T

EXCITING DUATHLON GRAND PRIX
CalfMan Japan

北関東 Stage　国営武蔵丘陵森林公園大会

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

大　会　最　終　要　項

開催期日　２００９年１月１８日

開催場所　国営「武蔵丘陵森林公園」内特設コース
〒355-0802　埼玉県比企郡滑川町山田 1920

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　⑤MTB クラス　⑥ビギナークラス
⑦ジュニアクラス　⑧キッズクラス

競技距離
①～④　第１ラン５ｋｍ　→　バイク 31.5ｋｍ　→　第２ラン５ｋｍ
⑤　第１ラン５ｋｍ　→　バイク 18.9ｋｍ　→　第２ラン５ｋｍ
⑥、⑦　第１ラン 2.5ｋｍ　→　バイク 12.6ｋｍ　→　第２ラン 2.5ｋｍ
⑧　第１ラン 1.25ｋｍ　→　バイク　6.3ｋｍ　→　第２ラン 1.25ｋｍ

表彰

エリートクラス男女	総合各１位～６位
エイジクラス男女	①２９歳以下　②３０歳代　③４０歳代　④５０歳代 ⑤６０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・ビギナークラス	男女別各１位
ジュニア	男女別１位～３位
キッズ	学年別１位～３位
クラブ対抗戦	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，ｼﾞｭﾆｱ総合順位，ｷｯｽﾞ総合順位，ﾋﾞｷﾞﾅｰ総合順位，MTB 総合順位

参加賞　カーフマンオリジナル参加賞（ロゴ入 CW-X ストレッチロングシャツ）※①～⑤の種目参加者対象。カリフォルニアレーズン、グリコ CCD、Power Bar、カップ麺

大会スケジュール

午前　７：３０　～		オフィシャル駐車場オープン
午前　８：００　～	９：００	①～⑧選手受付（オフィシャル駐車場内）
午前　８：３０　～		選手入門（中央口入場ゲート）
		受付時に入園整理券をお配り致します。
		応援者も購入することができます。
午前　８：３０　～	９：３０	バイクコース試走（選手全員必須）
午前　９：３０　～		開会式・競技説明会
午前１０：００		ビギナー、ジュニアクラス競技開始
午前１０：０５　～		キッズクラス競技開始
午前１１：００　～		エイジ・ＭＴＢクラス競技開始（⑥～⑧ﾚｰｽ終了次第）
		（※順次ウェーブスタートを予定）
午前１１：２０　～		ジュニア・キッズ表彰式
午後１１：４０頃～		エリートコース試走
午前　０：００　～	０：３０	エリートクラス追加受付
午後　０：３０　～		エリート競技説明会
午後　１：００頃～		エリートクラス競技開始
午後　３：００　～		表彰式・閉会式

＊　開会式・競技説明には必ず出席してください。
＊　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。
＊　バイクは競技開始１０分前までに、必ずトランジッションエリア内のバイクラックに準備してください。
＊　エリートの追加受付は０：３０頃まで渓流広場本部で受け付けますが、９：００以降の入園につきましては入園料自己負担でお願いいたします。（大人　４００円）

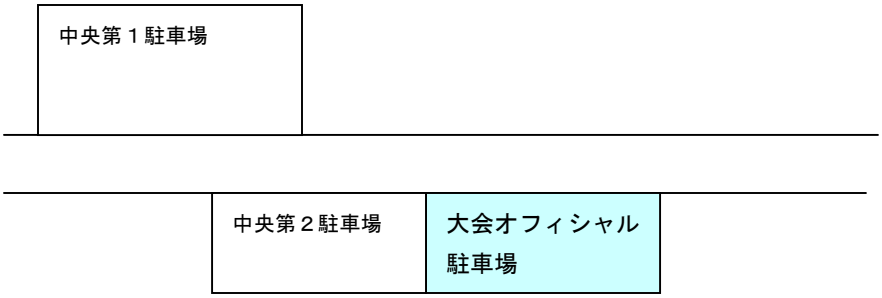
※注意

大会オフィシャル駐車場から入園するために横断する県道３０７号線道路は、車幅が広く通行する大型車などがかなりのスピードで走行する非常に危険な道路です。横断の際には左右の安全を充分に確認の上お渡りくださいますようお願いいたします。

