



EXCITING DUATHLON GRAND PRIX  
**CalfMan Japan**



九州 Stage 国営：海ノ中道海浜公園大会

**大会最終要項**

- 開催期日 2004年3月14日  
選手受付時間は、9：40～10：20です。  
受付には、後述の誓約書をお持ちの上、時間に余裕を持ってお越しください。
- 開催場所 国営「海の中道海浜公園」内特設コース  
〒811-0321 福岡市東区大字西戸崎 18-25
- 競技内容 競技種目 レギュラークラス  
第1ラン5km バイク30km 第2ラン5km  
制限時間 2時間（バイク終了時）
- 表彰 男女 総合1位～6位（10位までチャンピオンシップへの出場権）  
年齢別男女 40代、50代、60歳以上各1～3位  
クラブ対抗（所属クラブ上位3名の合計タイム）1～3位
- 参加賞 カーフマンオリジナルトレーナー、イゾラ、ウェルボディ他

大会スケジュール

**参加選手が少ない状況ですので、1グループ、3ウェーブスタート方式にさせていただきます。**

午前 9：00	～	西口駐車場オープン
午前 9：30	～ 10：00	選手入門（西口サイクリング入場ゲート）
午前 9：40	～ 10：20	選手受付（大会本部）
午前 10：45	～	開会式・競技説明*
午前 11：00		第1ウェーブ（女子）競技開始 レースナンバー 201～
午前 11：01	～	第2ウェーブ（男子）競技開始 レースナンバー 101～
午前 11：08	～	第3ウェーブ（男子）競技開始 レースナンバー 1～100
午後 14：00（予定）	～	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。

\* バイクは10：45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。（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。

## 大会当日の進行と諸注意

### 1.会場までの交通機関

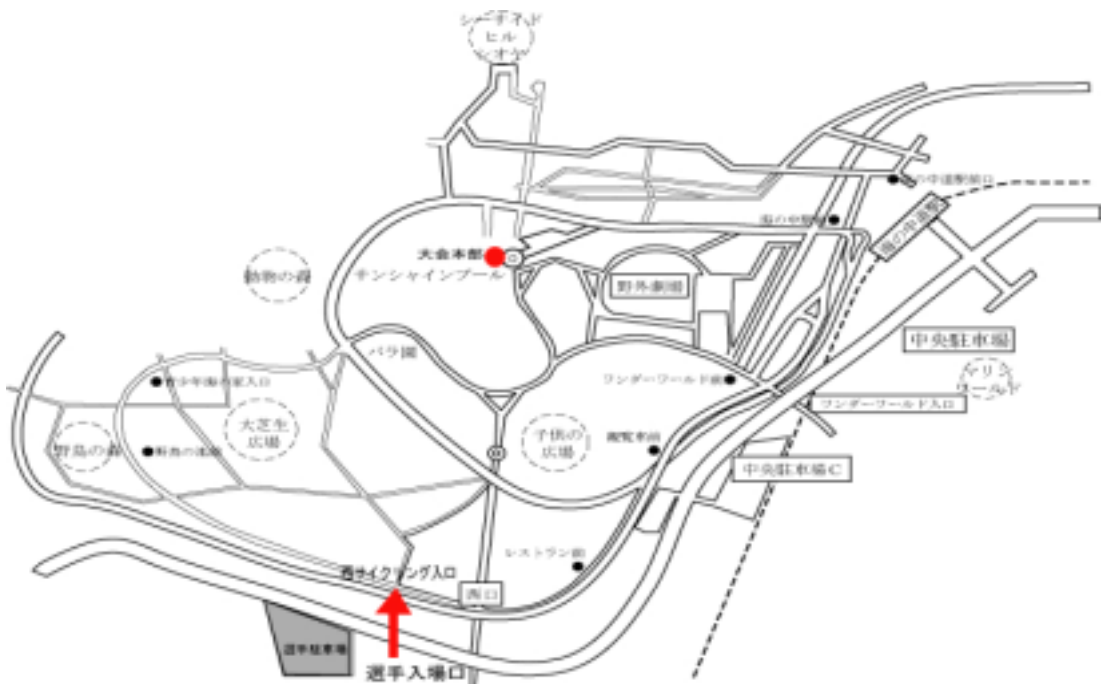
JR 香椎線・海ノ中道駅下車。（電車をご利用の方も西サイクリング入口が入門ゲートになります。）

公園西口駐車場（有料）をご利用ください。

（公園駐車場の利用は、9時30分からとなりますのでご注意ください。駅周辺には他にも民間駐車場があります。）

### 2.選手受付・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。）

**選手入園は、9時30分からとなります。**



入園の際、同封の仮入園券でご入園ください。紛失のされた方、ご同伴者は公園窓口にて入園券をお買い求めください。

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。

**この書類が同封されていた封筒**（宛名ラベルのレースナンバーをご確認ください。）

**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】

レースナンバー（ゼッケン） 大会パンフレット  
ナンバーシール（バイク用、ヘルメット用 各1枚） 参加記念トレーナー引換券 左記2点は1枚のシートに印刷

**計測用アンクルバンド、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。計測用のアンクルバンドは高価なものです。スタートまで絶対になくさないよう保管ください。

なお、レースナンバーは、本最終要項の封筒ラベル右下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.msपो.jp/calfman/race\\_info\\_index.html](http://www.msपो.jp/calfman/race_info_index.html)）。

3.誓約書について

**同封の誓約書を署名捺印の上、受付へご提出ください。**

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

**競技のメイン会場（スタート・フィニッシュ地点）は、【サンシャインプール】**です。

受付・入園ゲートの【西サイクリング入口】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。

**公園規則により、自転車はレース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）。** 自転車でのコース視察もできません。

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。

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。

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。

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。

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。

5.車検

車検等はいりませんが、各自の責任において点検整備を行うほか、バイクショップ等での整備をお勧めします。会場内のメカニックサービス（有料）を受けることも可能です。

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、バイク左側側面に貼ってください。**

## 7.アンクルバンド

**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、受け付けで渡されました計測用のアンクルバンドを必ず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。

他の選手と絶対に交換しないでください。

アンクルバンドは競技中ははずさないでください。

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。

**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.mspo.jp/calfman>

## 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 2,000 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

大会協賛であります、東洋水産(株)さまから、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。

## 13..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)

E-mail [calfman@mspo.jp](mailto:calfman@mspo.jp)

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。

## デュアスロンの競技規則について

### 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、前走者や車の後ろを風よけにして、楽に走ろうとすること。競技者は、他競技者からのドラフティング走行違反を拒否することができる。
- 2 ドラフトゾーンは、バイク後輪の最後部を起点に、後方5m、両サイドに各1m、計2mの範囲。追い抜き時間は15秒以内。車からは35m以上離れる。
- 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(共通)以内に追越せるとき。そして減速が必要なエイドステーション付近、トランジション出入り口、折り返し地点。

#### <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ランともにキープレフト(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。

#### 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。