

参加要項 (2010年9月4日開催)

大会 Information Vol.2 2010-8-30

お問い合わせ電話番号: 0570-000-453

このたびは、YOKOSUKA西海岸トライアスロンin長井にエントリーいただき、ありがとうございます！

本大会は、美しい長浜(なはま)海岸をスイム会場とします。そしてバイクコースは自動車専用道「三浦縦貫道路」を完全封鎖して利用します。パーキングエリアをエイドステーションとして利用するほか、途中の料金所が折返しにもなっています。また、トンネルも2箇所と、自動車専用道路ならではのロケーションを満喫してください。

打って変わって、ランコースはどこか懐かしい日本の原風景を感じさせる長井地区の農業地域を走ります。フィニッシュ近くには階段もありますので、脚にはキツイと思いますが、十分に注意して走ってください。

フィニッシュ会場は南フランス・プロバンス地方を模したテーマパーク「海の手公園ソレイユの丘」です。ご家族やお友達と、1日ゆっくりと楽しんでください。

皆さんのレースナンバーと来場の目安時間

皆さんのレースナンバーは、このお知らせの後半に盛り込んである、スタートリストを参照してください。年齢別にナンバリングされています。

また、大会当日、駐車場入口などの一時的混雑を防止するために、「来場目安時間」を設定しています。自動車由来場される方は、参考にしてください。ただし、時間前に来場した場合でも、入場、受付は可能ですので、周辺の路上で待機したりしないで大丈夫です。

・ 6:00 ~	レース	001~020	101~120	201~220	301~320	401~420	501~520
・ 6:10 ~	レース	021~040	121~140	221~240	321~340	421~440	521~540
・ 6:20 ~	レース	041~060	141~160	241~260	341~360	441~460	541~560
・ 6:30 ~	レース	061~080	161~180	261~280	361~380	461~480	561~580
・ 6:40 ~	レース	081~100	181~200	281~300	381~400	481~500	581~600

大会スケジュールと制限時間について 9月4日(日)

- ・ 6:00 ~ ソレイユの丘駐車場オープン
- ・ 6:00 ~ 7:20 選手受付(ソレイユの丘駐車場の受付会場)
公共交通機関でお越しの方向けに、会場では佐川急便による「荷物預かりサービス」が行われます
- ・ 7:20 ~ 7:25 スタートセレモニー(注意事項の伝達 / サプライズチアー)
- ・ 7:25 ~ スイム会場の長浜海岸に移動(徒歩で1.4km移動しますので素早く移動できるよう準備しておいてください)
各自スイムの用意をそろえ、シューズを履いて移動します。忘れ物をしないように！
シューズは、ビーチ手前の「シューズ置き場」にナンバー順に置いておきます。
シューズを置いてから、ビーチに移動し、スタートグループ順に整列します。
- ・ 7:55 ~ スターターの紹介
- ・ 8:00 ~ 8:20 スタート(1組目:8:00 / 2組目:8:05 / 3組目:8:10 / 4組目:8:15 / 5組目:8:20)
スイムを終えたら、各自でシューズを履いて、トランジションに向かいます
- ・ 8:10頃 ~ 順次スイムフィニッシュ
主催者による荷物の移動は行いませんので、使用を終えたスイム用品なども各自でもって移動します
スイムの制限時間は、各組スタート後35分(名浜) / バイクスタートの制限は各組スタート後65分
- ・ 8:50頃 ~ 順次バイクフィニッシュ
バイクの制限時間は、各組スタート後120分後(ランスタート:ソレイユの丘駐車場)
- ・ 9:05頃 ~ 順次ランフィニッシュ
ランの制限時間は、各組スタート後165分(フィニッシュ:ソレイユの丘)
- ・ 11:05 5組目の制限時間(競技終了)
- ・ 11:15 ~ 表彰式 / 閉会式