大会当日の進行と諸注意

１．会場までの交通機関

①　・関越自動車道東松山ＩＣから熊谷方面へ約１０分
公園中央第２駐車場に隣接する大会オフィシャル駐車場をご利用ください。



（オフィシャル駐車場の利用は、７時３０分からとなります。）
オフィシャル駐車場２００円　（公園駐車場料金：６１０円）

②　・東武東上線　森林公園駅下車
中央口まで自転車でお越しください（中央口以外のＯＰＥＮは９：３０です）

※ 徒歩で応援に来られる方は、西口行きのバスに乗り、西口より徒歩で会場の渓流広場までお越しください。

２．受付・選手入園

（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。）

選手受付は８：００から、大会オフィシャル駐車場内で行います。
公園に入園するための入園整理券（団体券）をお渡しいたします。応援の方には販売も可能ですが、数に限りがありますことをご承知願います。（先着順とさせていただきます。）

① 受け付けの際に、以下の書類をご提出ください。代理の受付は認められません。
出場を辞退し、参加賞のみを受け取られる場合は、かならずその旨をお申し出ください。

□ **誓約書（署名捺印されているもの）**※詳しくは、項 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。

【受付にて渡されるもの】

・入園整理券
・レースナンバー（ゼッケン）×２、大会プログラム（参加選手名簿）
・ナンバーシール（バイク用、ヘルメット用 各１枚）、安全ピン 4 個×2 組
・参加記念品引換券（会場内スポーツアシストブースでお取替えください）
・トラバック及び参加賞

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、受け付け横の掲示板でご確認ください。**（インターネットでも事前にご確認頂けます（**http://www.calfman.jp**）。

② **公園入園は、８時３０分から**となります。（入り口で入園整理券を係員にお渡しください）

③ 中央自転車持込口より入場後、園内サイクリング道路を通って、大会会場である渓流広場へお越しください。サイクリング道路以外の園内では必ず押して歩いてください。

3. 誓約書について

① **同封の誓約書を署名捺印**の上、受付へご提出ください。(未提出者のみ)

② 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

①**競技のメイン会場（スタート・フィニッシュ地点）は、【渓流広場】**です。
受付・入園ゲートの【中央自転車持込口】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。

②**公園規則により、自転車はレース時・コース試走時以外乗車することはできません。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）。**

