

Season 19
東海ステージ

公式ホームページ
<http://www.calfman.jp/>



写真提供：オールスポーツコミュニケーションズ

- 主催 Calfman Japan 大会実行委員会・公益社団法人日本トライアスロン連合 (JTU)
- 競技主管 岐阜県トライアスロン連合 (GTU)
- 協賛 株式会社ロータス (ALTRA)、株式会社ジーオーエヌ、江崎グリコ株式会社、
有限会社スポーツアシスト、カリフォルニアレーズン協会、他
- 協力 公益社団法人日本トライアスロン連合 (JTU) 東海ブロック協議会

大会前は、良質な睡眠で
コンディションを整え
パフォーマンスアップ
を目指そう！



ボトルタイプ



パウチタイプ

睡眠の質の向上(起床時の疲労感を軽減)に

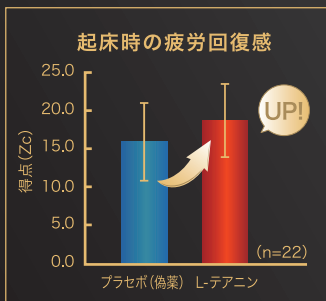
エキストラアミノアシッド テアニン

機能性表示食品

POWER PRODUCTION パワープロダクション

睡眠の質を向上 (起床時の疲労感や眠気を軽減)する機能が報告されている成分
「L-テアニン」を、1日目安量当たり200mg 配合した機能性表示食品です。

臨床試験で確認された L-テアニンの効果



■ L-テアニン 200mg またはプラセボを 6 日間、就寝 1 時間前に摂取。■ 睡眠の質の評価は、OSA 睡眠調査票 MA 版によるアンケート、就寝中の活動量から算出した中途覚醒時間にて実施した (クロスオーバー二重盲検) 小関ら: 日本生理人類学会誌, 9(4), 143-150, 2004

■ 研究レビューの対象となった論文のうち、代表的な 1 報を事例として掲示しています。

ご購入はこちら



グリコ
ダイレクトショップ



amazon



楽天

エキストラアミノアシッド テアニン

検索

店舗からもご購入いただけます。
全国スポーツ用品店、フィットネスクラブ、サイクルショップ
については各店へお問い合わせください。



ごあいさつ



大会会長

公益社団法人 日本トライアスロン連合会長

岩城 光英

日頃からトライアスロン、パラトライアスロンそして関連マルチスポーツの普及と発展に貢献願っているカーフマンジャパン・デュアスロングランプリ シーズン 19 が開催されるにあたり、トライアスロンファミリーを代表して皆さまを歓迎申し上げます。

さて、東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会は、1 年延期され、今夏開催されました。オリンピックでは、世界のトップ選手たちが白熱したレースを展開する中、日本代表選手たちも高いレベルで競り合う姿を見せ、パラリンピックでは、日本のトライアスロン史上初めてとなる銀・銅二つのメダル獲得の快挙に輝きました。組織委員会に派遣されたスタッフやボランティア等の大会関係者をはじめ、トライアスロンファミリーが一体となって競技運営に取り組んだからこそその成果でもあり、会場を訪れた IOC、IPC の両会長からも高い評価を受けました。

＜社会の発展のためにスポーツ界は何ができるのか＞、私たちにとって永遠のテーマです。トライアスロンは、屋外の開放的な環境での変化に富んだ身体運動です。現在、小中学生から 80 歳を越える選手がトライアスロンを楽しんでおり、まさに老若男女が親しむスポーツに育ってまいりました。そして一昨年、日本の稲田弘選手が、最高齢でアイアンマンを完走してギネスブックに登録されるという快挙がありました。この競技が、生活の一部として、健康を促進する国民スポーツとなることが、私たちトライアスロン界の願いです。

全国の選手たちが、それぞれの工夫でこの競技を楽しまれ、ボランティアの皆さんが支援する姿は、これからのスポーツの在り方を示すものです。今後もさらに環境に配慮した持続可能な大会運営に取り組み、グリーントライアスロンを促進してください。そして、地域社会や一般市民により親しまれるよう、社会に調和した健康スポーツ・トライアスロンの魅力を打ち出してまいりましょう。

結びに、本大会にご支援をいただいた企業・団体そしてボランティアの皆様へ心から御礼を申し上げます。カーフマンジャパン・デュアスロングランプリ シーズン 19 が、選手に愛され、より地域の振興と福祉に役立てるよう、関係者の皆様のご支援をお願いし、安全な大会の実施と成功をお祈りいたします。



Calfman Japan

DUATHLON GRAND PRIX SEASON19

東海Stage

大会概要

開催期日	2021年11月28日(日)
開催場所	国営木曾三川公園内特設コース(長良川サービスセンター)
主催	Calfman Japan 大会実行委員会 公益社団法人日本トライアスロン連合(JTU)
競技主管	岐阜県トライアスロン連合(GTU)
協賛	株式会社ロータス(ALTRA)、株式会社ジーオーエヌ、江崎グリコ株式会社、 有限会社スポーツアシスト、カリフォルニアレーズン協会、他
協力	公益社団法人日本トライアスロン連合(JTU) 東海ブロック協議会

