



CalfMan Japan 10

DUATHLON GRAND PRIX SEASON



PRESENT



参加者(初回)全員にカーフマン
オリジナル記念グッズをプレゼント
※ジュニア・キッズ・ヒキナー・リレーは除く
吸汗速乾ソフトドライポロ
※実際の色・デザインは上記と異なる場合があります



f 最新情報

Facebook CALFMAN JAPAN

最新情報はここから



Official Drink



近畿地方の高性能ドリンク
参加者(毎回)全員にプレゼント

2012.2.3 Sun HIGASHIOUGIJIMA

カーフマンジャパン・デュアスロングランプリ シーズン10



お問い合わせ：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 平日10時～18時 042-379-5201 FAX 042-379-1992



9種類

かつてない組み合わせの ハイポトニックドリンク

回復系

必須アミノ酸

4000mg

クエン酸

5000mg



健康な体づくりを目指す方から
ハードなトレーニングを行うアスリートまで
納得の配合量のハイポトニックドリンク

グリコ [パワープロダクション] クエン酸&必須アミノ酸

124g (12.4g×10本) ¥2,100 (メーカー希望小売価格・税込)

POSコード /4901005708679 商品コード/70867

- 1袋12.4g (500ml分) 当たりクエン酸5000mg、必須アミノ酸4000mgを配合した今までにない画期的な粉末ドリンクです。さらにビタミンCも配合しました。
- 特に必須アミノ酸は、最新版 (2007年) のWHO/FAO/UNU報告のアミノ酸評価パターンに基づいて配合しました。
- 疲労回復や体作り、減量中にもおすすめのドリンクです。
- 必須アミノ酸がおいしく飲めるグレープフルーツ風味です。溶かすと楽しいブルーのドリンクになります (クチナシ由来の天然系青色色素を使用して着色しています)。
- パワープロダクションの他の粉末ドリンクと同様、ハイポトニック (低浸透圧) の設定で運動中の摂取も可能です。

召しあがり方 本品1袋 (12.4g) を500ml (コップ約2杯半) の水によく溶かしてお飲みください。

栄養成分表示/製品1袋 (12.4g) 当たり

エネルギー	40 Kcal
たんぱく質	4.0 g
脂質	0.05 g
炭水化物	7.2 g
ナトリウム	4.19 mg
ビタミンC	80 mg

クエン酸	5000 mg
ロイシン	870 mg
イソロイシン	670 mg
バリン	580 mg
フェニルアラニン	560 mg
イソロイシン	450 mg
トレオニン	340 mg
ヒスチジン	220 mg
メチオニン	220 mg
トリプトファン	90 mg

好評発売中



CCDドリンク (10袋)
¥1,260



クエン酸&BCAA
¥2,100



クエン酸&グルタミン
¥2,100

(メーカー希望小売価格・税込)



江崎グリコ株式会社

あなたの声 大切にします

☎0120-917-111

江崎グリコお客様センター
受付時間 (9:00~18:30)

グリコのホームページ
<http://www.glico.co.jp>

NEW!

NEW!



HCA オレンジ
JELLY 72g
HCA 500mg カルニチン 250mg
229円 (メーカー希望小売価格・税込)

POWER PRODUCTION ワンセコンド ONE SECOND

運動に、もっと酸素を エネルギー系呼吸サポート エキストラ オキシアップ誕生



「ヘム鉄」でパフォーマンスアップ

グリコ [パワープロダクション] エキストラ オキシアップ

56.4g (標準120粒) ¥3,780 (メーカー希望小売価格・税込)

POS コード /4901005708662 商品コード /70866

- エキストラ・オキシアップは生体のエネルギー産生の中心となる電子伝達系のはたらきに着目したサプリメントです。電子伝達系におけるエネルギー産生をサポートするヘム鉄、コエンザイムQ10、ビタミンB群を配合しました。酸素を使った後に発生する「活性酸素」から体を守るはたらきのあるアスタキサンチンも配合しました。
- 製品4粒中でヘム鉄8mgを配合しています(スポーツ選手に必要な鉄分摂取目安量15mg・日本人の平均的な鉄摂取量7mg)。
- 飲みやすいソフトカプセルの食品で1日1回を目安に運動前や食事前に摂取することをおすすめします。

召しあがり方 1日1回4～6粒程度を目安に水などと一緒に召し上がってください。
トレーニングやエクササイズの前に摂取することをお勧めいたします。

栄養成分表示/製品4粒(1.88g)当たり

エネルギー	10.5 kcal
たんぱく質	0.9 g
脂質	0.7 g
炭水化物	0.2 g
ナトリウム	4 mg
鉄	8.0 mg
ビタミンB ₁	0.33 mg
ビタミンB ₂	0.37 mg
ビタミンB ₆	0.5 mg
ビタミンB ₁₂	0.8 μg
ナイアシン	5.0 mg
葉酸	67 μg
パントテン酸	1.7 mg
コエンザイムQ10	5 mg
アスタキサンチン	3 mg

エキストラシリーズ!!