当大会のコースは、長井地区の住民の皆様方の深い理解と協力をもって通行規制されています。また、三浦縦貫道路の通行止めについても一般交通に大きな影響を与えています。交通規制の終了時間を確実なものとするために、上記の制限時間を設けています。関門場所以外でも、明らかに制限時間に間に合わない判断した場合、競技を中止していただくこともあります。ご了承ください。

大会会場へのアクセス

* 自動車での経路

一般道利用の場合
国道134号線をご利用いただき、ソレイユの丘入口の交差点から西に進んでください。



東京 / 横浜方面からの経路 (高速道路利用)

首都高、横浜横須賀道路を經由して、衣笠インターで下りてください。衣笠インターからは、バイクコースになっている「三浦縦貫道路=三浦サンサンライン」をご利用ください(通行料金:片道300円)。三浦縦貫道路を下りきると、一般道(国道134号線)の「三浦縦貫道林入口」交差点に接続します(レース中にバイクで横断する場所です!)。交差点を左に曲がり、国道134号線を南下し、「荒崎入口」交差点(レース中の移動区間の起点になります)を右に見ながら、そのまま南下すると「ソレイユの丘入口」交差点となりますので、交差点を右折し、道なりに進むと「ソレイユの丘」に到着します。

厚木 / 静岡方面からの経路 (高速道路利用)

東名高速の「横浜町田」インターで下り、保土ヶ谷パイパス(無料)を南下してください。保土ヶ谷インターチェンジからそのまま横浜横須賀道路に入ってください。以降は、上記の案内を参照してください。

選手駐車場について

自動車でお越しの方は、メイン会場となる「長井海の手公園ソレイユの丘」駐車場をご利用ください。通常料金1,000円(1日1回)をお支払いください。大会終了後も閉園(18時00分)までご利用いただけます。

駐車場は6時00分にオープンします。下記のルートで入庫してください。

国道134号線からのアプローチ



選手用駐車場の入口



*シャトルバスの運行

大会会場最寄りの京浜急行「三崎口駅」～メイン会場（ソレイユの丘）までの直行シャトルバスを運行します。もちろん、バイクは持ち込みOKです！

当初、予約制での準備を予定していましたが、通行止め/バス運休となる長井地区住民の皆様用の代替輸送を兼ねることとなったため、予約は必要ありません。ご利用の方は、バスチャーター費の一部として500円ご負担ください。当日バス乗り場（三崎口駅ロータリー）でスタッフにお支払いください。

バスは、6時00分から20分間隔で運行されます。渋滞がなければ会場まで10分程度ですが、渋滞があれば20分ほど掛かることが予想されます。受付は6時00分～7時20分までなので、7時00分出発までの4本のバスに乗車してください。



本大会のトピック

ハンディーキャッパー選手の参加

今回の大会に、素晴らしい仲間が参加します。視覚障害を持つ方ですが、スイム、ランは伴走者がサポートし、バイクでは二人乗りのタンデム車で参加します。バイクは、一般的なロードレーサーよりも全長が長く、最小回転半径が大きくなっています。付近を走行する場合には、車間をあけるなどの配慮をお願いします。

参加記念品について

大会にエントリーいただく際には、Tシャツのサイズをお伺いしていますが、今回の参加記念品は「トートバッグ」をご用意いたしました。Tシャツはお渡ししませんので、あらかじめご了承ください

競技ルールやマナーについて(1 / 2)