大会役員

大会会長	公益社団法人日本トライアスロン連合(JTU) 会長	岩城 光英
大会副会長	岐阜県トライアスロン連合(GTU) 会長	若山 春夫
実行委員長	岐阜県トライアスロン連合(GTU) 理事長	大橋 隆義
大会技術代表	岐阜県トライアスロン連合(GTU)	桑原 幸三
大会審判長	岐阜県トライアスロン連合(GTU)	若山 義行
レースディレクター	ネオシステム株式会社	清本 直
事務局長	ネオシステム株式会社	清本 直

大会事務局：〒206-0802 東京都稲城市東長沼 3107-5 デ・リード稲城 101
TEL.042-379-5201 (受付時間 月~金 13:00~17:00)
受付時間外における緊急のご連絡及び大会前日・当日のご連絡は TEL.090-3232-7446 (清本)
までお願いいたします。



競技内容・距離

【エリート】	第1ラン：5km	バイク：30km	第2ラン：5km
【エイジクラス】	第1ラン：5km	バイク：30km	第2ラン：5km
【ビギナークラス】	第1ラン：2km	バイク：10km	第2ラン：2km
【ジュニアクラス】	第1ラン：2km	バイク：10km	第2ラン：2km
【キッズクラス】	第1ラン：1km	バイク：5km	第2ラン：1km

表彰

エリート	男女別各1～3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 各1～3位
エイジクラス女子	39歳以下、40歳以上 各1～3位 ※エイジクラス年齢は世界戦選考基準の2022年12月31日を基準とします。
ビギナークラス	男女別各1位
ジュニアクラス	男女別各1～3位
キッズクラス	学年別各1～3位
クラブ対抗戦	1～3位（所属クラブ毎の合計ポイント制 ※要事前登録） ※チーム名は「完全一致」していないと対象になりませんのでご注意ください

■クラブ対抗戦獲得ポイント一覧

カテゴリー別総合順位	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	以降全て
獲得ポイント	20	15	10	9	8	7	6	5	4	3	1	以降全て

クラブ対抗戦は3名以上完走したクラブに、各部門の順位に応じたポイントを付与する。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）エリート男女別総合順位、エイジ年代別順位（表彰区分に準ずる）、ジュニア総合順位、キッズ総合順位、ビギナー総合順位

リザルト

会場での掲示はいたしません。

後日、大会HPにて閲覧・ダウンロードできます。

表彰対象の方はアナウンスいたしますので、大会本部にて表彰物をお受け取りください。



CalfMan Japan DUATHLON GRAND PRIX SEASON19 新型コロナウイルス感染症対策に関する重要なお知らせ

イベントの開催にあたり、原則下記の新型コロナウイルス感染拡大防止策を講じ実施いたします。
必ずご一読、ご承諾の上お申込みいただき、皆様におかれましてはご協力賜りますようお願い申し上げます。

【大会運営について】

- 本大会は今後の新型コロナウイルス感染症の状況によって中止または規模縮小することがあります
- 国や県から、県をまたぐ移動の自粛が要請された場合はイベントを中止することがございます
- 入金後のキャンセル（返金）には如何なる理由(主催者都合による中止も含む)があっても応じられません。

但し、新型コロナウイルスが起因となる中止に限り準備に要した費用を控除し返金対応を実施します。

- 新型コロナウイルス接触アプリ「COCOA」のインストールを推奨いたします

●大会 14 日間の体調チェックを必須とします

※選手・同伴者は申込ページまたは大会 HP より体調管理チェックシート印刷し、ご記入のうえ受付時にご提出ください。

チェック期間: 11月15日(月) ~ 11月28日(日)来場前

- 受付が済んだ方にはリストバンドを配布いたしますので、大会終了まで着用をお願いいたします

※未着用の方はお声がけさせていただく場合がございます

【出場・来場制限について】

- 選手以外の応援のための来場は原則自粛をお願いしております。
同伴者がいる場合、選手 1 名につき 1 名までとさせていただきます。

※密回避のためご協力をお願いいたします

- 以下の項目に該当する方は出場・来場をお断りさせていただく場合がございます。

- ・受付時に体温・体調チェックで体温が 37.5℃以上の方や体調の優れない方
(発熱・咳・頭痛・下痢などの症状、味覚や嗅覚に異常など)
- ・体調管理チェックシートが未記入の方
- ・当日、医師の問診において出場・入場不可と判断された場合
- ・行政機関等より外出の自粛を要請されている方
- ・感染の疑いのある身内や知人が身近にいる方
- ・過去 14 日以内に症状の発生や感染者との濃厚接触、入国制限への渡航又は当該在住者との濃厚接触のある方



【式典について】

- 開会式や閉会式、競技説明会などの式典は行わずアナウンスで実施します
- 表彰式は行いませんが、対象の方は呼び出ししますので表彰物をお受け取り下さい
- 当日のリザルト掲載はしません。大会終了後、大会 HP に掲載します