③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。

④エイドステーションでの紙コップ等は、所定のゴミ箱に捨てるよう心掛けてください。

⑤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、できれば各自が持ち帰るようご協力をお願いします。

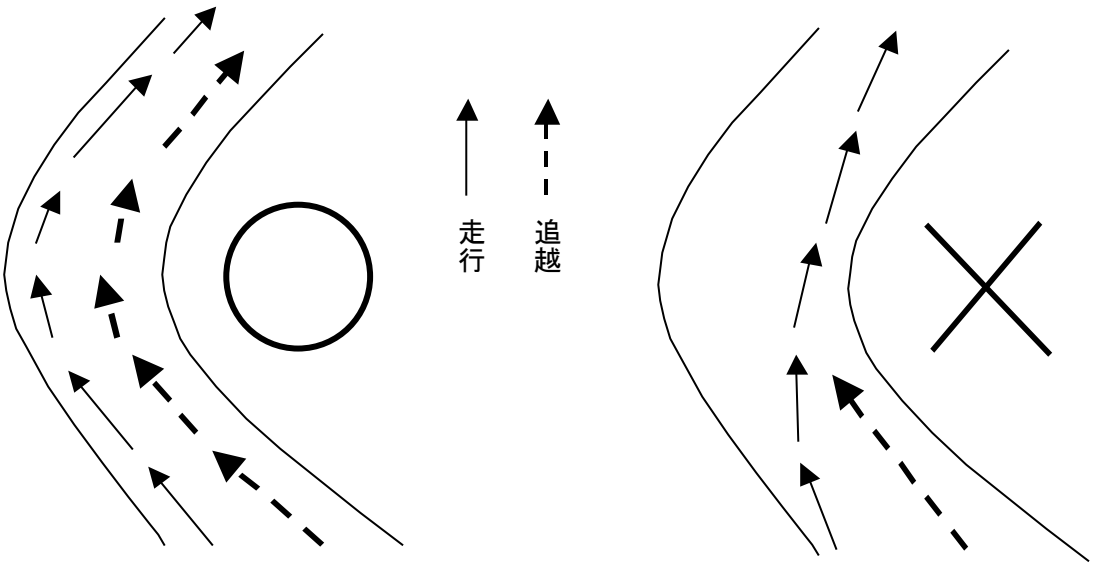
⑥競技中、緊急車両が通行する場合があります。その場合には速やかに道を譲ってください。
⑦貴重品、所持品のお預かりは出来ません。各自の責任において管理願います。
⑧下記物品は公園への持込禁止となっておりますのでご注意願います。

5. コース試走

公園内特設バイクコースは、カーブ、起伏に富んだテクニカルなコースです。
８：３０～９：３０の間に必ずバイクでコースの試走を行ってください。危険箇所確認のための試走であってレースではありません。充分な安全走行をお願いいたします。エリートクラスは別途試走タイムを設けますので、場内アナウンスに従ってください。

6. 自転車走行の注意

カーブでも左側走行を順守してください。（試走時も）
追い越しの選手が右側を走行いたします。アウト・イン・アウト走行は大変危険です。
追越者も、追い越す際は一声かけてから。お互いにルールを守りましょう。
無事故による大会終了に何卒ご協力お願いいたします。



7. 車検

車検等は行いません。各自の責任において十分な点検整備を行ってください。
なお、当日、**BIKE＆HIKE** さんによるメカニックサービスを行っておりますのでご利用ください。
部品代などは別途実費になります。
北関東ステージのコースは、アップダウン、コーナーが多く、ＤＨハンドルはほとんど役に立ちません。極力はずしてのご参加を奨励いたします。ジュニア・キッズはＤＨハンドルは禁止とさせていただきます。

8. レースナンバー（ゼッケン）の取り付け

レースナンバー（ゼッケン）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。

9. アンクルバンド

①**スタート１０分前**になりましたら、スタート地点に集合してください。その際、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。（銀色面が表です）**
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。
③アンクルバンドは競技中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。
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。

10. 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。

11. 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事をご了承ください。

12. 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（有料）。郵送を希望なされなかった方は、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**

13. 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

14. 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。

15. 当日参加、当日払い

当日参加も受け付け致しますが、極力連絡の上ご参加ください。
エントリー費当日払いは、当日エントリーと同じ扱い（参加費１０００円増し）となります。
当日エントリーは、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。