エキストラバーナー
¥3,780



エキストラ・アミノ・アシッド
¥3,780



エキストラ・ビタミン&ミネラル
¥3,780
(メーカー希望小売価格・税込)



江崎グリコ株式会社

あなたの声 大切にします

0120-917-111

江崎グリコお客様センター

受付時間 (9:00～18:30)

グリコのホームページ

<http://www.glico.co.jp>

スタイリッシュスポーツ

スタイリッシュフルーツ



スポーツをする人にとって、
バナナは、おすすめの食品です。

1

エネルギーに変わりやすい、
しかも持続する
(多様な糖類)

2

筋肉の
ケイレンを防ぐ
(豊富なカリウム)

3

疲れに強い
(豊富なビタミン、ミネラル)

4

消化に良い

5

携帯に便利

多様な糖類

バナナには、ブドウ糖、果糖、ショ糖などの多様な種類の糖質が含まれています。糖質の種類によってエネルギーに変わる速さが異なるため、バナナは即効性と持続性に優れた食品といえます。さらに、バナナと一緒にオレンジやレモンなどに含まれるクエン酸をとることで、体内のグリコーゲンの蓄積を促し、スタミナをアップできます。

豊富なカリウム

バナナに多く含まれるカリウムには、筋肉のケイレンを防ぐ働きがあるので、ケガから身を守ってくれます。

豊富なビタミン、ミネラル

運動をして代謝が活発になると、大量の汗といっしょにビタミンやミネラルが失われます。これらが不足すると体力が落ち、疲れやすくなります。それを補うには、ビタミンB群、カリウムやマグネシウムなどのミネラルを豊富に含むバナナが効果的です。

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

一昨年、日本体育協会・日本オリンピック委員会が創立百周年を迎え、スポーツを取り巻く環境も成熟し、今、私たちにはスポーツを通じた社会貢献が求められています。東日本大震災で甚大な被害を受けた我が国において、スポーツ界が一致団結し、日本の活力につなげることができれば、これに勝る喜びはありません。

本年もカーフマンジャパン開催にあたり、トライアスロン・デュアスロンファミリーを代表して、皆様を歓迎申し上げます。

さて、ロンドンオリンピックではトライアスロンがハイドパークを中心に盛大に開催されました。世界の強豪たちにあと一歩及ばなかったものの日本人選手たちの活躍も印象に残るものでした。この記念すべきシーズンの本大会の開催は、主催地である川崎港東扇島の素晴らしい開催環境とスタッフに支えられるものです。

国内では、岐阜国体においてトライアスロン公開競技が盛大に開催されました。今後、東京国体、長崎国体へと続きます。そして 2016 年には岩手国体での正式競技化が実現します。トライアスロンとともに人気の高まるデュアスロンは、自転車とランニングで構成される健康的な 21 世紀のスポーツとして社会的な評価が年々向上しています。

本大会の開催にあたりましては、多くの企業・団体からご協力を頂きました。さらに多くのボランティアの皆さまにお礼を申し上げます。本大会がデュアスリートの目標として末永く開催されますよう期待し、大会の成功をお祈りいたします。

ごあいさつ



**大会副会長
日本学生トライアスロン連合会長
宇佐美 彰朗**

「2013 第 9 回日本学生デュアスロン選手権」が神奈川県川崎市川崎港東扇島でカーフマン第 5 戦南関東ステージ大会と併催にて開催されることは大きな喜びです。

首都圏から近く絶好のロケーションである川崎港東扇島を デュアスロンのチャンピオンシップレースのステージとしてご提供いただいたことに対し、厚く御礼申し上げます。

本大会は今年で 9 回目となりますが、デュアスロンの歴史はトライアスロンとほぼ同じ歴史を持つスポーツであり、毎年世界選手権も開催されています。この競技はトライアスロンとは異なり、スイムがなく、代わりにバイクを間にはさんでランニングを 2 回行うのが特徴です。

マラソンの競技レベルの高い日本人にとっては、世界の舞台での活躍に希望を抱かせてくれるスポーツであるといえるでしょう。

いずれはトライアスロンと並び、オリンピックの舞台に立つことも期待しております。

本大会では、参加する学生諸君が、個人的に素晴らしい競技を展開することはもちろん、各大学の名譽を背負ってカー杯戦い、その成果を見せて欲しいと強く願うしだいです。

最後になりましたが、本年も大会に多大なご協力をいただきます川崎市、川崎市体育協会をはじめ、関係各位の皆様に対し、心より感謝を申し上げまして、あいさつといたします。