【競技について】

- スタート直前までマスクを着用していただきますので使い捨て出来るものをご持参ください
※マスクを外した後の会話はお控えください
- フィニッシュ後はマスクの配布をいたしますので必ず着用してください
- 競技中や観戦中は唾や痰は極力、吐かないようにお願いします
- フィニッシュ後のアンクルバンドはご自身で取り外し、回収ボックスへご返却ください

【会場内について】

- 競技中の選手を除き、会場内ではマスクの着用をお願いします
- 大きな声での応援、会話はお控えください
- 他の参加者や運営スタッフとの距離はできるだけ 2m 以上確保してください(介助や誘導など一部必要な場合を除く)
- 飲食される場合は出来る限り人との距離を 2m以上確保し、対面は避け、会話は極力お控えください
※選手向けの給湯サービスは実施しません
- ゴミはご自身でお持ち帰りください
- タオルの共有など他者との間接的な接触はお控えください
- こまめな手洗いや手指消毒を実施してください
- 適宜、スタッフによる会場巡回を実施し、感染症対策のためお声掛けさせていただく場合がございます。
その際は、スタッフの指示に従うようご協力ください

【大会終了後について】

- すみやかなご帰宅をお願いいたします
- 大会後 2 週間以内に新型コロナウイルス感染症の疑いの発熱、発症、濃厚接触者となった場合は必ず大会事務局へ連絡をお願いします。

カーフマンジャパン事務局 TEL: 042-379-5201 (平日 13:00~17:00) E-mail: info@calfman.jp



大会スケジュール

■ 2021年11月28日(日)

8:00 ~ 9:00	全クラス受付 (エリートは9:20まで)
8:00 ~ 9:00	全種目 バイクコース試走 ※必須
9:15 ~	開会式・競技説明会 (アナウンスのみ) ※必須
9:40	ビギナークラス・ジュニアクラス 競技開始 (一斉スタート)
9:47	キッズクラス (高学年) 競技開始 (一斉スタート)
9:48	キッズクラス (低学年) 競技開始 (一斉スタート)
10:35 ~	エイジクラス 競技開始 (ローリングスタート)
10:35 ~ 10:50	エリート バイクコース試走
10:55 ~	エリートバイクセットアップ開始
12:10	エイジクラス バイク周回計測ポイント制限時間 ※この時間以降は、次の周回へ進めません。
12:10	エリート 召集 (スタートゲート)
12:15	エリート スタートセレモニー
12:20	エリート女子 競技開始 (一斉スタート)
12:23	エリート男子 競技開始 (一斉スタート)
15:00	閉会式 (アナウンスのみ)

■エリートの受付時間は例年よりも短くなっておりましてご注意ください

- 受付時に「体調管理チェックシート」をご提出ください。
- 受付後、9:00まで自転車でのコース試走が可能です。応援・一般来園者や他の選手に十分注意してヘルメット装着の上行ってください。問題行動のある選手は失格の対象とします
- エイジクラスはローリングスタートを採用します。10秒間隔で6名ずつのスタートです。
- エリートの競技開始はエイジ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 (エリートのバイクコース試走も同様となります)。
- 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。エリートのバイクセットアップは、ジュニア・キッズ・ビギナーのバイク撤収後10:55頃からとなります。
- エイジクラスの選手はバイク周回制限時間 (12:10) 以降次回へは進めません。係員の指示に従い第2ランに移行して頂きます。
- 当日の天候により止むを得ない場合は、主催者側の判断でスケジュールおよび競技内容の変更又は、中止することがあります。
- バイクコース及びエリート第1ランは反時計回りです。コース図をご確認ください。



感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

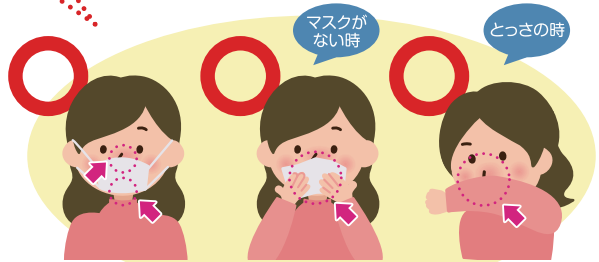
3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

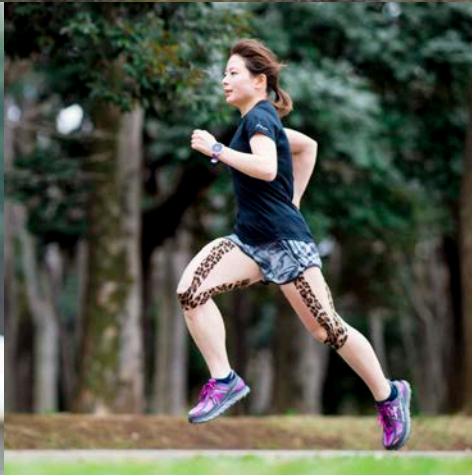
厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