スタート準備

- ・レースナンバーの装着
レースナンバー(ゼッケン)は、受付で1枚お渡しします。バイク、ラン共に胸に装着してください
- ・計測用アンクルバンドは足首につける
計測用のチップが入ったアンクルバンドを受付でお渡ししますので、足首に装着してください。ほかの選手と交換してはいけません
- ・バイクを各自でバイクラックにセットする
トランジションエリアには、レースナンバー順にバイクラックが設けられています。各自でバイクをセットします。厳しい残暑が予想されます。バイクには、給水のための「バイクボトル」を装着することをオススメします。
- ・バイク用品、ラン用品のセット
トランジションエリアのバイクのそばに、バイクで使用するヘルメット、シューズ、ランで使用するキャップなどをセットします。エイドステーションもありますが、各自でもお好みの補給食やドリンクを用意しておきましょう
- ・ウエアの着方
この距離のレースでは、通常水着を着て、その上にバイク&ランのウエアを着用します。このときレースナンバーを取り付けておきます。その上からウエットスーツを着用すると、スイム終了後はウエットスーツを脱げばウエアの準備が整います

スイム

- ・ウエットスーツは着用義務です
海でのスイムの安全を確保するためです。浮力が確保され、胴体を覆うタイプのものを着用してください
- ・スイムキャップは大会支給のものを着用
スイムキャップは、受付の時に支給しますので、大会指定のものを着用してください
- ・スタートはウェーブスタートです
スイムは、レースナンバー順のグループに分かれてのスタート。ビーチに移動したら、グループごとに整列し、スタートします

ミニラン

- ・シューズを履いてミニラン
スイムを終えてからのミニランは、スタート前にあらかじめ番号順に置いた各自のシューズを履いて移動します
- ・荷物の移動各自で
スイム終了後の荷物の移動は主催者では行いませんので、ウエットスーツなどは各自でトランジションエリアまで持って走りましょう

トランジション

- ・バイクスタートのために
ウエットスーツを脱いだり、あるいはミニランで持ってきたウエットスーツは、各自のバイクラックに掛けるなどして、身近に置いておきましょう。スタート前に重ね着をしておけば、トランジションタイムを短縮できます
- ・ヘルメットを装着しましょう
バイクに触れている間は、ヘルメットを必ず着用しましょう。
- ・トランジションエリア内は、乗車禁止
トランジションエリア内ではバイクを押して移動します。エリア内ではバイクに乗ってはいけません
- ・バイクシューズは？
バイク専用シューズを用意する方は、ここで履き替え。同じシューズで通す方は、ミニランで履いていたシューズのままでOK

バイク

- ・バイクはトライアスロンバイク、ロードレーサーが基本
基本的には、ドロップハンドルを装着したトライアスロン用バイク・ロードレーサーを使用してください。ただし、当大会ではマウンテンバイク、一般的なスポーツサイクルの使用も可能です。
- ・走行はキープレフトです
バイクの走行位置は、左側車線の中でもさらに、路側約1mを目安としたキープレフトが基本です。道路の中央に寄らないことが基本です。当大会では特に、長井地区内のバイクコースのセンターにはコーンなどを設置しませんので、中央線に寄らないようにキープレフトで走行することは大変重要なマナーになります。
- ・ドラフティングは禁止
バイクでは、前の操車の後ろについて、風をよけて走行すること(ドラフティング)は禁止です。通常走行時には、前走者との車間距離を5m以上とりましょう。正しくは、前走者の前輪の前端から7mの車間、左右には、それぞれ1.5mの車間が必要です。ただし、追い抜きをするときには、15秒間に限り、この車間を詰めることができます。
- ・追い抜きは右側から、一声掛けて！
キープレフトが基本ですから、選手の追い抜きは、右側から行ってください。また、不用意な接触を避けるため、必ず「右側抜きます！」など、一声掛けて、選手同士のコミュニケーションをとって走ることが大切です。