カリフォルニア・レーズン



CalfMan Japan 10

DUATHLON GRAND PRIX SEASON

南関東 Stage

川崎港東扇島大会

大会概要

開催期日	2013年2月3日（日）
開催場所	川崎港東扇島東公園と周辺道路 ※時程、ルール、表彰対象などにつきましては、次ページに記載しております
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
競技主管	神奈川県トライアスロン連合
競技協力	日本学生トライアスロン連合
後援	神奈川県川崎市、公益財団法人川崎市スポーツ協会、日刊スポーツ新聞社
協賛	江崎グリコ株式会社、TYR、カリフォルニア・レーズン協会、 有限会社スポーツアシスト、日本バナナ輸入組合、有限会社スタイルバイク、他
参加賞	①カーフマンシーズン 10 記念ポロシャツ ②カップ麺、グリコCCDドリンク、他 ※①はエリートクラス、エイジクラス参加者のみ（リピーター割引対象者は除く）

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会長	岩城 光英
大会副会長	神奈川県トライアスロン連合会長 日本学生トライアスロン連合会長	河野 太郎 宇佐美 彰朗
大会名誉顧問	川崎市議会議員	粕谷 葉子
実行委員長	神奈川県トライアスロン連合理事長	渡邊 英夫
レースディレクター	ネオシステム株式会社	清本 直
大会技術代表	神奈川県トライアスロン連合	小金澤 光司
エリート審判長	神奈川県トライアスロン連合	亀山 秀紀
エイジ審判長	神奈川県トライアスロン連合	元嶋 民夫
審議委員	渡邊 英夫（JTU／神奈川県連合） 清本 直（大会実行委員会） 小金澤 光司（技術代表）	
事務局	カーフマンジャパン・デュアスロングランプリ事務局	大友 淳一

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）
 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.080-3698-7445 まで
 お願いいたします。

スケジュール&ルール

時刻	内容	TOTAL	人数	NO.	ドラフティング ※ 1	DH ハンドル	競技 制限時間	BIKE LAP OUT	バイク セットアップ	トランジッション 解放
8:00	開 門									
8:30 ~ 9:30	受 付 (エリートは引続 11:00 まで本部にて受付)									
8:30 ~ 9:30	試走可能時間 (全クラス)									
9:35 ~ 9:50	開会式・競技説明会									
9:50	ビギナー&ジュニア&キッズ召集									
10:00	ビギナー (男・女) スタート	78	61	1 - 61 緑	×	○	—	—	9:30まで	11:00~
	ジュニアスタート		17	62 - 78 青	×	×	—	—	9:30まで	11:00~
10:00	エイジ男子①&学生 OPEN 男子召集									
10:07	キッズスタート	35	35	79 - 113 赤	×	×	—	—	9:30まで	11:00~
10:15	学生 OPEN 男子スタート	277	67	501 - 567 緑	×	○	—	—	9:30まで	13:45~
	エイジ男子 29 歳以下スタート		55	568 - 622 緑						
	エイジ男子 40 歳代スタート		155	623 - 777 緑						
11:00	エイジ男子②&エイジ女子& 学生 OPEN 女子&シチズン男女召集									
11:15	エイジ男子 30 歳代スタート	291	121	201 - 321 青	×	○	—	—	9:30まで	13:45~
	エイジ男子 50 歳代スタート		53	322 - 374 青						
	エイジ男子 60 歳以上スタート		6	375 - 380 青						
	エイジ女子スタート		40	381 - 420 青						
	学生 OPEN 女子スタート		11	421 - 431 青						
	シチズン男女スタート		52	432 - 483 青						
			8	484 - 491 青						
11:30 ~	ビギナー&ジュニア&キッズ 表彰式									
13:00	エリート男女召集 ※ 4									
13:10	エリート女子 スタート 学生選手権女子	112	17	96 - 112 赤 橙	○	○	105 分	あり	※随時	—
13:12	エリート男子 スタート 学生選手権男子		95	1 - 95 黒 青	○	○	100 分	あり	※随時	—
14:55	全競技終了									
15:00 ~	表彰式&閉会式									

※エリート (学生選手権) のバイクセットアップは、キッズ、ジュニア、ビギナーのバイク撤収後となります。
開始時刻はアナウンス致します。

【競技距離及び表彰対象一覧】

クラス	競技距離			表彰対象 ※2、※3
	第1ラン	バイク	第2ラン	
エリートクラス男女	5 km	2 8. 8 km	5 km	男女別各1位～6位
学生選手権男女（宇佐美彰朗杯）	5 km	2 8. 8 km	5 km	男女別各1位～3位 ※学連登録者
学生OPEN男女	5. 4 km	2 8. 8 km	5. 4 km	男女別各1位～3位
エイジクラス男子	5. 4 km	2 8. 8 km	5. 4 km	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	5. 4 km	2 8. 8 km	5. 4 km	39歳以下、40歳以上 各1位～3位
シチズンクラス	5. 4 km	2 8. 8 km	5. 4 km	男女別各1位～3位、川崎市特別表彰
ビギナークラス	2 km	9. 6 km	2 km	男女別各1位
ジュニアクラス	2 km	9. 6 km	2 km	男女別各1位～3位
キッズクラス	1 km	4. 8 km	1 km	学年別各1位～3位
学連大学対抗男子	学生選手権上位3名の合計タイム			1位～5位
クラブ対抗	所属クラブごとの合計ポイント制			1位～3位

