



エイジクラス詳細図



エリートクラス全体図

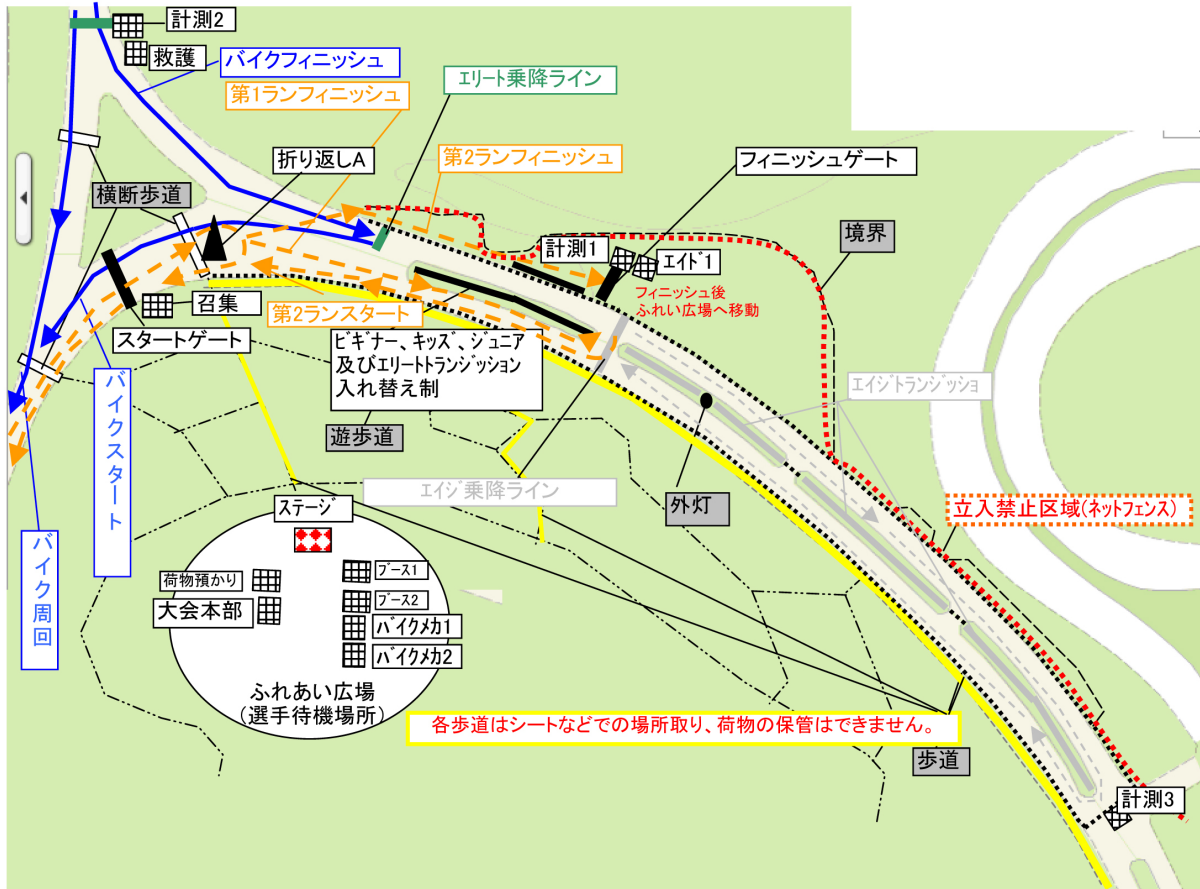


第1ランコース  
時計回り (キープレフト)  
A～B間1周1.25 kmの周回コース  
4周

バイクコース  
時計回り  
1周5 kmの周回コース  
6周

第2ランコース  
時計回り (キープレフト)  
A～B間1周1.25 kmの周回コース  
4周

エリートクラス詳細図



## 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、大会フタッフ、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

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（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。

## 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。

自転車で先頭より6分30秒以上(男子)・7分30秒(女子)の遅れは周回遅れとみなし、その時点でレースの継続はできません。

下記ハンドル規定外のバイクでは参加できません

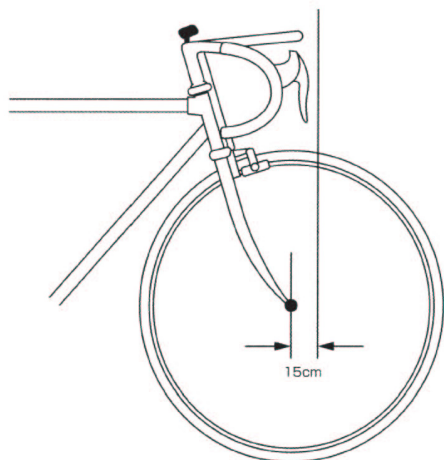
### 第8章 バイク(自転車)

(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。

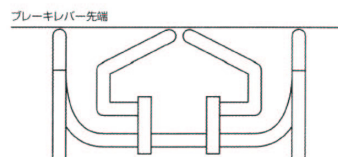
(図A)



- (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。

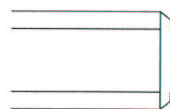
### 第8章 バイク(自転車)

(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-