バイク競技での要注意ポイント

- ・序盤ソレイユの丘を下りきったら110度の右急カーブ ハイスピード&対向選手もあり **減速に限る！**
- ・移動区間あり 国道134線手前の荒崎入口の手前で計測を一旦休止 **計測マット以降は徐行で歩道を進む！**
- ・移動区間後半、国道134号線「林入口」交差点で横断あり **信号待ちはバイクにまたがり待機 青信号で渡る！**
- ・三浦縦貫内は変則的な2往復 一旦終点の衣笠まで登り、折返し、料金所まで下り再び折返し、衣笠へ。2回目はそのまま林まで下る(コース図参照)
- ・三浦縦貫道を2往復して、林入口まで下る途中の跨線橋下で計測は一旦休止 計測マット以降はゆっくり下る
- ・林入口交差点では、復路は**バイクから降りて待機 信号を守ってバイクを押して横断 各自で持ち上げ歩道へ上がり、対向選手に気をつけて順次乗車して、徐行で進む**

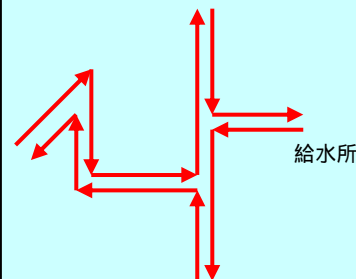
ラン

- ・給水が大切です
バイク競技では、風を受けて、クーリングできますが、ランでは一気に体温が上がってきます。ランスタートとランの中間点エイドステーション(給水所)では十分に給水をとってください(長井の美人さん待機予定)
- ・折返し3箇所を輪ゴムをもらおう
ランコースでは複雑に折返しがあります。コーンやコーンバーで仕切り、誘導のボランティアの方も配置します。自己管理のために3箇所の折返しでは、ボランティアの方に特製の輪ゴムを配ってもらいます。3箇所必ず回ってフィニッシュに向かいましょう

リレーの皆さんは

- ・アンクルバンドがタスキ
計測用のアンクルバンド(計測チップ入り=足首に装着)がタスキになります。トランジションエリアでアンクルバンドを渡してリレーになります。

ランの農道区間 折返しのイメージ



トライアスロンの競技規則は下記の社団法人日本トライアスロン連合のHPで見ることができます。是非、アクセスしてください。

コースの情報

* スイムコース (750m →)

風光明媚な横須賀随一の海水浴場「長浜(なはま)海水浴場」が会場です。沖合に泳ぎだしたあと左手に折れ、375mを往復するL字型コースです。コースロープを展張する予定ですが、天候等によっては展張しない場合もあります。

* ミニラン (1.4km▶) とシューズ置き場

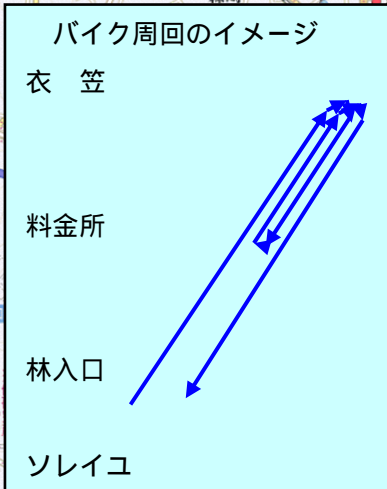
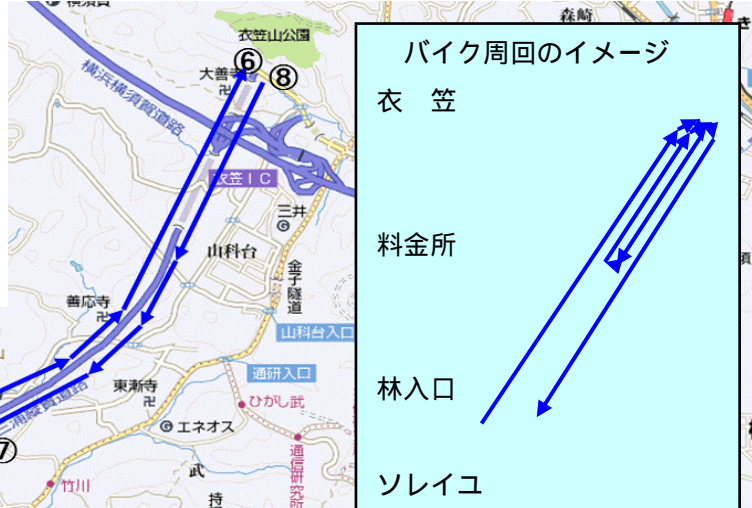
受付をした後、選手の皆さんは、徒歩でスイム会場の長浜海水浴場に向かいます。このとき、スイムのできる準備をして、**シューズを履いて移動**してください。シューズは海水浴場のすぐ脇の「シューズ置き場」に番号表示に従って置いておきます。スイム終了後、簡単なシャワーで砂を落として、**シューズを履き、ミニラン1.4km**でトランジションエリア(ソレイユの丘駐車場)に向かいます。主催者による荷物の移動はありませんので、ウエットスーツなどは脱ぎ捨てずに、各自でトランジションエリアまで移動させてください。