※1 エリートクラス以外はドラフティング禁止レースですので、自力で走行してください。

※2 エイジクラス年齢は世界戦選考基準の2013年12月31日現在の表記となります。

※3 クラブ対抗：1～3位（所属クラブの合計ポイント制）その他に特別表彰やプレゼントもございますので、最後までお楽しみください。

※4 エリートクラスのスタート時間に関しましては、エイジクラスのレース状況で安全性が確認され次第となります。アナウンス致しますので多少の前後をご了承の上、ウォーミングアップを行っていただきたいと思います。

●エイジクラス・シチズンクラスに関しましては競技制限時間を特に設定致しておりませんが、安全管理上危険と判断した場合は、バイク周回途中であっても第2ランへ進んでいただく場合がございます。

●大会スケジュールに沿った進行管理ができますよう準備をしておりますが、安全性の確保を第一に進めて参ります。スケジュールのズレが生じた場合はご承知いただきたいとともに、説明会や召集時間の厳守をお願いいたします。

●ペナルティを決して受けないよう、ご準備をお願いいたします。

① 違反や危険が予想されるときは注意を受けます。

② 注意に従わないと警告がでます。

③ 悪質な違反行為やマナー違反は失格を宣言する場合があります。

※罰則の種類は、指導・タイムペナルティ・失格・資格停止及び追放となります。

受付・配布物

8:30 より受付を致します。貴方のレース NO が宛名ラベルに記載されている封筒には、このプログラム（最終要項）と NO カード類、誓約書（WEB 申込み以外で未提出の方）、駐車証（お申込者の方）が同封されています。**誓約書には署名・捺印・レース NO の記載をお忘れ無いようご提出ください。**スムーズな受付にご協力お願いいたします。受付時には協賛各社からの品物などが入ったトランジションバッグもお受け取りください。参加賞受領対象者の方は、レース終了後に大会本部にてお受け取りください。

ナンバーカード・ナンバーシール

ナンバーカードはウェアの前面・背面に取り付けてください。ゴムやレースベルトの使用も可能です。（レースベルト使用の際も必ず 2 枚使用して、前面・背面につけてください）ナンバーシールはヘルメットの前面とバイク右側面に貼ってください。

※安全ピン（ゼッケン用）が必要な方は、
受付にてお受け取りください。



（前）



（後）



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に付けいただくようお願いいたします。正確な計測を行うため、**IC タグの性質を理解されレースに臨んでください。****レース中以外で計測場所に近づくことと反応し、集計時のチェックに大きく時間を割かれてしまいます。**尚、今回のレースにおける 2 回のトランジションタイムは、全クラス共バイクタイムに含まれます。

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

競技内容の変更及び中止

気象状況などにより大会開催が危険と判断される場合は、大会当日 7:00 に主催者によりコース・距離などの変更、または中止を決定いたします。雷などで危険な状況が発生した場合は競技を中断する場合があります。その後、再スタートや中止の判断をいたします。

大会公式フェイスブックページ（下記 URL 参照）で周知いたします。※表紙に QR コードもございます。

<http://www.facebook.com/pages/CALFMAN-JAPAN/228374383894901>

尚、中止・変更があった場合でも参加費の返還はいたしかねます。また、会場までの交通費の補償なども行いませんのでご了承ください。

競技規則

http://www.jtu.or.jp/marshal/pdf/jtu_competition_rules_2006.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。

バイクに関し、特にご理解いただきたい項目を下記に記します。

試走も含め、規定のヘルメットの着用が義務付けられています。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。コース右側は追い越しスペース。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。ドラフティングと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（エリートクラス以外）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、同一速度での走行を続ける事等）を「ブロッキング」として禁止している。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 1.5 m）の範囲。ドラフトゾーンへ入れるのは 15 秒以内に追い越せるとき。危険回避の為やむを得ないときやトランジション出入り口付近。

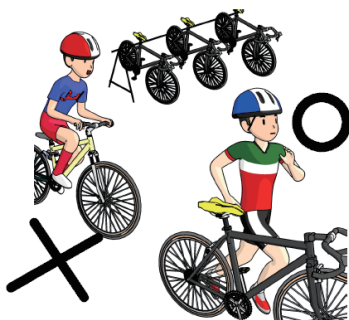
選手のみなさまへ諸注意

■ヘルメット

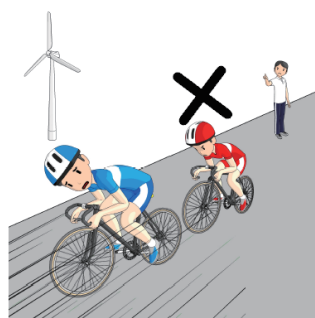
自転車(競技)では、はじめにヘルメットをかぶってストラップ(ひも)の金具をしっかりとめてから自転車をうごかしてください。



