N102 Nagaragawa

Swim2km
Bike80km
Run20km

秋

第5回長良川ミドルトライアスロン102秋

Athlete’s Guide

10月2日現在

本アスリートガイドは10月2日現在の情報となります。
準備の関係上、未決定情報も含んでいます。
今後の更新版を『必ず』確認いただきますようお願いします。

JAPAN TRIATHLON
AGE GROUP
NATIONAL CHAMPIONSHIP SERIES
LD 2026

TRIATHLON JAPAN

INTRODUCTION

2026長良川ミドルトライアスロン102秋にお申し込みいただきありがとうございます。
本書にて日程と注意事項をご確認ください。**最終案内書などの事前郵送物はありません。**必要事項は本書をプリントアウトしてご持参ください。

本大会はトライスロンジャパンルールを基本としますが**“安全に楽しく全員完走”**がモットーです。初心者も上級者もお互いを尊重し、譲り合い助け合いの心で、勝利至上とすることなくご参加ください。

バイク・ランコースは時折散歩やマリンレジャーの方が通行します。試走・競技に関わらず前方にご注意ください。帯同者は観戦エリアで応援ください。コース横断は、指定個所をスタッフの誘導に従い横断ください。

万一の事故に際しレクレーション保険（物品補償なし）に加入していますが、十分な補償を求められる方は、各自において傷害保険や自転車賠償保険にご加入ください。

皆様が楽しい一日を過ごされますよう、スタッフ一同、精一杯応援させていただきます。
（2026年10月3日　実行委員会）

＜トライアスロン・関連複合競技大会参加者への基本注意事項＞
http://www.jtu.or.jp/news/2013/130318-1.html
上記サイトをご確認ください。トライアスロンは一定のトレーニングを積めば老若男女を問わず、誰でも完走を目指すことができる生涯スポーツです。ただし３種目を連続して行うため「レジャースポーツ」ではなく「競技スポーツ」と認識し、十分に準備して大会に臨んでください。完走の第一歩は各種目の特性と危険要因を知り、日頃からレースを想定した練習と健康管理を行うことです。

＊本資料の目的は、すべての出場選手が本大会に関するすべての手続きを確実に理解することにあります。
この情報は変更される可能性があります。変更箇所は更新版での確認をお願いします。
尚、最終的な情報はWEB競技説明会で提供されることに注意してください。

大会概要

大会名称	第4回長良川ミドルトライアスロン102秋
開催日程	**2026年10月18日（日）**
競技会場	国営木曽三川公園 アクアフィールド特設トライアスロンコース（岐阜県海津市）
主　催	長良川ミドルトライアスロン102秋実行委員会
主　管	（一社）岐阜県トライアスロン連合
協　力	岐阜県スポーツドクター協議会　海津市消防保本部
競技内容	ミドルディスタンストライアスロン102：合計距離102km（スイム2km／バイク80km／ラン20km） ミドルアクアバイク82：合計距離82km（スイム2km／バイク80km） ショートアクアバイク41：合計距離41km（スイム1km／バイク40km） ミドルアクアスロン22：合計距離22km（スイム2km／ラン20km） ショートアクアスロン11：合計距離11km（スイム1km／ラン10km）
大会日程	2026年10月17日（土）受付／14時00分－16時00分（長良川サービスセンター）※受付は当日でも可能です。 10月18日（日）受付／06時00分－08時30分（長良川サービスセンター）競技／08時00分－15時34分
参加資格	2026年度末において18歳以上の2026年度都道府県競技団体・学連登録会員

競技スケジュール（9月14日現在）

N102 Nagaragawa Swim2km Bike80km Run20km 秋

10月17日(土)		
14:00～16:00	受付 ※混み合いますので前日受付を推奨します。 ※土曜日に受付を済ませた方は当日の受付は必要ありません。	長良川サービスセンター ３階ミーティングルーム

10月18日(日)レース当日		
06:00～07:00	トライアスロン、アクアバイクM　選手受付	アクアフィールド 受付テント
06:00～08:00	アクアバイクS　選手受付	アクアフィールド 受付テント
06:00～08:30	アクアアスロンM、アクアスロンS　選手受付	アクアフィールド 受付テント
06:00～07:30	トライアスロン、アクアバイクM　バイクチェックイン	トランジション
06:00～08:30	アクアバイクS　バイクチェックイン	トランジション
08:00	第1ウェイブ：男子39歳以下 アクアバイクM（グリーン）スタート	アクアフィールド スイムスタート
08:02	第2ウェイブ：男子40歳～49歳以下（イエロー）スタート	アクアフィールド スイムスタート
08:04	第3ウェイブ：男子50-59歳（ブルー）スタート	アクアフィールド スイムスタート
08：06	第4ウェイブ：男子60歳以上＆女子（ピンク）スタート	アクアフィールド スイムスタート
09:00	第5ウェイブ：アクアバイクS（レッド）スタート	アクアフィールド スイムスタート
09:30	第6ウェイブ：アクアスロンM（ホワイト） アクアスロンS（ホワイト）スタート	アクアフィールド スイムスタート
15:34	全競技終了	アクアフィールド フィニッシュ
表彰式	順位確定次第順次	アクアフィールド 表彰ステージ