* バイクコース (20km →) 縦貫道は途中まで往復する2往復

ソレイユの丘駐車場のトランジションエリアでバイクをピックアップし、バイクスタートです。最初は長井地区市道を走行します。下記のマップの荒崎入口で、**計測を一旦中断**します。この先の三浦縦貫林入口までは、**歩道を移動区間として「徐行」**で進みます。では**信号や係員の指示に従って、国道134号線を横断**します。そしての少し先で、**計測が再開**されますので、自動車専用道=三浦縦貫道路を思いっきり満喫してください。料金所を過ぎると左側の**パーキングエリアに給水所**を設けています。給水しない方は直進、給水する方はパーキングエリアに入ってください。衣笠入口で折返し、の料金所まで下り折返し、再びまで上ります。2周目はの三浦縦貫林入口まで一気に下ります。**計測は手前の地点で中断**しますので、交差点まではゆっくりと下り、**交差点手前で一旦バイクを降りて**ください。国道134号線の横断は、信号や係員の指示に従ってください。**バイクを押して国道134号線を横断したら、歩道の段差は各自でバイクを持ち上げて**ください。この先は**移動区間**で「徐行」で進んでください。の荒崎入口まで歩道を徐行で進み、市道に入ったら、その先で**計測が再開**されます。ソレイユの丘まで、ラストスパートです。

* ランコース (5km →)

ソレイユの丘駐車場のトランジションエリアにバイクをおいたら、ランスタートです。最初は丘の上の市道を走り、中盤は長井地区の農道を走ります。途中の**J A 駐車場に給水所**を設けます。当日は残暑が厳しいかもしれませんので、**十分な給水**を取りましょう。ラストは、ソレイユの丘駐車場に「階段」を下って入り、最後はソレイユの丘の芝生広場付近にフィニッシュです!



- ① スイム会場 (長浜海水浴場)
- ② バイク: スタート (ソレイユの丘駐車場)
- ③ バイク: 1.2km地点 (ファミマ交差点)
- ④ バイク: 2.3km地点 (荒崎入口交差点)
- ⑤ バイク: 2.9km地点 (三浦縦貫林入口交差点)
- ⑥ バイク: 7.9km地点 (三浦縦貫衣笠入口折返1回目)
- ⑦ バイク: 10.0km地点 (三浦縦貫料金所折返し)
- ⑧ バイク: 12.1km地点 (三浦縦貫衣笠入口折返2回目)
- ⑨ バイク: 17.1km地点 (三浦縦貫林入口交差点)
- ⑩ バイク: 17.7km地点 (荒崎入口交差点)
- ⑪ バイク: 18.9km地点 (ファミマ交差点)
- ⑫ バイク: 20.0km地点 (ソレイユの丘駐車場)
- ⑬ ラン: 0.7km地点 (長井4丁目東角)
- ⑭ ラン: 2.0km地点 (長井3丁目農道入口)
- ⑮ ラン: 2.4km地点 (JA横須賀葉山長井駐車場)
- ⑯ ラン: 3.1km地点 (長井1丁目農道入口)
- ⑰ ラン: 4.4km地点 (長井4丁目農地入口)
- ⑱ フィニッシュ会場 (ソレイユの丘水上ステージ裏)