厚生省 検索





GONTEX



アドバイザースタッフのご紹介

三浦 雄一郎 ・ プロスキーヤー
中 高 靖 弘 ・ 湘南ベルマーレスポーツクラブ トライアスロンチーム ヘッドコーチ
・ 日本トライアスロン連合マルチサポート委員長

高橋 仁 ・ 帝京平成大学教員 ・ 日本体育協会公認アスレティックトレーナー ・ はりきゅうマッサージ師
・ 元鹿島アメリカンフットボール部「鹿島ディアーズ」トレーナー
・ 元全日本男子バレーボールチームトレーナー



スポーツや医療など使用用途と体の部位によって適した巻き方があります。
巻き方の映像、ご購入はこちらをご覧ください。

<http://www.gon-ff.com>



株式会社ジーオーエヌ
東京都港区虎ノ門 5-13-1 虎ノ門 40MT ビル
TEL 03-5776-3096
FAX 03-5776-3097





受付 ※通常時と内容が異なります

■受付時間

8:00 ~ 9:00(エイジ・キッズ・ビギナー・ジュニア)

8:00 ~ 9:20(エリート) ※例年よりも終了時刻が早くなっておりますのでご注意ください

■受付の流れ(来場したら最初に受付を行ってください。)

※受付テントまでの入口はテニスコート西側(土手側)1箇所です

(川側からは受付に行けませんので西側へお回りください)

①検温・消毒(来場者全員)

37.5℃以上の場合には出場・来場をお断りする場合がございます。

②体調管理チェックシート提出(来場者全員)

大会HPよりダウンロードしご記入ください。(期間11/15~当日朝)

体調懸念者は医師・看護師の問診により判断させていただきます

③レースパッケージ配布(選手のみ)

NOカード、バイク・ヘルメットステッカー他、
参加賞をお渡しいたします。

④リストバンド配布(来場者全員)

会場から出るまで外さないでください。

未着用の方はお声がけさせていただく場合がございます。



配布物

受付で配布されるトランジションバッグの中身をご確認ください。

(前)

(後)

①ナンバーカード: 2枚

前・後に1枚ずつ装着してください。

※ナンバーベルト装着可

※前、後を間違えないようにしてください。



②ステッカーセット: 1枚

ヘルメット用ステッカー: 小/3枚
(正面と左右両面)

バイクステッカー: 大/2枚

(左右両面から見えるように)

※ミシン目で切れるようになっています



③参加賞(グリコ CCD パウダー、カリフォルニアレーズン他)

④大会オリジナルグッズ(エイジ・エリートのみ)

※プログラム冊子のお渡しはございません。大会HPよりご確認ください。



計測用タグ

召集時にお渡しするアンクルバンドには IC タグが挿入されており、こちらで皆さんのタイム計測を行っております。フィニッシュするまでは絶対に外さないでください。また、同時にお渡しするゴムも落下防止の為お付けいただくようお願いいたします。**アンクルバンドを装着しないでスタートした場合、または競技中に外した場合は DSQ (失格) とします。**

この大会ではタイム計測機器を使用しています。機械計測の記録を最も有効な基準として採用します。

フィニッシュ計測マット上で立ち止まったりしないで、通過するようにしてください。

スポーツ保険

大会保険に基づき大会中の事故を補償いたします。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、戦争や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

水分摂取

冬の大会でも体内の水分は確実に失われています。ランコース上のエイドステーション、バイク競技中のボトルで十分な水分摂取を行って、脱水に関して防衛してください。

トランジション

エリア内は競技者と特別に許可を受けた者以外は立入りできません。エリア内はペダル片足走行も含め乗車禁止です。

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、フィニッシュ後はバイクを掛けてからストラップを外してください。

エリア内でのルール遵守にご協力ください。バイクの設置方法が守られていないバイクは、選手への了承を得ずに直しますのでご了承ください。

エリートには専用の用具ボックス(かご)が準備されます。シューズとヘルメットは用具ボックスに入れて下さい。第1ランで使用したランニングシューズを第2ランで使用する場合は、用具ボックスに入れる必要はありません。

車検

車検はとり行いませんので、安全に走行できる状態をご準備の上、参加してください。**会場内でのメカニクスサービスはありません。**



スタート方法

エイジクラスはローリングスタート方式を採用いたします。10秒間隔で6名ずつのスタートです。各部門、審判の指示に従い選手待機エリアで待機してください。

計測はスタート計測マット～フィニッシュ計測マットまでのネット記録となります。

エリート・キッズ・ビギナー・ジュニアは一斉スタート方式を採用いたしますので、グロス記録となります。

全部門共通でスタート直前までマスクの着用をお願いします。マスクは廃棄しても良いものを着用ください。

バイク周回チェック

周回不足と判断した場合は失格（DNF）となります。スタッフが周回数を数える事はありません。自己責任において規定の周回をカウントしてください。周回数が正しいかどうかの判定は①周回チェックの計測（その場でお答えするものではありません）②各選手のタイム③サイクルコンピューターの距離 ①～③を総合的に判断し、選手が正しく周回したかを判断いたします。

