

出走の手引き

step.1 受付

【BIKEの部 9:00～10:30】
【BIKE×RUNの部 9:00～10:30】
【RUNの部 9:00～14:30】
指定の受付時間内に受付で同封の参加カードを提示し、計測タグ、ゼッケンなどを受け取ってください。
ゼッケンは安全ピンで背中に1枚装着してください。

step.2 計測タグ装着

受付でお渡しした計測タグを足首に装着してください。装着しない場合は、計測ができませんのでご注意ください。
「BIKEの部 個人」の категорияで参加される方は、BIKEのフロントフォークへ装着する計測タグとなります。(裏ページ:計測タグ・ゼッケンの取付方参照)

step.3 講座

【9:50～】
湘南ベルマーレトライアスロンチームのヘッドコーチで活躍中の中島靖弘さんによる「初めてのBIKE×RUN講座」をステージにて行います。是非ご参加ください。(裏ページ:「初めてのBIKE×RUN講座」参照)

step.4 BIKEのみ試走

【BIKE 10:30～10:50】
BIKEのスタート前に、試走の時間を設けています。BIKEの部・BIKE×RUNの部に出場する方はスタッフの指示に従って、必ず試走を行ってください。
※試走のスタートは、10:45までとなります。
※RUNの試走はありません。

step.5 集合

【BIKE 10:55】 【RUN 14:25】
試走終了後、コース上のスタート集合場所(※コースマップ参照)にお集まりください。
チームの参加で第1走者以外の方は、試走時間内にピットへ戻ってください。
並んだ順がスタート位置となりますので、前方からスタートしたい方は早めに集合してください。

step.6 スタート

【BIKE 11:00】 【RUN 14:30】
スタート直後は混雑して大変危険です。特にBIKEは接触、落車などに注意して走行してください。
BIKE×RUNの部の参加者は、BIKE終了後、ピットに戻り十分な補給を行ってください。14:25までに、コース上のスタート集合場所(※コースマップ参照)にお集まりください。

step.7 レース終了

【BIKE 14:00】 【RUN 16:30】
レース終了後に通過した周回数が記録となります。同一周回数の場合、最終周回の計測ポイント通過タイムの早い方が、上位となります。
BIKEはレース終了後5分(14:05)、RUNはレース終了後10分(16:40)を過ぎた時点で計測を打ち切ります。
レース終了後は、スタッフの指示に従いピットに戻ってください。
※BIKEのゴール後導線はコースマップ参照。

step.8 計測タグ返却

レース終了後、受付に計測タグをご返却ください。万が一紛失された場合は、実費をお支払いいただきますのでご注意ください。

step.9 表彰式

【BIKEの部 15:00～】
【RUNの部 17:15～】
【BIKE×RUNの部 17:15～】
リザルトを確認し、表彰対象参加者は会場内のステージ付近(※会場マップ参照)にお集まりください。リザルトは受付付近の掲示板で発表します。
各カテゴリーの3位まで表彰します。



着順及び記録について

- 「BIKEの部 / 180分」と「RUNの部 / 120分」の周回数を競います。
- 同一周回数の場合は、先に最終周回数を計測したチームまたは個人を上位とします。
- 「BIKE×RUNの部」の計算方法は、BIKEの周回数 + RUNの周回数 × 3 となります。

ピットについて

■ピットについて

- ピットインは、計測ポイントを通過直後、左側にピットインします。ピットインする選手は計測ポイント手前から左側に寄り、ピットインしない選手は右側を走行してください。
- ピットロードの右側は「ピット走行レーン」。ピットロードの左側は「選手交代レーン」となっています。
- 選手交代後はピットロード右側の「ピット走行レーン」をピットアウトまで走行してください。
- 交代選手以外はピットエリアからコース内に入らないようにしてください。
- ピットロードは必ず徐行してください。
- ピットエリアはフリースペースです。テント設営などは自由に行ってください。
- ソロ選手用の「ソロピット」にテーブルを用意しますので、ドリンクや手荷物置き場などにお使いください。手荷物の管理はご自身の責任で行い、荷物、貴重品類は置かないように注意してください。

参加における注意事項

■競技規則

- 競技規則および競技運営・管理上の規定を厳守し、競技スタッフの指示に従ってください。
- 計測タグ使用による自動計測システムにて競技を実施します。計測タグを装着せずに競技に参加した場合、競技記録に反映されませんのでご注意ください。
- 他の参加者を追い抜く場合、原則右側から追い抜くものとします。
- コース走行中、自分の走行ラインを変更する場合、必ず変更する側の後方確認を行い安全であるか確認することを義務付けます。
- 競技中および試走時間中にコースを逆走することは、安全管理上一切禁止します。
- 選手の交代は主催者が定める交代レーンで行ってください。交代レーン以外で交代が発覚した場合、失格とします。
- 競技時ピットレーン走行中、原則、他の競技者を追い抜くことを禁止します。
- 個人の部参加者用に、ソロピットを用意しています。ドリンクなどは自由に置けますが、各自の責任において管理してください。
- 競技スタッフおよび救護員から競技の中止を指示された場合は、直ちに競技を中止してください。レース中、他の競技者へ走路妨害や危険な行為をしたものは競技を中止し、失格とします。