16. 防寒対策

１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。

17. コースの事前試走

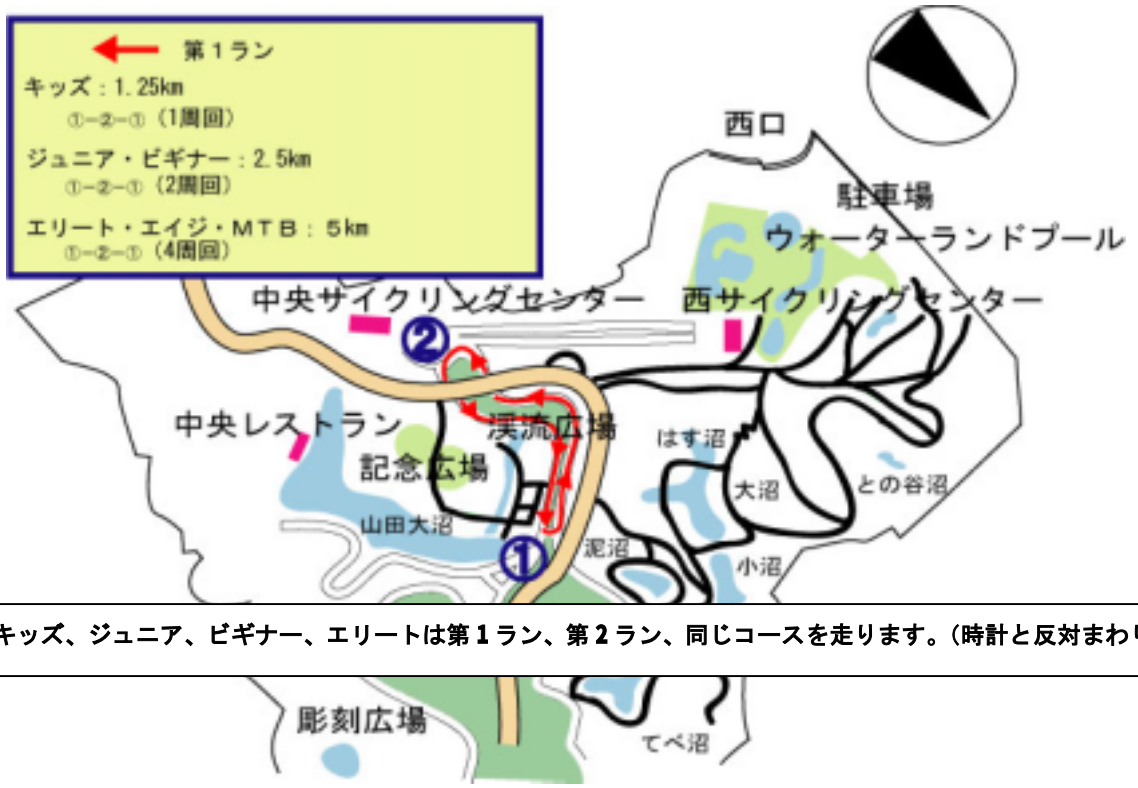
第 1 ランコースはサイクリングコースとなっておりますので、開催日以前に入園して試走することはできません。
バイクコース、第 2 ランコースは事前に試走することは可能です。
一般来園者に十分注意して、安全な速度で試走してください。