※雨天催行です。荒天時は実施の可否、競技種目・距離の変更など大会HPにお知らせします。
※気象情報、水温情報などは大会３日前をめどに大会HPにお知らせします。

大会エリアでのトレーニングについて

バイクコースとランコースを試走できますが、一般入園者、準備作業のスタッフに十分注意して、自己責任の元、安全に実施してください。

当日駐車場

駐車場オープンは05:30です。
（長良川右岸河川敷駐車場／長良川西側堤防道路下、サービスセンター西側駐車場（未舗装））

駐車場の入口は長良川サービスセンター横堤防道路の2km下流です。長良川大橋西詰交差点の下流150mの信号機より河川敷にくだり、約1.7km上流にお戻りください。トランジションまで約300mと至近です。ただし閉園間近は河川敷一般利用者との出口が一か所のため退園に時間がかかりますのでご注意ください。
サービスセンターの建物１Ｆ駐車場と北側アスファルト駐車場は一般利用客専用ですが、サービスセンター西側駐車場（未舗装）は駐車可能です。お急ぎの方はこちらの駐車場をご利用ください。
近隣の迷惑となりますので、路上駐車は絶対にお止めください。

休憩室・更衣室・荷物預かりについて

・休憩室についてはサービスセンターＡ棟３Ｆの研修室１・２をご利用ください。
・２Ｆ受付ロビーは一般の方も利用されますので、場所取りなどはご遠慮ください。
・Ａ棟３Ｆのシャワーと更衣室をご利用いただけます。ただし長時間の占有使用はご遠慮ください。
・トランジション内に置けない大きな荷物はサービスセンター内コインロッカーをご利用ください。
　こちらは自己管理となります。
　※紛失、盗難の際には大会側は一斉責任を負いませんのでご注意ください。

貴重品預かり

・受付にて貴重品をお預かりします。
・大きさはＡ４サイズの封筒に入る範囲とさせていただきます。（鍵・財布・携帯まで）
・お戻しの際には、レースNoを提示ください。＊お戻しは、大会本部になります。

支給物について

受付では氏名とレースナンバーを告げ、競技キットをお受け取りください。

【支給物内容】
レースナンバー2枚、
バイクステッカー1枚、ヘルメットステッカー２枚　※アクアスロンはなし
ボディナンバーシール2枚
スイムキャップ1枚
トランジションバック1枚
＊計測チップは、スタート前に配布します。

参加記念品　＊事前申込みされた方のみ

＊**エントリーの際に参加記念品を申し込まれた方**はお渡しした引換券を受付にご提示ください。

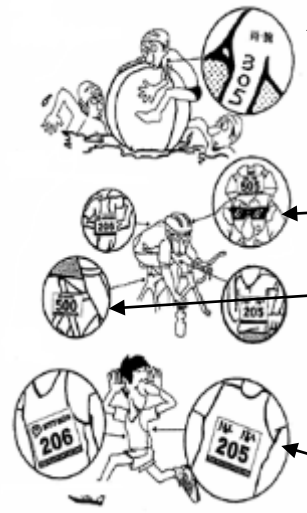
バイク・メカニックサービス

10月18日(日) 07:00～13：00　場所：長良川サービスセンターテニスコート横既設トイレ前
部品交換などの際は、選手負担となります。支払いは現金でお願いします。

レースNoについて

・レースナンバーはレースナンバーベルトを使用することを推奨します。一枚のみ使用の場合、バイク競技では後方から見えるように、ラン競技では正面から見えるようにしてください。
・バイクステッカーバイクのサドル下あたり左の見える位置に貼り付けてください。
・ヘルメットステッカーはヘルメットの正面、左の２か所に貼ってください。
・ボディナンバーシールは受付終了後トランジション入口において貼付ください。うまくいかなかったときは、油性マジックで記入しますので、本部テントへお越しください。また、ロングのウエットスーツを着用の場合は両手の甲にレースナンバーを記入してから会場にお越しください。記入出来ない場合はトランジション入口のスタッフにお声がけください。

