



Calfman Japan

DUATHLON GRAND PRIX


Season13 **チャンピオンシップ**

大会最終要項

開催地：国営木曾三川公園内特設コース

開催日：2016年3月20日（日）

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

- 1 競技種目・距離
- 2 表彰など
- 3 大会スケジュール
- 4 競技規則・諸注意
- 5 会場案内、会場内での注意事項
- 6 コース図
- 7 その他

参加者の皆さまへ

大会最終要項には、競技に関する内容・会場を使用するにあたっての注意事項など選手および応援の皆さまに必要な情報が記載されています。各項目に必ず目を通していただき、スムーズで事故の無い大会運営にご協力お願いいたします。

1 競技種目・距離

- 【競技種目】** エリート（国内エリート選手 ※JTU登録者、中学生以下不可）
 エイジクラス（15歳以上の選手 ※JTU登録者、中学生以下不可）
 ビギナークラス（デュアスロン初挑戦の男女、およびこれに準ずる者 ※中学生以下不可）
 ジュニアクラス（中学1～3年生の男女）
 キッズクラス（小学1～6年生の男女）

【競技距離】

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

※ビギナークラスは安全に競技が行える自転車（ロード・MTB・クロス可、タンデム不可）での参加となります。ビギナークラスはDHバーの装着を禁止いたします。
 ※ジュニアクラス、キッズクラスは自転車の制限はありませんが、DHバーの装着を禁止いたします。
 ※エリート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）、それ以外はドラフティング禁止ルールで行われます。

2 表彰など

- 【参加賞】** ①大会オリジナルグッズ（引換券を交換窓口にお持ちください）
 ②カップ麺、グリコCCDドリンク、カリフォルニアレーズン他
※①はエリート、エイジクラス参加者（リピート割引対象者除く）のみとなります。

【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
※エイジクラスの年齢は世界戦選考基準の2016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）

■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

■シーズン13ポイントランキング

- エリート 男女別各1位
 エイジクラス 男女年代別各1位（エイジ年代別区分）

3 大会スケジュール：2016年3月20日（日）

8:00 ~ 9:30	全クラス受付 (エリートは11:00まで)
8:00 ~ 9:20	全種目 バイクコース試走 ※必須
9:30 ~	開会式・競技説明会 (テニスコート内特設ステージ) ※必須
10:00 ~	キッズクラス 競技開始
10:02 ~	ビギナークラス・ジュニアクラス 競技開始
10:40 ~	エイジクラス・リレー 競技開始 ※ウェーブスタート
10:40 ~ 10:55	エリート バイクコース試走
11:00 ~	エリートバイクセットアップ開始
11:20 ~	エリート競技説明会 ※必須 ビギナー・ジュニア・キッズ表彰式 (テニスコート内特設ステージ)
12:15	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。
12:20	エリート 召集 (スタートゲート)
12:25	エリート スタートセレモニー
12:30 ~	エリート 競技開始
14:20 ~	表彰式/閉会式 (テニスコート内特設ステージ)

※ 参加者の申込状況により、タイムテーブルが変更になる場合があります。

※ エリートクラスの競技開始は一般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 11:00 からとなります。

※ なお、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。

※ 受付後、開会式・競技説明会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

4 競技規則・諸注意

【デュアスロンの競技規則について】

- ①本大会競技規則は、ITU 及び JTU 競技規則に準じ、一部ローカルルールとする。
下記の 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。リレー部門の場合は2名ないし3名でチームを組んでリレー方式でランニングとバイクを連続して行う。（支給された計測用アンクルバンドの受渡してリレーを行うこと）
- 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。

JTU 競技規則（ラン及びバイク部分）

■ 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 乗車ラインを越えて、一歩以上足を地面に着いてから乗車。降車ラインの手前で、足が一歩以上地面に着いてから降車。

■ バイク（自転車）

- 1 バイクは体に合ったものを使用する。
- 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。
- 8 キッズ・ジュニア・ビギナークラスのDHハンドルの装着禁止。

<ドラフティングルール>

- 1 ドラフティングとは、前走者や車両のドラフトゾーンに入って走る（風よけにして、空気抵抗を減らし楽に走ろうとする）事です。
- 2 ドラフトゾーンの範囲は、バイク前輪の最前部を起点に後方 10m、横幅 3m (左右それぞれ 1.5m) の内側。前走者を追越す場合は、ゾーン内に進入可。ただし、15 秒以内。
- 3 ドラフトゾーンへ入れるのは、15 秒以内に前走者を追越せるとき。及び減速が必要なトランジション出入り口、折返し地点。