リタイア（DNF）

大会において選手の安全確保は最も優先する事項です。万一レース前やレース中に体調が優れない場合は「勇気あるリタイア」も選択のひとつです。安全に楽しくレースを行ってください。

リタイアする場合は必ず近くのスタッフに「リタイア」する旨とレースナンバーを報告し、アンクルバンド（IC タグ入り）を審判員にお渡しください。

競技ウェア（フロントジッパー付着用）について

●エリート

最高気温 10 度前後が予想されるための防寒対策として今大会では「競技中にファスナーを下げないこと」を条件に、着用を特別に許可します。競技中にファスナーを下げている選手を発見した場合、ペナルティの対象となります。

●それ以外のカテゴリ

本ルールは適用いたしません。ただし、フィニッシュではファスナーを上げるようにしてください。



競技規則

①本大会競技規則は、JTU 競技規則及び ITU 競技規則に準じ、一部ローカルルールとする。

http://www.jtu.or.jp/jtu/pdf/JTU_COMPETITIONRULES_20190207.pdf

上記の JTU 競技規則におけるランおよびバイク部分をよくお読みになり、デュアスロンの競技特性を理解した上でレースに臨んでください。

② この競技は、一人の選手が独力でランニングと自転車（バイク）を連続して行うものである。

③ 計測にアンクルバンドを使用する。 競技中常時着用すること

④ 選手はスポーツマンシップをもって行動し、競技中は安全を第一に考え、お互いに迷惑になる行為は慎む。

⑤ 選手は、大会役員（競技役員・コース監察員等）の指示にはすみやかに従うこと。

⑥ 選手が競技規則に違反した場合は、タイムペナルティーまたは、失格になる場合がある。

⑦ 競技役員は、参加選手の競技続行が当人の健康を害したり、致死の恐れありと判断した場合には、競技をやめさせる権限を持つ。

⑧ 選手が競技からリタイヤする場合は、直ちに競技役員に申し出て大会本部に通告する。

ルールについて

今大会は、ドラフティング禁止ルール（エリートを除く）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。

JTU 競技規則（抜粋）

第5章 競技共通事項

（コース等の把握）

第30条 選手は、コース及び競技環境を事前に把握し、かつ、自らの責務でコースを確認し、競技を行うものとする。

（レースウェア）

第39条 競技の際に着用するレースウェアは、機能性、安全性に優れ、競技にふさわしいものを使用するものとする。

3 バイク及びランでは上半身及び下半身ともレースウェアをしっかりと着用しなければならない。レースウェアがまくれ上がった状態で競技をすることはできない。

第7章 トランジションエリア

（トランジションエリアの定義）

第75条 トランジションエリア（乗車ラインと降車ラインを含む）は、選手が次の種目に切り替えるための場所をいい、コースの一部とする。

（バイク乗車方法）

第83条 バイクの乗車は、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なければならない。

（バイク降車方法）

第84条 バイク降車は、降車ライン手前の地面に、片足が完全にについてから降車しなければならない。

（ヘルメットの着脱）

第85条 ヘルメットストラップは、バイクスタート前には、バイクラックからバイクを外す前にしっかりと締め、バイクフィニッシュ後は、ラックにバイクを掛けてからストラップを外さなければならない。



第8章 バイク（自転車）

第1節 バイク共通事項

（禁止行為）

第88条 バイク競技中は次に掲げる行為を禁止する。

- (1) バイクコースの逆走（誤ってバイクコースから離脱し、又はコース上に落とした用具を拾うなど正当な理由によりバイクコースを戻らなければならない場合は、バイクから降りて押して戻らなければならない。）
- (5) 他の選手をブロックすること。

（ヘルメット）

第97条 バイク競技では、常にバイク競技用の硬質ヘルメットを、その取扱説明書に従い正しく着用しなければならない。

3 ヘルメットは、適切にフィットしたものでなければならず、ヘルメットの下に着用するキャップなどで、フィットしなくなってはならない

第3節 ドラフティング禁止レース

（ドラフティング禁止レースでの基本）

- (1) 他選手のバイクや車両のドラフトゾーンに入るドラフティング走行を禁止する。
- (2) 他選手に接近してドラフティング効果を得ることを禁止する。選手は、他選手のドラフトゾーンへ入らないよう心がけ、これを回避しなければならない。

（キープレフト走行）

第101条 ドラフティング禁止レースにおいては、「キープレフト」を守り競技を行うものとする。

ドラフトゾーンと許容時間）

第105条 選手は、前方の選手を追い越すときは、他選手のドラフトゾーンに入ってもよいが、そこで進行しているように見えなければならない。他選手を追い越すために、次に示した時間内に相手のゾーンを抜け出さなければならない。