● バイク競技での移動区間の設定 (地点番号4→5/9→10が当該区間)
 ・ 国道134号線(荒崎入口~三浦縦貫林入口)は、往路、復路とも歩道を走行
 ・ 当該区間は、競技タイムから除外(非接触式センサーにて対応)
 ・ あくまでも競技ではなく、順位を競うことなく徐行して通過する



交通規制のお知らせ

三浦縦貫道路通行止め 7時30分～11時00分
長井地区通行止め 7時00分～11時30分

国道134号線

三浦縦貫道林入口交差点～荒崎入口交差点は通行できますが、渋滞が予想されますので、事前に迂回などの措置をお願いします。



※ご協力をお願いします。

- 交通規制・迂回については、現場警察官の指示、自主整理員の案内に従ってください。
- コース上には自動車などを駐車しないようにしてください。
- 歩行者のコース横断も規制されますので、迂回をお願いします。

- 規制時間帯の長井地区内（荒崎入口～荒崎・ソレイユの丘）への路線バス（京浜急行バス）は運休となります。
- 三浦縦貫道路ではパーキングエリアを含め観戦は出来ません。

●お問い合わせ先

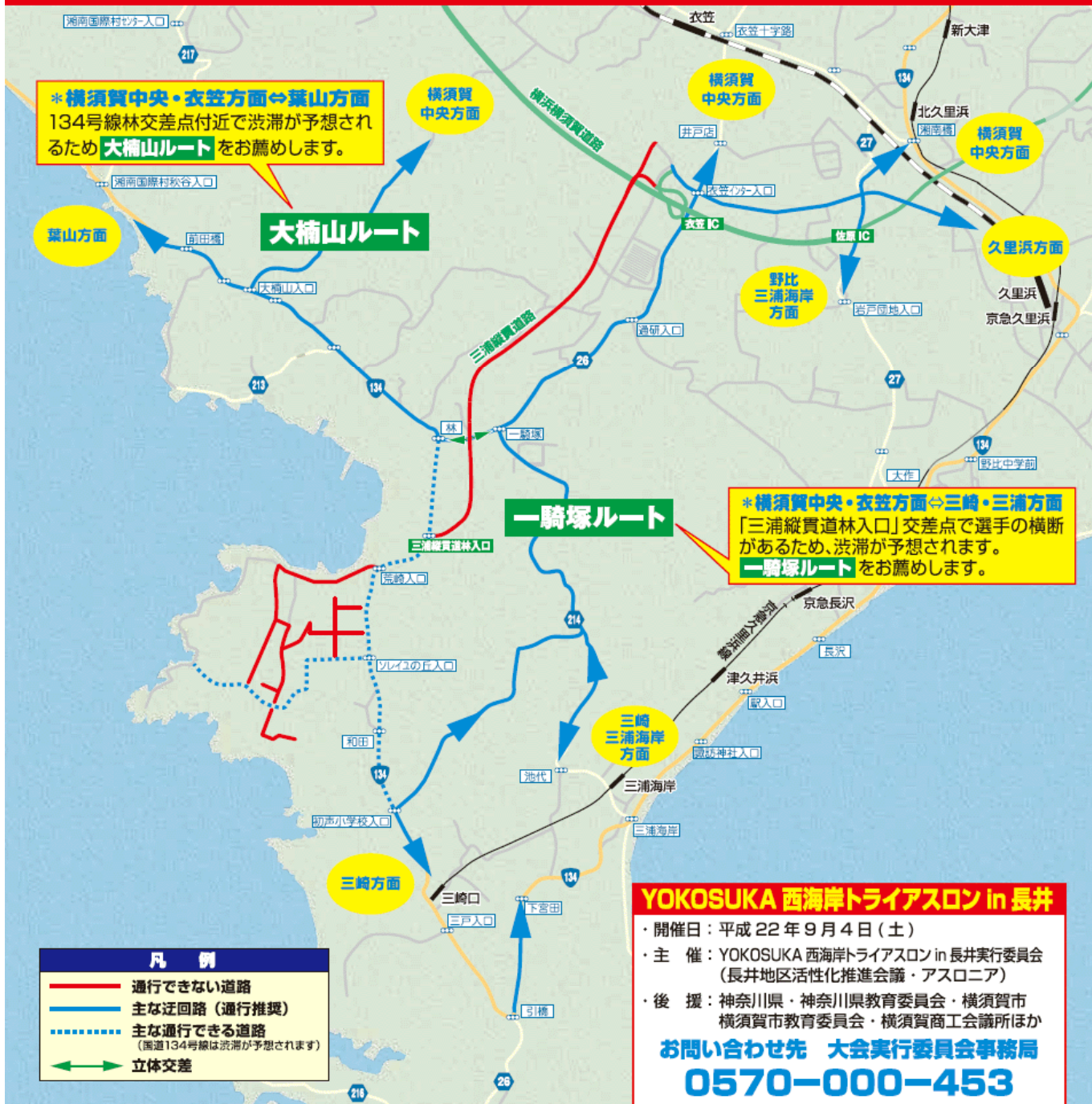
大会実行委員会事務局 0570-000-453

通行推奨ルートのご案内

平成22年9月4日(土) 三浦縦貫道路
7時30分~11時00分 通行止め

国道134号線「三浦縦貫道林入口」交差点選手横断