<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ません。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、(左側通行) 第 2 ランは (右側通行) で走る。マイペースで、一休みもできる。
- 2 追越しは前走者の外側から。

■ 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。

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）で競技をしてください。
- 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」と効果的です。
- 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です。
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と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。

■ 選手の皆様へ諸注意



●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）の金具をしっかりは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ください。



●ドラフティング禁止
他の選手の後ろについて走ることは、禁止です。

【エリート ハンドル規定】

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。

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

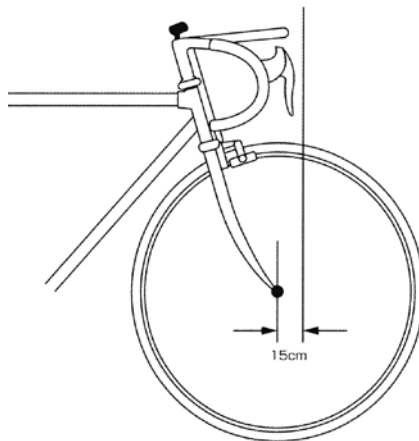
(JTU 競技規則【第8章 バイク(自転車)】より該当部分抜粋)

□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。

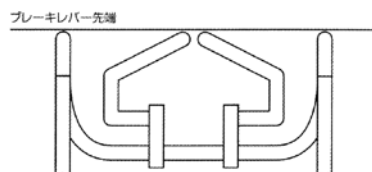
(1) エアロバーの先端は、前輪ハブ軸より15cm以上、前方に出てはならない。

(図A)



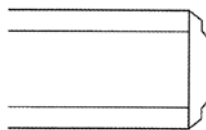
(2) エアロバーの先端は、左右のブレーキレバーの最前部を結ぶ直線より前に出てはならない。

(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。

【諸注意】

1. 会場までの交通機関

- ①東名阪道（長島IC）より約15分
- ②名神高速（岐阜羽島IC）より約35分

2. 選手入園・受付

①入園は、7時30分からとなります。木曾三川公園センター向かいの入場口1か所となります。入園時間前に路上に行列を作らないようお願いいたします。（会場内には、今大会の出場者全員分のスペースがあります）ゲートはお間違えないよう、時間に余裕を持ってお越しください。

※長良川サービスセンターの駐車場はご使用になれません。

②駐車場から大会受付まで徒歩10分程かかります。時間に余裕を持ってお越しください。



③受付の際に、以下の書類をご提出ください。代表の方がまとめて受付される場合、必ず全員分の書類をご提出ください。

□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。

④受付完了後、以下の物品をお渡しします。

- レースナンバー（ゼッケン）：2枚 ●大会パンフレット：1冊 ●トラバック及び参加賞
 - ナンバーシール（バイク用：2枚、ヘルメット用：3枚） ●大会オリジナルグッズ引換券（対象選手のみ）
- ※ナンバーシールはバイク用とヘルメット用（計5枚）が1枚のシートに印刷されています。

※バイク用は両サイド、ヘルメット用は正面及び両サイドに貼り付けてください。

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、当日受付ヨコのパネルに記載されているほか、インターネットでもご確認頂けます（<http://www.calfman.jp/>）。

3. 誓約書について

- ①電話申込者は大会ホームページより誓約書を印刷、もしくは当日受付場所にある誓約書に必ず署名捺印の上、受付へご提出ください。忘れずに印鑑をお持ちください。
- 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. コース試走

- ①8:00～9:20の間に必ずバイクでコースの試走を行ってください。試走の際は十分な安全走行をお願いいたします。

- ②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競技できるよう準備をお願いいたします。
- ③エリート部門に参加の方のコース試走は、エイジクラスのバイク競技に影響が出なくなった時点で行っていただきます（ご案内いたします※ 10:40～10:55を予定）が、エイジクラスの試走と同じ時間帯に行っていたとしても構いません。

5. 車検

車検・メカニックサービスはありませんので事前に整備点検を行ってください。

6. 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、背面にリレーは（第1ラン（前）、バイク（後）、第2ラン（前）に装着）ナンバーが確認できるよう取り付けてください。バイク用のナンバーシールはヘルメットの前面及び両サイド（小：3枚）、バイクの両サイド（大：2枚）に貼ってください。