18. お問い合わせ・ご連絡先

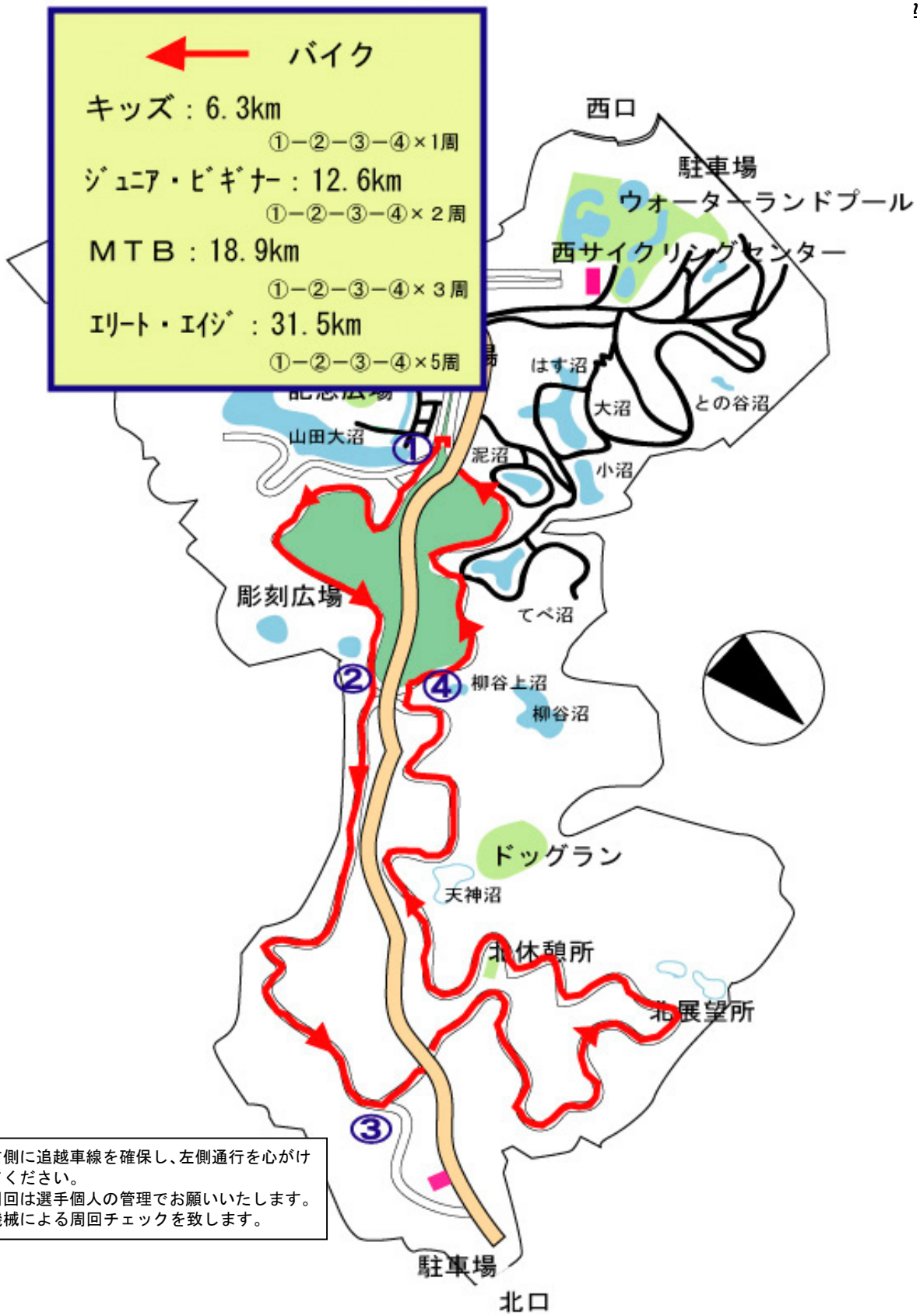
〒206-0802　東京都稲城市東長沼 2120-6 グラン・ヴェルジェ 104
TEL ０４２－３７９－５２０１（受付時間　月～金 10:00～17:00）
受付時間外における緊急のご連絡、および大会前日・当日のご連絡は
TEL：０９０－８７４２－２９８３　　までお願い致します。

大会コース図

CalfMan Japan



キッズ、ジュニア、ビギナー、エリートは第１ラン、第２ラン、同じコースを走ります。（時計と反対まわり）



右側に追越車線を確保し、左側通行を心がけてください。
周回は選手個人の管理でお願いいたします。
機械による周回チェックを致します。

渓流広場付近会場図
（本部付近）
第２ランコース
W.C
売店
ｴｲﾄﾞｽﾃｰｼｮﾝ
第１ランコース
1 周目左折（周回）
2 周目右折（finish）
計時
花壇
自転車置き場
救護
乗降車ライン
あずまや
ｽﾀｰﾄ
バイクコース
山田大沼上
FINISH
本部
音響

キッズ・ジュニア・ビギナー・エリート、第２ランコース詳細

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「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　前輪最前部が、先行する前輪の最前部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 **7m** まで下がる。

□ラン（ランニング）

1　第１ラン、第２ランともにキープライト（右側通行）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には、水、スポーツドリンク（ＣＣＤ）、バナナを用意してあります。

2　エイドステーション以外での支援は禁止。