当日は、三浦縦貫道路(三浦サンサンライン)が7時30分~11時00分の間通行止めとなります。「横浜横須賀道路」衣笠インターチェンジからも進入できません。また、国道134号線「三浦縦貫道林入口」交差点では選手の横断があります。このため国道134号線は渋滞が予想されます。あらかじめ迂回などの措置をお願いします。



*横須賀中央・衣笠方面⇄葉山方面
134号線林交差点付近で渋滞が予想されるため**大楠山ルート**をお勧めします。

大楠山ルート

*横須賀中央・衣笠方面⇄三崎・三浦方面
「三浦縦貫道林入口」交差点で選手の横断があるため、渋滞が予想されます。
一騎塚ルートをお勧めします。

一騎塚ルート

凡例	
—	通行できない道路
—	主な迂回路(通行推奨)
⋯⋯	主な通行できる道路 (国道134号線は渋滞が予想されます)
↔	立体交差

YOKOSUKA 西海岸トライアスロン in 長井

- ・開催日:平成22年9月4日(土)
- ・主催:YOKOSUKA 西海岸トライアスロンin長井実行委員会
(長井地区活性化推進会議・アスロニア)
- ・後援:神奈川県・神奈川県教育委員会・横須賀市
横須賀市教育委員会・横須賀商工会議所ほか

お問い合わせ先 大会実行委員会事務局
0570-000-453

YOKOSUKA西海岸トライアスロンin長井 参加選手用問診票

参加選手は、受付前にこの問診票に記入してください。内容によっては、看護師による健康相談を受けていただきます。

なお、問診票、健康相談ともに、あなたの健康を保証するものではありません。健康と安全は、あくまでも各選手の自己責任に帰するものです。競技直前、競技中であっても、体調は自己管理をお願いします。