■トランジションエリア内では、自転車に乗っては、いけません。自転車を押して乗車ラインまで行って下さい。



■ドラフティング禁止
他の選手の後ろについて走るとは、禁止です。



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。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」を守ってください。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。

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。会場内にはバイクメカニックサービス（BACK UP、BIKE&HIKE ブース）の用意がございます。心配な方はご利用ください。

バイク周回チェック

周回不足と判断した場合は非完走（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。周回数が正しいかのどうかの判定は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。

折角のレースで周回ミスは残念でなりません。周回数の多いクラスは、メーターのご準備をお願いいたします。

※バイクフィニッシュで周回不足とわかった場合、周回コースへの合流地点まで、審判の指示に従いバイクを押してコースに復帰してください。第2ランスタート後に気付いてもバイクには戻れません。

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。

リタイア（DNF）

大会において選手の安全を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（タグ）をお渡しください。

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、エリートと学生選手権はドラフティング許可ルール（但し、異性間ドラフティングは禁止）、それ以外のレースはドラフティング禁止ルールで行われます。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（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・学生選手権男女ハンドル規定

エリート、学生選手権男女は、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。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

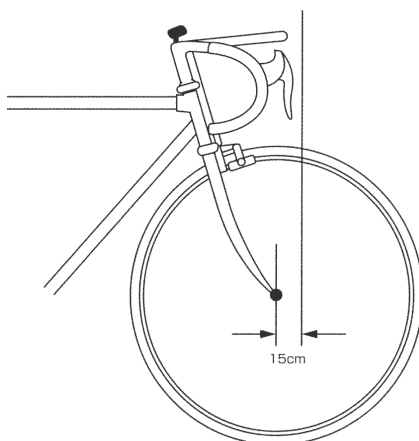
（JTU 競技規則【第8章 バイク(自転車)】より該当部分抜粋）

□エアロバー

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

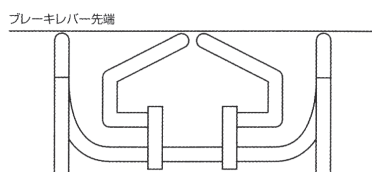
（1） エアロバーの先端は、前輪ハブ軸より15cm以上、前方に出てはならない。

（図A）



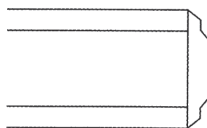
（2） エアロバーの先端は、左右のブレーキレバーの最前部を結ぶ直線より前に出てはならない。

（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。

会場までのアクセス方法

会場は、川崎市の一帯東京湾よりにある因り人工島、扇島の東端にある**東扇島東公園**です。



1. 会場への交通機関

●公共交通機関の場合

川崎駅東口 12 番乗り場、市バス「川 05 系統・東扇島循環」に乗り、30 ～ 40 分で「東扇島東公園」下車。降車地点の歩道の足下に案内が出ています。バスの進行方向最初の交差点に東公園の正面入口があります。公園内の【渚の休憩所】が大会本部となります。

●お車の場合

○首都高利用の場合は、東扇島出口を出て、国道 357 号線を東進して下さい。

つきあたりの T 字路が東公園です。

※東京方面から首都高を横浜方向に利用して東扇島ランプを出ると、国道 357 号線を西進する方向に出ますので、約 500m 直進 (西進) して最初の信号のある交差点で右折、首都高をくぐって、反対側にある国道 357 号線の東進路に入り東向きに戻して下さい。

○川崎市街地方向から川崎港海底トンネルを利用する場合は、海底トンネルを抜け出た最初の分岐点を左に入り、左カーブの坂道を上って行くと国道 357 号線東向きに合流します。

T 字路まで直進して下さい。その T 字路を右折し、最初の交差点を公園に沿って左折すれば、すぐに駐車場のゲートが見えます (ここは一般車両の「出口」になります。)