7. アンクルバンド

- ①スタート15分前になりましたら、スタート地点横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。
- 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。

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。

10. 総合成績表の発行

有料にて郵送希望を申し込みされている方には、後日総合成績表を郵送いたします。カーフマン公式ホームページで結果を閲覧・ダウンロードしていただけます。 <http://www.calfman.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. お湯のサービスについて

参加賞としてカップ麺が支給されます。大会会場ステージ横の売店で、このカップ麺を食べるためのお湯のサービスをさせていただきます。持込によるカップスープ・コーヒー等にご利用いただけます。

13. お問い合わせ・ご連絡先

カーフマンジャパン大会事務局 TEL 042-379-5201 (受付時間 月～金 10:00～18:00)

※大会前日・当日のご連絡は TEL 090-3232-7445 までお願いいたします

5 会場案内・会場内での注意事項

【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

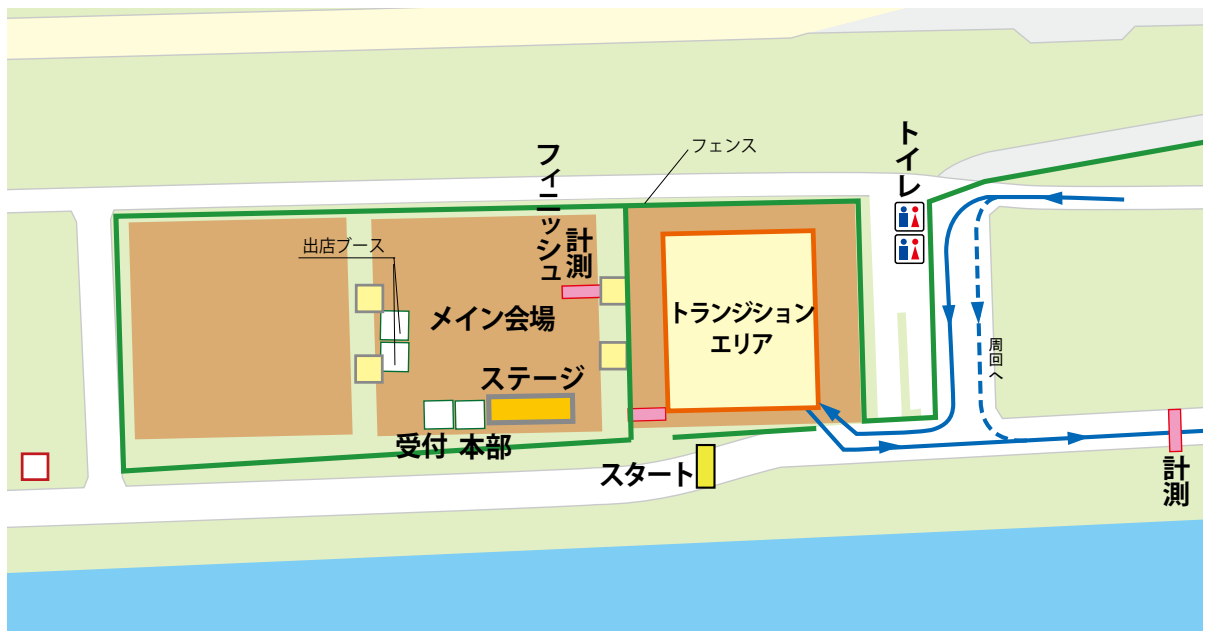
養老鉄道石津駅より海津市コミュニティバス「角山」下車、徒歩 7 分



【会場内（公園内）での注意事項】

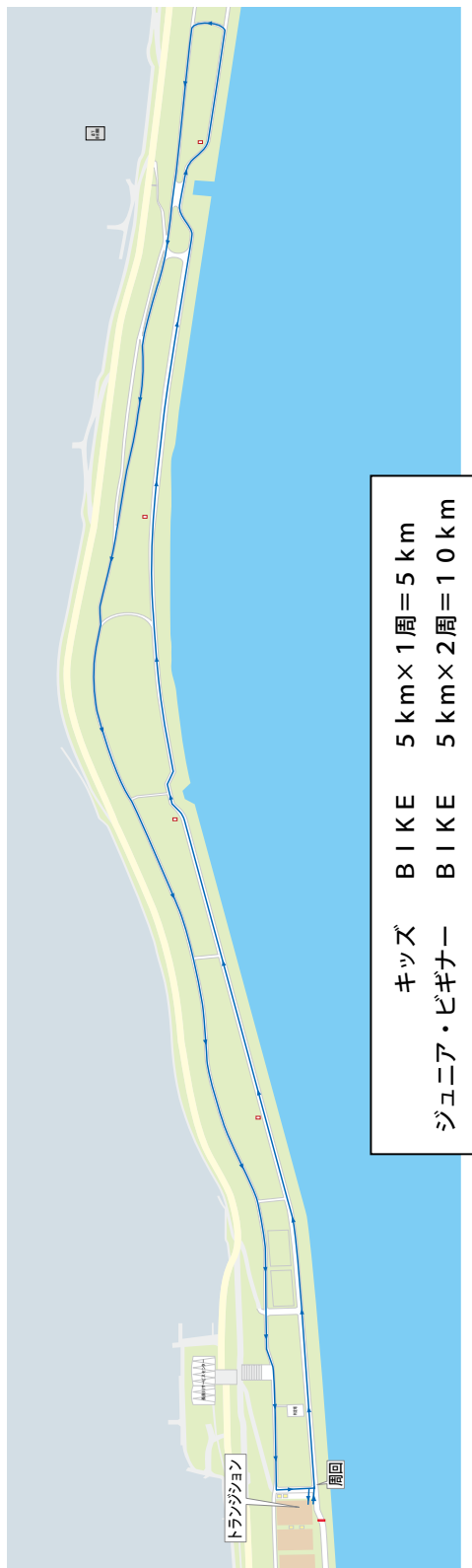
- ①競技のメイン会場（スタート・フィニッシュ地点）は、【長良川サービスセンター前テニスコート内】です。選手駐車場から、徒歩で10分程度要しますので、競技時間に遅れないようにお願いします。
- ②自転車はレース時以外、園内では必ず押して歩いてください。
- ③競技中も、公園は一般開園中です。来園者、観客、特にお子様には十分注意し、危険のないよう十分な配慮をお願いします。
- ④エイドステーションでの紙コップ等は、所定の場所、もしくはエイド付近に捨てるよう心掛けてください。
- ⑤コースは美しい国営公園内です。競技中に飲食した補給食等のごみ、会場内で生じたごみは、指定の場所に捨てるか、できれば各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更衣室は、サービスセンター3階、男女更衣室をお使いください。
- ⑧更衣室にはコインロッカー（100円、使用后返却）がございます。各自の責任においてお使いください。
- ⑨更衣室には温水シャワーがついております。大会後自由に使用してください。