レース : _____ 氏名 : _____

下記の質問の答えを、該当する欄に 印をするか、必要事項を記入してください。

心臓病など大きな病気をしたことがありますか

はい ・ いいえ

現在、病気などで通院中ですか

はい ・ いいえ

現在、何か薬を服用していますか。服用している場合、薬の名前はなんですか

はい (薬剤名: _____) ・ いいえ

現在、下痢などをして、体調を崩していますか

はい ・ いいえ

この一週間を振り返って、疲れていると思いますか

ひどく疲れている ・ 少し疲れている ・ いいえ

昨日、通常量以上の飲酒をしましたか

はい ・ いいえ

競技に参加するにあたって、健康上不安なことはありますか

ある ・ ない

昨夜は、寝不足ではありませんか

はい ・ いいえ

今日、これからトライアスロンを安全に完走することはできますか

いいえ ・ はい

炎天下、高湿度などの環境下でのスポーツが危険を伴うことを理解していますか

いいえ ・ はい

競技中、体調が悪くなったら、すぐにリタイヤし、自身の安全を確保できますか

いいえ ・ はい

皆様が、決して無理をせず、楽しく笑顔でフィニッシュすることを期待しています!!

YOKOSUKA西海岸トライアスロンin長井 参加誓約書

YOKOSUKA西海岸トライアスロンin長井実行委員会(以下“主催者”)が主催するYOKOSUKA西海岸トライアスロンin長井(以下“イベント”)への参加を許可されるにあたり、私(及び私が未成年の場合はその親権者等の保護者)は、以下の事項を誓約いたします。私自身、私の個人的な代理人、譲受人、相続人、及び近親者を代表しています。

1. 私は、トライアスロンイベントの本質を理解し、私が健康で、そのようなイベントに参加するのに適した身体状態にあり、その資格があることを承認します。また、大会主催者による規則、指示を遵守し、状況が安全でないと思われた時点で直ちにイベントへの参加を中止することに同意します。

2. 私は、以下のことを十分に理解しています。

(a) トライアスロンイベントは、公共道路上、公共施設及び海上にて行われ、病気、負傷及びこれらに基づく後遺障害、さらには死亡等の危険(以下"リスク")が伴うこと

(b) これらのリスクが、私自身またはイベントに参加する第三者の作為または不作為、イベントが行われる状況、あるいは大会主催者、ボランティア、スポンサー等、イベント開催にかかわる全ての者の作為または不作為によって起こることがあること

3. 私及び私の親族、その他の関係者は、第2項に記載されたリスク、その他、私及び私の家族、その他の関係者に発生した一切の損害について、その理由及び原因のいかんを問わず、主催者ボランティア、スポンサー等、イベント開催に関わる全ての者に対し、損害賠償、その他、一切の責任を免除し、訴訟その他の法的手続を取りません。

4. 私は、イベント開催中、私の個人所有物、競技用具等について、一切の責任を持ちます。

5. 私は、イベント中に私が病気や怪我をした際には、一般に適切と判断される医療を受けることに同意いたします。また、私が受けた医療行為にかかった費用を負担することに同意します。

6. 私は、私の氏名、声、写真及び映像については、イベントに関するラジオ番組、テレビ番組、インターネットウェブサイト(イベントのスポンサーのウェブサイトを含みます)、録画物、広告、プロモーション、報道、その他イベントのために無償で使用され、公開されることに同意します。

7. 私は、主催者が、イベントのスポンサー及びオフィシャルグッズ販売企業(以下"スポンサー等")に対して、エントリーに際し入力または記載した私の個人情報、声、写真及び映像を提供することに同意し、またその手配、運営に必要な範囲において企画・実施旅行会社、物品発送会社に私の個人情報を提供することに同意します。また、私は、スポンサー等から大会関連商品を紹介するダイレクトメール及びEメール等の案内が送付されること、ならびにスポンサー等の広告(商品及びサービスの広告を含みます)に私の氏名、声、写真、映像が無償で使用されることに同意します。

8. 参加者が未成年者の場合

未成年者の親権者または法的な保護者である私は、上記の各条項を確認及び承認するとともに、トライアスロンイベントの本質、及びこの未成年者経験と能力を理解し、この未成年者がそのようなイベントに参加する資格を有することを承認します。

2010年9月4日

参加者署名(捺印)

親権者署名(捺印)

(参加者が未成年の場合)