10. 競技は参加申込にてエントリーした選手のみ、出場できます。

■BIKE競技について

- ロードレーサーからママチャリまで特に規定はありません。
- 電動アシスト付き自転車やタンデム車、リカンベント車は出場できません。
- 急ブレーキ操作の妨げになるためブルホン、DH、クリップオン、スピナッチタイプ、その他アタッチメントバーの使用はできません。
- 他者に危害を与えるような装置が付いていない、2個のブレーキの付いた、人力だけで動く自転車とします。
- 検車は行いません。各自の責任で整備してください。
- ボトル、スペアタイヤ、修理用具を携帯できますが、ガラス容器その他危険物の携帯を禁止します。また、携帯したものをコース上およびその周辺に破棄することも禁止とします。
- ピット以外でのドリンク、および補給物の受渡しは禁止します。
- 試走及び競技中は、必ず「ヘルメット」「グローブ」を着用してください。

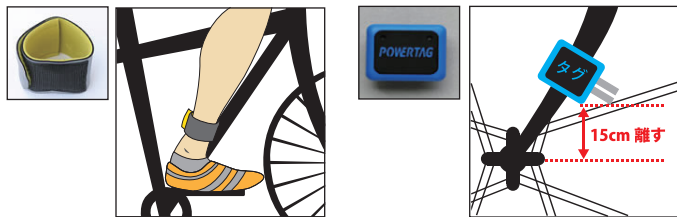
■その他

- 競技中に起きた事故はどのような場合でも受付まで届け出てください。常駐の救命士が傷害の度合いによって対応します。
- 事故、落車による怪我等に関しては、主催者加入による傷害保険の範囲内の補償となります。それ以上の補償は各自の責任で加入してください。
- メカトラブル等で停車する場合は手を挙げるなどして周囲に停車することを知らせた後、周りをよく見て速やかにコースの端に寄り、近くのスタッフに声を掛けてください。
- 大会コースは、諸事情により変更することがあります。予めご了承ください。
- 忘れ物は大会事務局で一時保管しますが、大会終了後30日を過ぎても連絡がない場合は処分しますのでご了承ください。
- 大会開催中、所持品および貴重品等は、各自の責任において管理してください。

■開催の可否

大会は雨天決行です。荒天等の諸事情による開催の可否は、大会当日の午前6時からホームページにてお知らせします。

計測タグ・ゼッケンの取付方



■計測タグ
足首に着けるバンドタイプのタグです。選手交代時に付け替えてください。
【BIKEの部個人】以外の方は、こちらの計測タグの使用となります。

■【BIKEの部個人】専用の計測タグ
計測タグをフロントフォークの左側に装着してください。
15cm 離す

■ゼッケン
ゼッケンは安全ピンで背中下部、および腰上部の見える位置に付けてください。
ゼッケンが外れてしまったままレースを走行することはできませんのでご注意ください。

スケジュール

受付	BIKEの部 受付	9:00~10:30
	BIKE×RUNの部 受付	9:00~10:30
	RUNの部 受付	9:00~14:00
イベント	初めてのBIKE×RUN講座	9:50
	BIKEの部・BIKE×RUNの部 試走	10:30~10:50 (試走スタートは10:45まで)
BIKE	集合	10:55
	スタート	11:00
	終了	14:00
	集合	14:25
RUN	スタート	14:30
	終了	16:30
	表彰式	15:00 (RUNの競技中に表彰式を行います)
表彰式	BIKEの部 表彰式	17:15
	RUNの部・BIKE×RUNの部 表彰式	17:15

イベント情報

"中島靖弘さん"による「初めてのBIKE×RUN講座」

シドニーオリンピックトライアスロン日本代表チームのトレーナーで、湘南ベルマーレトライアスロンチームのヘッドコーチである中島靖弘さんが、BIKEやRUNのレースにチャレンジする人へ、練習方法や注意点などをわかりやすくレクチャーしてくれます。ビギナーのみならず、経験者も必聴!



ゲスト：中島靖弘さん
シドニーオリンピックトライアスロン日本代表チームのトレーナー。現在は湘南ベルマーレトライアスロンチームのヘッドコーチとして活躍中!



大会MC：絹代さん
MC・雑誌・イベント・テレビ・ラジオなど、幅広く活躍中のサイクルライフナビゲーター。絹代さんが会場を盛り上げます。

■ファイテン (ボディケアブース)

イベント会場では、(株)ファイテンのボディケアブースを開設いたします。スタッフの皆さんによるファイテン社製のテープやトリートメントを使ったディケアを是非体験してみてください。
BIKEやRUNの後のボディケアにも勿論、パフォーマンスアップを狙ったスタート前のボディケアもお勧めです!