さらに 300m ほど進むと【選手駐車場】がありますので、係員の誘導に従って下さい。

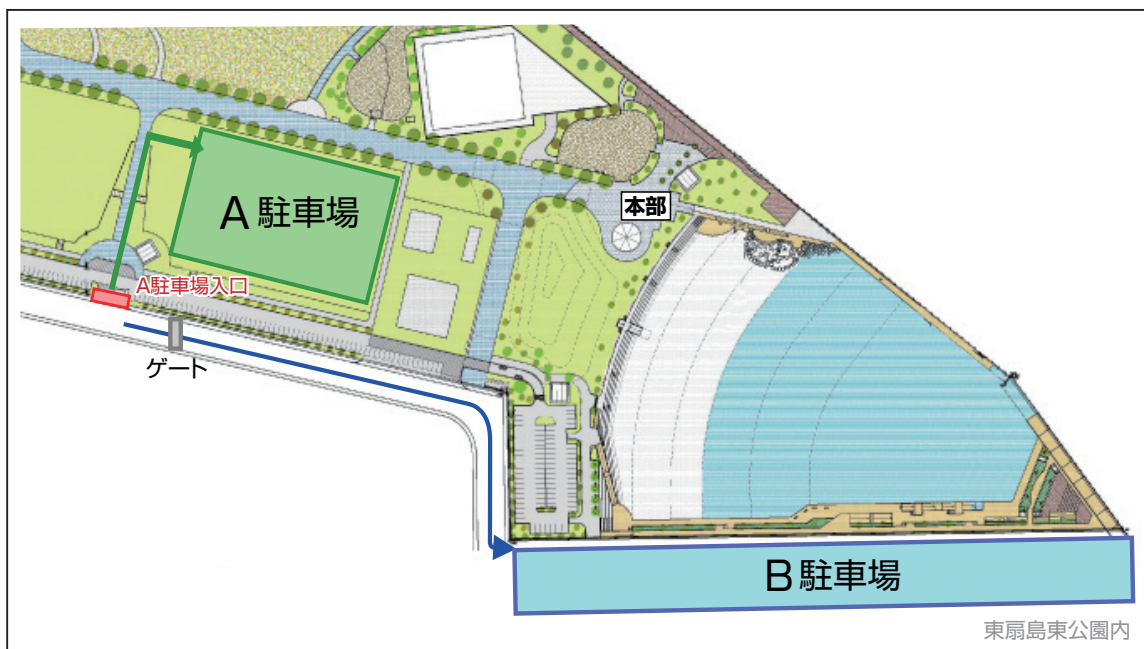
●輪行の場合

川崎駅等の最寄駅から**会場まで自転車でのご来場 (自走) は、お勧めいたしません。**

自転車通行不可の海底トンネルがありますので、歩行者専用トンネル (人道) を自転車から降りて移動していただきます。

2. 駐車場について

- 大会会場に自動車でお越しになる場合、**同封されている「駐車証」**をご提示いただきます。
大会指定駐車場をご利用頂きますので、警備員の許可に従って入場をお願いいたします。公道及び港湾道路などへの不法駐車・迷惑駐車はされませんようお願いいたします。
- 駐車料金を未払いの方は、本部受付にて 500 円をお支払い下さい。
- 原則的に事前に申請され、駐車許可証のある車両しか駐車場をご利用いただけません。当日急遽車両でお越しになった方は、B 駐車場をご利用いただきますので駐車料金（500 円）を係員にお支払い下さい。
- 駐車場のご案内



※駐車場にはA、B ございます、駐車許可証をご確認ください。

○選手用「A 駐車場」についての注意事項

- ・入退場についての時間制限はございませんが、公園内の運転はくれぐれもご注意ください。
- ・公園内は徐行、芝生への車両の立ち入りは厳禁です。

○選手用「B 駐車場」についての注意事項

【入場時の注意点】

バイクコース設営のため、**9：20** 迄に入庫をお願いします。

(9：30 にはゲートが封鎖されます。)

ゲート閉門後の入場は出来ませんので、早めの入場をお願いします。

【退場時の注意点】

エリートクラスのバイク競技終了まで移動は出来ません。

競技終了後の退場の際には、係員の指示に従ってください。

▼メイン会場案内図(東扇島東公園内)と注意

□公園内では利用ルールとモラルを守り、一般来園者(サッカー場・ドッグラン等)にご迷惑をおけないようにお願いいたします。※公園内は喫煙を含め、火気厳禁となっています

□本部周辺に受付・ステージ・ショップ・更衣テント等の機能を集約しています。来園後、まずは本部のある渚の休憩所(ドームテント)までお越しください。

□ほとんどの選手が車で会場入りされます。会場付近の道路混雑や渋滞をさけるため、時間に余裕をもって来園してください

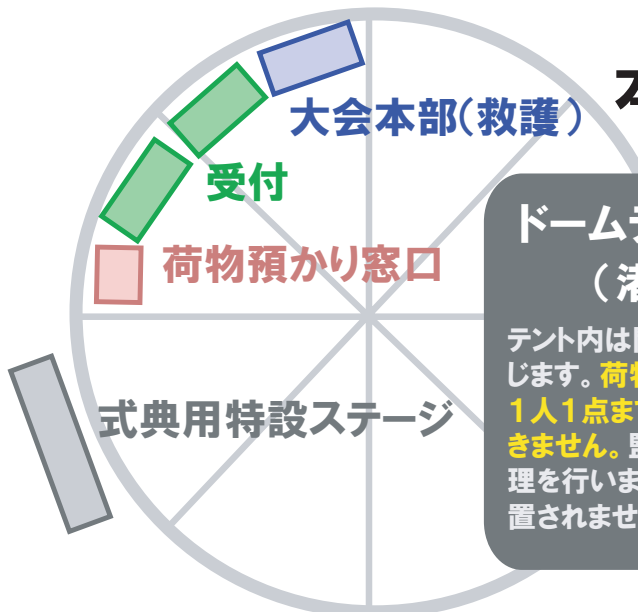


駐車場への入庫について

○事前に送付された駐車券を警備員に提示の上、駐車場Aまたは駐車場Bにご入場ください。各駐車場における注意事項については駐車券の文面をご確認ください。

○**駐車券の申込みをされていない方は、駐車場Bをご利用ください。**駐車券Bの料金は入庫時に精算いたします。公園内の一般有料駐車場もご利用いただけますが費用は一般駐車場の料金規定に準じます。