- (2) スタンダードディスタンス以下：前方選手の前輪先端から後方10m、20秒以内。

第9章 ラン（ランニング）

（ラン競技方法）

第116条 ランは、選手自身の走行により行う。

（ランの競技用具類）

第117条 4 大会が提供した場合、レースナンバーを指示どおりに着用しなければならない。

注意事項

【全種目共通】

- トランジションエリアには、選手・大会関係者以外は、原則入れません。
- コース上へ、ゴミの投げ捨ては厳禁です。
- アクションカメラやスマートフォンなど、競技を行うために必要のない機器を装着してバイク競技を行うことはできません。
- バイクコースには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。（ペットボトルは落下防止の為、ご使用になれません。） 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、ランコース（本部付近）フィニッシュにあります。



ルールについて (エリート)

エリートは、ドラフティング走行許可大会（但し、異性間ドラフティングは禁止）となります。

エリートについては、ITU競技規則（和訳版）

「http://www.jtu.or.jp/marshal/pdf/itusport_competition-rules_2019.pdf」の、

5章 バイク規範 (P60～)、6章 ランニング規範 (P79～)、7章 トランジションエリア規範 (P81～) を適用する。

下記ハンドル規定外のバイクでは参加できません

(ITU競技規則（和訳版）【第5章 バイク規範】より抜粋)

5. CYCLING : バイク

5.2. Equipment : 用具

f.) Handlebars : ハンドルバー

(i) エリート、U23、ジュニアやユースのドラフティング許可レースでは、以下のハンドルバー規則を適用する。

- 伝統的なドロップハンドルだけを許可する。ハンドルバーは、先端をふさがなければならない。
- クリップオンハンドルバーは、ブレーキレバーの最前部を超えてはならない。
- クリップオンの先方の両先端は、市販の硬質ブリッジでつながれているか、双方が接触していなければならない。
- ブレーキレバー又はギアレバーは、クリップオンハンドルバーに取り付けてはいけない。クリップオンハンドルの最高部と最低部の差は10cmを超えてはならない。
- ウォーターボトルとそのホルダーはハンドルまたはクリップオンハンドルバーに取り付けてはいけない。

注意事項

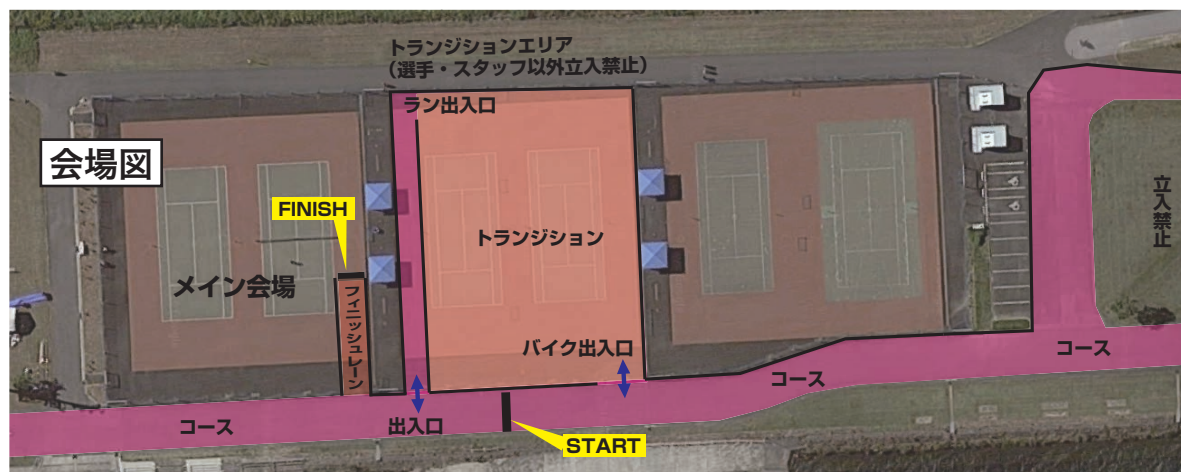
【エリート】

- ホイールステーションは、乗降車ライン付近に設置します。
- ペナルティボックスは、ランコースに設置します。
- エアロヘルメット（後ろが尖ったタイプ）の使用を禁止します。
- 用具入れについて
 - ・第2ランにおいて、第1ランと同じシューズを使用したい場合、トランジションエリアの用具入れに入れる必要はない。
 - ・ラン用シューズ1組は、用具入れではなく地面に置いてよい。
 - ・ラン用シューズは用具入れの0.5m以内に置かなければならない