【メイン会場図】



6 コース図

キッズ・ジュニア・ビギナークラス コースマップ



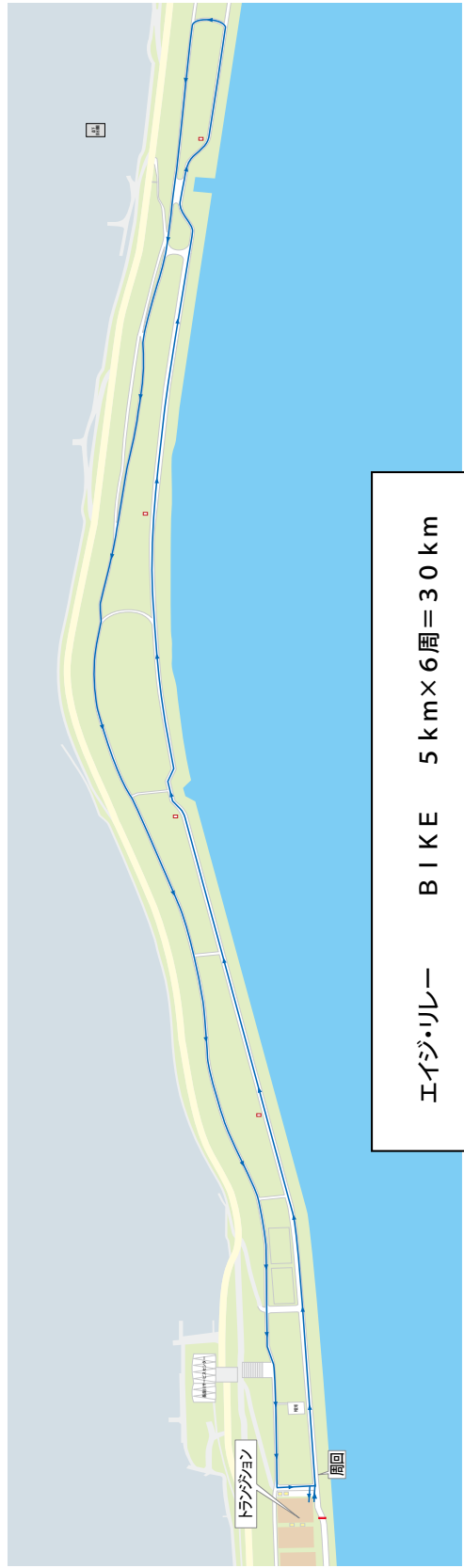
エイジクラス・リレー コースマップ



エイジ・リレー 第1ラン 2.5 km × 2周 = 5 km



エイジ・リレー 第2ラン 2.5 km × 2周 = 5 km



エイジ・リレー BIKE 5 km × 6周 = 30 km

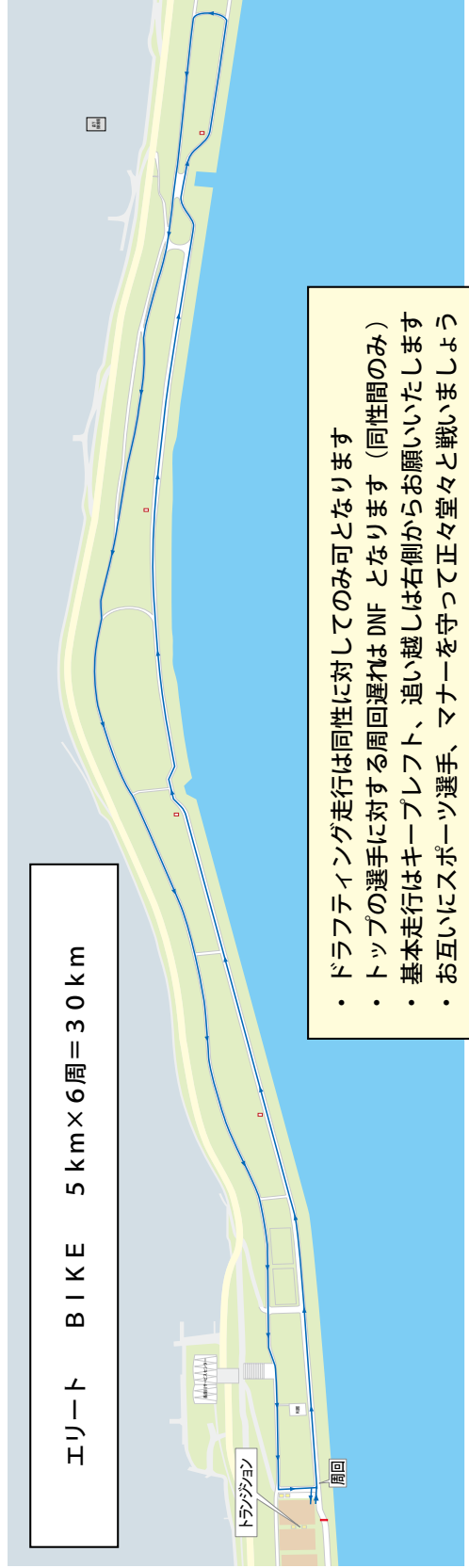
エリートクラス コースマップ



エリート 第1ラン 1 km x 5周 = 5 km



エリート 第2ラン 2.5 km x 2周 = 5 km



エリート BIKE 5 km x 6周 = 30 km

- ・ 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

7 その他

■チャンピオンウェア進呈

Calfman シーズン 13 ポイントランキング上位者（エリート男女別各1位、エイジクラス男女年代別各1位）には、副賞として「DUATHLON NATIONAL TEAM」ウェアを進呈いたします。

JAPAN

DUATHLON NATIONAL TEAM

ロングスリーブシャツ



ロングタイツ





カーフマンジャパン大会事務局

〒206-0802 東京都稲城市長沼 2120-6 グラン・ヴェルジェ 104

TEL 042-379-5201 (平日 10:00 ~ 18:00)

大会ホームページ <http://www.calfman.jp>

メールアドレス info@calfman.jp