本部周辺図



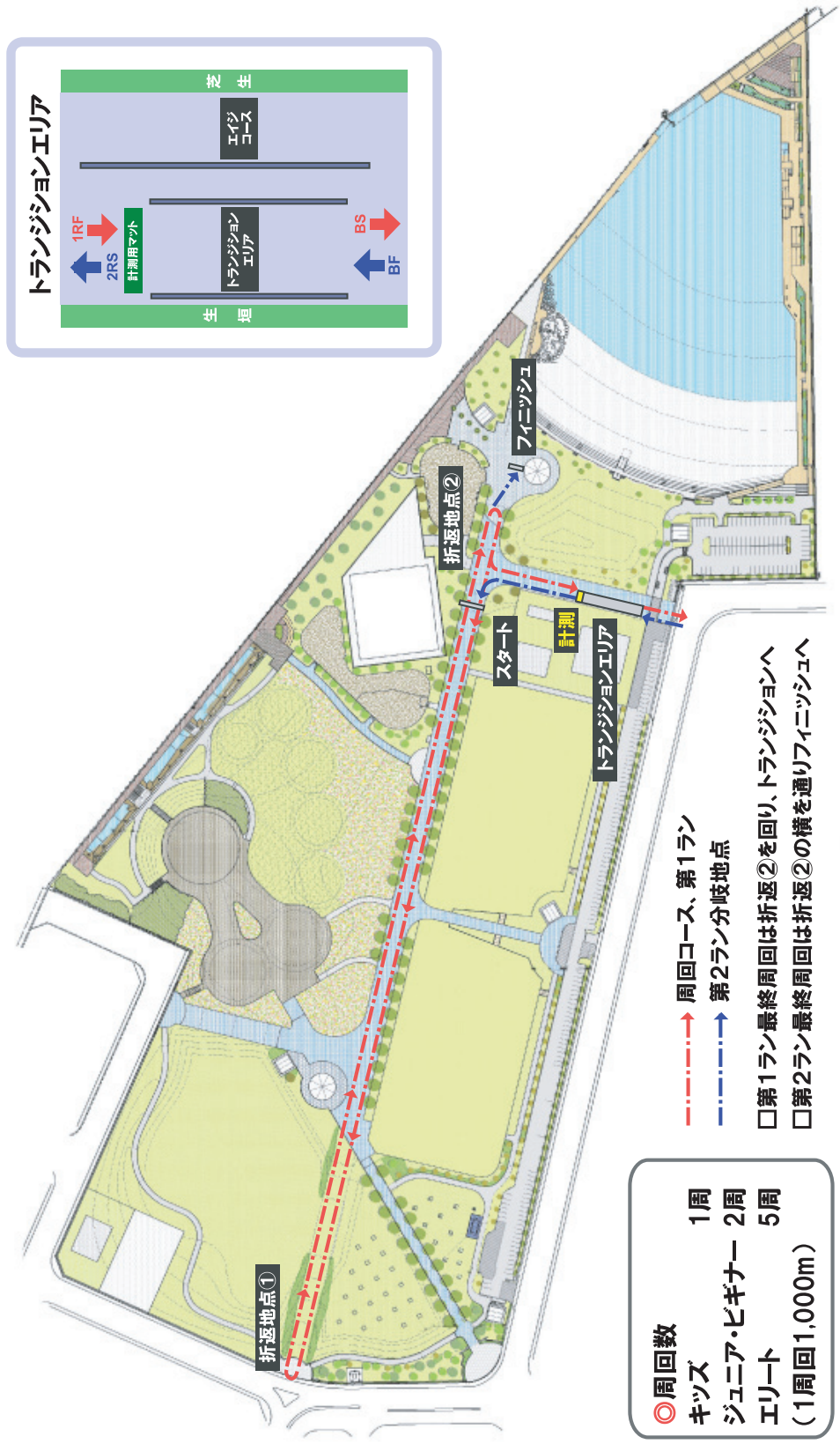
ドームテント内案内図 (渚の休憩所)

テント内は関係者以外の立入を禁じます。**荷物預かりは選手に限り、1人1点まで。貴重品はお預かりできません。**監視カメラにて保安・管理を行います。専用の警備員は配置されませんのでご了承ください。

物販・バイクメカニックエリア (芝生の上)



▼ランコース図(キッズ・ジュニア・ビギナー・エリート)



▼ バイクコース図(全クラス共通)

◎ 周回数

キッズ 1周
 ジュニア・ビギナー 2周
 エイジ・シチズン 6周
 学生オープン 6周
 エリート 6周
 (1周回4,800m)



□ 最終周回後、折返地点②を折返してからトランジションへ
 □ 乗車ライン・降車ラインを順守し、カーブでは減速

好評レンタル中!!