大会における注意事項

- ①公園規則により、自転車はレース時・コース試走時以外、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）。
- 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、所定の場所に捨てるよう心掛けてください。
- ④コースは美しい公園内です。**会場内で出たごみは各自が持ち帰り**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。その場合は速やかに道をお譲りください
- ⑥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。
- ⑦各自、自転車の安全点検（ハンドル、ボルト類の緩み等）を充分行って下さい。特にタイヤの適正空気をチェックしてください。（競技前、競技中に自転車の故障で自分で修理が難しい場合、審判、コース観察員に申し出てください。）
- ⑧全てのクラスで**係員がコース誘導をすることはありません**。各自が自己責任で決められたコースと周回数を競技できるよう準備をお願いいたします。
- ⑨大会競技中、車両の移動は出来ませんので、ご協力をお願いします。計測は、自動計測で行いますが、目視で確認する箇所もあります。レースナンバーベルトの使用は認めますが、ナンバーが見えない場合、徐行しての確認を求める場合があります。
- ⑩事前に競技コースを試走、ご確認ください。（交通法規遵守ください）レース前には交通規制していません。折り返しでの一時停止、左右前後の確認等をして試走ください。
- ⑪競技のメイン会場・フィニッシュ地点は、長良川サービスセンター前テニスコート内、スタート地点はトランジションの東側コース上です。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。
- ⑦更衣室は使用できません。あらかじめ着替えてご来場ください。



カリフォルニア・レーズンで勝っ！

速効×チャージ

「クイック・エネルギー」として
速やかに栄養補給

レーズンの約 80%を占める炭水化物（糖質）には、脳や筋肉のエネルギー源となるブドウ糖が豊富です。

ブドウ糖は、運動中の素早いエネルギー補給に適しています。

スタミナ×維持

長時間にわたってエネルギーを
供給し続ける

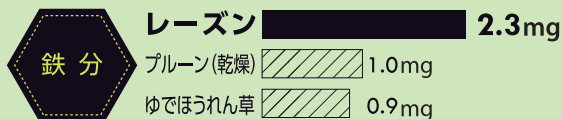
レーズンに含まれる食物繊維の働きで、血糖値の急上昇を防ぎブドウ糖が徐々に吸収されるので、長時間に渡り持続的にエネルギーが供給されます。

疲労×回復

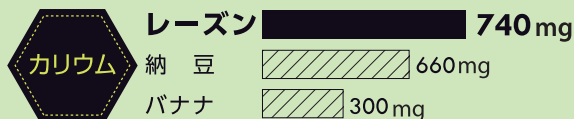
運動後に補給して速やかに
疲れをとる

レーズンに豊富に含まれる鉄は、酸素を全身にいきわたらせ疲労回復を助けます。また、多量に含むポリフェノールの抗酸化性が、運動に伴う酸化ストレスから体を守ります。

貧血や冷え性の予防に！



塩分の体外排出を促し減塩に役立つ！



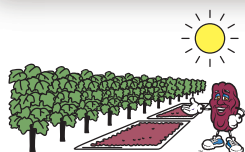
お腹の調子を整え糖質の吸収を抑える！



「けいれん」を予防



長時間の運動などで筋肉がけいれんするのは、発汗によってナトリウムやカリウムなどのミネラルが失われるのが原因です。レーズンはカリウムを多く含んでおり、けいれんを予防する上でもお勧めです。



ぶどうを 100%天日干しするだけで作られるカリフォルニア・レーズン。小さな一粒に、スポーツプレイヤーに必須の糖質、食物繊維、ミネラルやビタミンがバランスよく含まれています。