■オムロン (ヘルスケアブース)

「参加者の皆様が御自身の健康を、継続的に・楽しく管理していく習慣をもって欲しい」そんな想いから、レース前後の血圧測定、体組成計によるセルフボディチェック、消費カロリーと走行距離を測定する活動量計トライアル (先着・RUNの部参加者のみ) など、皆様の身体管理をサポートするためのブースをご用意しております。

■キッチンカー

- 炭火焼肉のニュージールランド社
→ カルビ弁当など
- 大阪発! 海賊船
→ たこ焼きなど
- 絶品タコライス! タコスマイル
→ タコライスなど



■天然温泉「大和の湯」ドリンク無料券!

参加カードの裏側には、天然温泉「大和の湯」よりご提供の、ドリンク無料券が付いています。和風モダンな極めた高級感溢れる設計で、さまざまなお風呂でくつろくことができる大和の湯。疲れた体を癒しに、天然温泉「大和の湯」へ足を運んでみませんか? 【大和の湯】住所：千葉県成田市大竹 1630 TEL：0476-28-8111



■プレゼント抽選会!

BIKE・RUNグッズを大放出! 豪華賞品が当たるプレゼント抽選会を行います。参加された方全員にチャンスあります。ご期待ください! 当選者は受付脇の掲示板で発表します。
※発表の時間は 14:00 から★



水分について



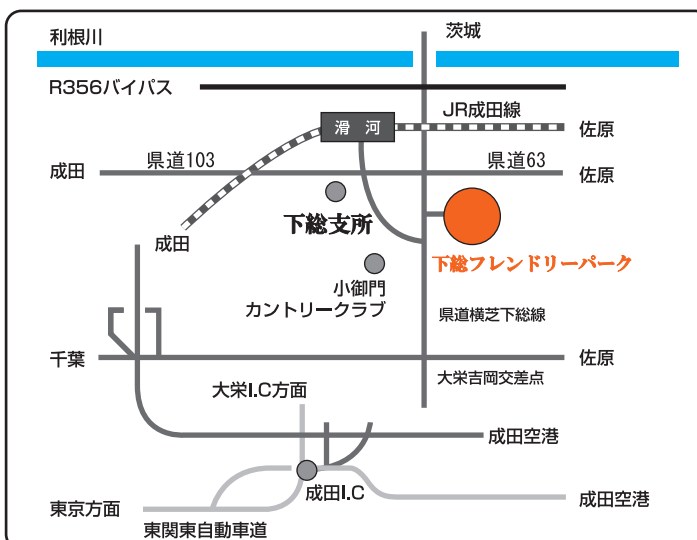
危険! 熱中症! ※必ずお読みください。

- 大会まで：普段のトレーニングで体を暑さに慣らしておきましょう。
- 大会当日：体調が悪いと体温調整能力も低下し、熱中症につながります。棄権する勇気も大切です。
- 競技前：年齢・体格・大会当日の気温など条件によって異なりますが、競技前に約500mlの水分を補給しておきましょう。
- 競技中：こまめな水分補給がとても大切です。約15~20分ごとに水分を摂取しましょう。1時間に500mlから1,000mlの摂取が必要です。食塩と糖分を含んだ水分補給はより効果的! なるべくスポーツ飲料を準備しましょう。

<BIKEの給水> ボトルを用意しましょう。個人で参加の方も、チームで参加の方も、水分の予備を必ずビッドに用意してください。

<RUNの給水> コース脇に給水所を設置しますので、補給を行ってください。(中ページ：コースマップ参照)

会場アクセス



■下総フレンドリーパーク 所在地：千葉県成田市高岡 1435
【自動車ご利用の場合】成田ICより約25分
【電車ご利用の場合】JR滑川駅から徒歩約10分

BIKE&RUN CHALLENGE

バイク×ラン・チャレンジ

~新しいスポーツを始めよう~

BIKE×RUNチャレンジ in成田

千葉県成田市・下総運動公園(フレンドリーパーク)

2010
7.19
月・祝

お問合せ

■大会事務局
BIKE×RUNチャレンジ実行委員会
(ルーツ・スポーツ・ジャパン内)
〒105-0013 東京都港区浜松町 2-6-8 伸和ビル 6F
TEL: 03-6459-0011 (平日 10:00 ~ 17:00) FAX: 03-6459-0012
E-MAIL: info@bikerun.jp HP: http://bikerun.jp

■大会当日連絡先
03-6459-0011 (事務局) または 090-4666-9945 (携帯)

program

BIKE&RUN CHALLENGE

大会概要

大会名称：BIKE×RUNチャレンジ in 成田
開催日：2010年7月19日(月・祝)
会場：千葉県成田市・下総運動公園(フレンドリーパーク)
主催：バイク×ランチャレンジ実行委員会
後援：社団法人日本トライアスロン連合
協力：ファイテン株式会社、明治乳業株式会社、オムロン株式会社、グラクソ・スミスクライン株式会社、株式会社ドール
同時開催：ロード・トゥ・キング 2010
下総フレンドリーパーク大会 (主催：NPO法人マイジョーナ)



http://bikerun.jp