TRI-X オリジナル

初心者にお勧め!!
レンタルウェットスーツ

ロングジョン

使用素材 全身 2.5 mm のフルスキン
(S.C.S スーパーコンポジットスキン)

レンタル価格 (税込) **4,200 円**

豊富な
全 22 サイズ

フルスーツ

使用素材 全身 2.5 mm のフルスキン
(S.C.S スーパーコンポジットスキン)

レンタル価格 (税込) **5,250 円**



ご依頼、お問い合わせはこちら

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



ウェットスーツ
ロードレーサー
好評レンタル中



営業時間

月曜・木曜・金曜・土曜日

13:00 ~ 21:00

日曜日・祝日

13:00 ~ 19:00

定休日: 毎週火曜・水曜日

※土曜・日曜・祝日も大会やイベントにより
お休みする場合があります。
詳しくはお店のホームページをご覧ください。

<http://www.back-up.org>
info@back-up.org



京王相模原線
稲城駅南口
徒歩 1 分

BACK UP
※アクリル稲城隣り

〒206-0804 東京都稲城市市村 1624-3

TEL : 042-379-8775

FAX : 042-379-8776

NEW NEWTON[®] running

ロスの少ない省エネランニングフォームを。

JOIN THE
NATURAL
RUNNING
REVOLUTION

エムビーツー

MV²

¥15,750

最軽量
165g

ニュートンランニング最軽量、
無駄を削ぎ落とした
究極のレースシューズ。



FOR SPEED RACER



MEN's Lady's



ディスタンス

DISTANCE

NEW
221g

¥16,800

軽量性・衝撃吸収性・反発性を
バランスよく兼ね備えた
ニュートンランニングの代表モデル。



FOR RACER



MEN's

Lady's



ディスタンス エス

DISTANCE S

NEW
238g

¥16,800

軽量性・衝撃吸収性・反発性を
バランスよく兼ね備え、
オーバープロネーションにも対応した
ニュートンランニングの代表モデル。



FOR RACER [Over Pronation]



MEN's

Lady's



グラビタス

GRAVITAS

NEW
257g

¥16,800

衝撃吸収性・反発性はそのままに、
かかとを軽量ラバーで補強し
耐久性を向上させたモデル。
レースにもトレーニングにも多用できる
オールラウンドなシューズ。
最初の1足におススメ。



FOR TRAIN



MEN's

Lady's



モーション

MOTION

NEW
263g

¥16,800

衝撃吸収性・反発性はそのままに、
かかとを軽量ラバーで補強し
耐久性を向上させたモデル。
レースにもトレーニングにも多用でき、
オーバープロネーションにも対応した
オールラウンドなシューズ。



FOR TRAIN [Over Pronation]



MEN's

Lady's



science in motion.™



newtonrunning.jp
NEWTON
running

Yes!
フット



2XU
COMPRESSION

DEALER LOCATOR:

2xu.jp/STORES

STYLE BIKE, Inc ☎075-255-1157

2xu.jp >



REFRESH
PURE RECOVERY
ビューリカバリー
運動後のリカバリー専用モデル。



XFORM
ACTIVE + RECOVERY
アクティブ+リカバリー
運動中・運動後どちらにも使える
オールマイティーモデル。



PERFORM
PURE ACTIVE
ビュー・アクティブ
運動中専用モデル。
トレーニング&レース。
ユニフォームのアンダーにお勧め。

**PREPARE
PERFORM
PREVAIL**



USING PWX®
COMPRESSION
TECHNOLOGY



THREE
NEW
CATEGORIES

新しい商品分類は、お客様がより詳しい商品知識に基づいて商品選択ができるよう配慮した系統だったアプローチです。

『アクティブユース』と『リカバリー』の観点から、商品を3つに明確に分類しました。また、商品はあらゆるスポーツのニーズに対応しています。



I am TRI-X

日本のトライアスロンを知り尽くしたTRI-Xが満を持してリリースするTRI-WEAR & WETSUITシリーズ、登場。

TR-T1 >>

TR-G1 >>

<<TR-T2

<<TR-B1

<<WET SUIT

TR-G2 >>

WET SUIT >> Full Suit : ¥39,000 Long John : ¥29,000 TR-T1 >> Long Distance Tri Top ¥7,000 (Black, white) TR-T2 >> Short Distance Tri Top ¥8,000 (Black, Red)
TR-B1 >> Tri Short ¥8,000 (Black, Red) TR-G1 >> Arm Cover ¥3,500 (Black) TR-G2 >> Compression Calf Guard ¥3,500 (Black)

トライアスロンのすべてがココに >> <http://www.tri-x.jp/>