カリフォルニア・レーズンについてもっと知りたい方は…

<https://www.raisins-jp.org/>



カリフォルニア・レーズン協会は
日本パラスポーツ協会を応援しています。



キッズ・ジュニア・ビギナークラス コースマップ



キッズ 第1ラン 1km×1周=1km
ジュニア・ビギナー 第1ラン 1km×2周=2km



キッズ 第2ラン 1km×1周=1km
ジュニア・ビギナー 第2ラン 1km×2周=2km



反時計回り

キッズ BIKE 5km×1周=5km
ジュニア・ビギナー BIKE 5km×2周=10km



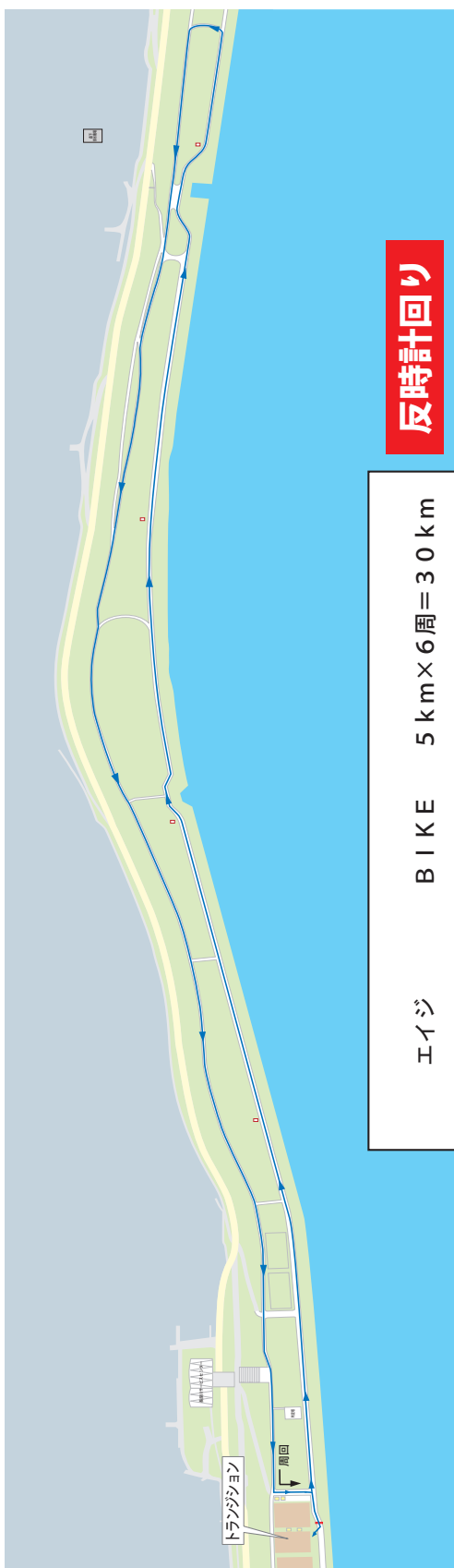
エイジ コースマップ



エイジ 第1ラン 2.5 km × 2周 = 5 km



エイジ 第2ラン 2.5 km × 2周 = 5 km



反時計回り

エイジ BIKE 5 km × 6周 = 30 km



エリート コースマップ



- ・ 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



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、大会ホームページにて発表します。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。

会場案内

国営木曾三川公園 (長良川サービスセンター)

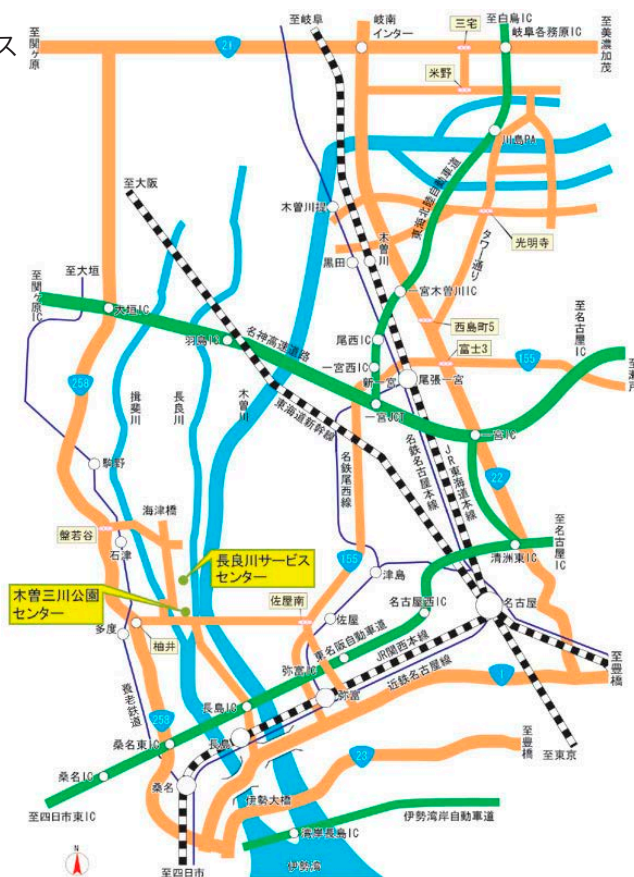
〒503-0628 岐阜県海津市海津町福江字角山 1202-2

■車でお越しの場合

- ・名古屋方面から
東名阪自動車道 長島 I.C より約 15 分
- ・四日市方面から
東名阪自動車道 桑名東 I.C より約 20 分
- ・名神高速道路 大垣 I.C より国道 258 号を
南下し約 40 分

■公共交通機関

養老鉄道石津駅より海津市コミュニティバス
「角山」下車、徒歩 7 分



インターネット 写真販売のお知らせ



イベント当日の写真は、写真販売サイト「**フォトレコ**」にてご購入いただけます。
Photoreco Japan
DUAILLON GRAND PRIX SEASON19
最初に会員登録するだけでOK! 閲覧無料!

イベント名

CalfMan Japan Season19 第1戦：東海ステージ

閲覧・購入期間

2021年12月8日(水)～2022年1月31日(月)

ご利用方法

PC・スマホ・タブレット対応



1 フォトレコ 検索 で検索、または下記URLよりアクセスしてください。

<https://www.photoreco.com/calfman>

QRコードからスマートフォンでも閲覧・購入が可能です! ➡



2 16ケタの認証キーを入力します。

認証キー： **6855** - **3478** - **4679** - **grsw**

3 認証キーを入力した後、好きな写真を選んでご注文ください。



お支払方法

コンビニ決済
クレジットカード決済

カーフマンジャパン大会事務局

掲載写真・販売期間のお問い合わせ

TEL : 042-379-5201

MAIL : info@calfman.jp

! 本紙は写真を見るために必要です。大切に保管してください。

サービス全般に関するお問い合わせ

フォトレコ
カスタマーサポート

営業時間：11:00～17:00 (土日祝日、年末年始を除く)

MAIL : support@photoreco.com



ALTRA™



altrafootwear.jp