ステッカー類の貼付



ボディーナンバシールは両腕にお貼りください。
半袖シャツなどで隠れてしまう場合は前腕もしくは足の良くみえる位置に貼ってください。（失敗した場合は、マジックでお書きください。）

※ボディーナンバーシールの貼り方（動画）
https://www.youtube.com/watch?v=4N2loBgbFtE

ヘルメットステッカーは正面と左側に！

バイクステッカーは左側

レースナンバーは２枚です。バイク時は背面、ランでは前面に。
レースナンバーベルトの使用する場合は１枚でもOKです。

*レースナンバー、ステッカー類の加工・変造は禁止します。

スタート地点

- 計測用アンクルバンド（各スタートの15分前頃からスタートエリアにて順次配布します）

１）受け取ったアンクルバンドが自分のレースナンバーと一致しているか確認して下さい。
２）銀色の面がおもて、黄色いジャージ面がウラとなるように、左右どちらかの足首に巻いてください。
３）安全のため、付属のゴムバンドをその上から装着してください。
４）アンクルバンドの上からウェットスーツをかぶせてください。
　＊アンクルバンドはフィニッシュ時に選手自ら外し返却してください。
　　紛失は実費徴収させていただきますのでご注意ください。
　＊計測用のアンクルバンドを受取った後、
　　各ウエイブの表示に従い整列してください。

メガネ預かりについて

メガネ預かりはスイムスタート／ポンツーン入口に用意します。取り間違えの無いようお気を付けください。

スイムウォーミングアップ

- 体調管理、パフォーマンス向上のため必ずウォーミングアップを行ってください。各ウエイブ15分前からスイムウォーミングアップが可能です。
- 一度入水するとスタートまで退水できませんのでご注意ください。
- ウォーミングアップエリアからスタートまで30mほどありますので、時間に余裕を持ってスタート地点へお並びください。

＊水温20℃前後が予想されます。

競技中に接触事故が発生した場合

※重大な事故が起きています！

- 追い抜いた選手が急な車線変更を行うことによって、後方の選手の前輪と接触、落車するという事故が起きています。
- ＊追い越しをした選手は十分な距離をとってから、左側へ戻ってください。
- ＊Uターン箇所ではインコースからの追い越しなど、無理な追い越しはしないでください。
- 他の選手への思いやりの気持ちを忘れずに、事故のない安全な走行をお願いします！
- **競技中に万が一接触事故などがあった場合、近くのスタッフにお声がけの上怪我の有無に関わらず必ずその場に留まり大会側の指示に従ってください。**

競技規則

下記URLおよび競技説明動画での説明を参照してください。

World Triathlon競技規則
https://www.triathlon.org/uploads/docs/World_Triathlon_Competition_Rules_2022_20220128_xxx.pdf

トライスロンジャパン競技規則
http://www.jtu.or.jp/jtu/pdf/rulebook_20190123.pdf

＊本大会では選手の安全確保のためウェットスーツ着用を義務付けます

※フロントジッパーのユニフォームの着用は可能です。ただし、**フィニッシュする際はフロントジッパーを上まであげてください。**

WEB競技説明会について

大会ホームページに掲載されます。必ず事前にご確認をお願いします。
https://www.nagaragawa-middle.jp/

質問は当日個別に実施します。

同伴フィニッシュ

・フィニッシュエリアが狭いため他の競技者の妨げにならないよう、十分な距離をとり注意して行って下さい。
・同伴フィニッシュを希望される方はフィニッシュロード入口付近でお待ちください。

フィニッシュ後

・フィニッシュタオル、水を各自お持ちください。
・アンクルバンドはご自身で外し所定の場所にお戻しください。

表彰

・トライアスロン：男女総合1位～3位、年代別（5歳刻）男女1位
　アクアバイク・アクアスロン：男女総合1位～3位
・区分は2026年度末年齢です。
・フィニッシュ後、随時表彰しますので入賞者はマイク放送をお聞きください。

食事引き換え

11:30～16:00

・食事引換券は不要です。レースナンバー、ボディーナンバーをお見せください。
・競技中の利用も可能ですが、その際は必ずコース離脱地点よりレースに再復帰してください。
・徒歩圏内に飲食店やコンビニはありません。応援の方は昼食を持参ください。

バイクピックアップ

・バイクのピックアップは競技終了後、随時となります。係員の指示に従って下さい。
・盗難防止のため必ず本人がお越しください。レースナンバーを必ずお持ちください。
・荷物の引きとりの際は他の選手の荷物の取り間違い、忘れものに注意ください。

記録

・当日は掲示のみです。記録証とリザルトは後日大会HPで各自ダウンロードお願いします。
・全周回記録を載せた詳細リザルトは、大会終了後2-3日を目途にＨＰに掲載します。

退園・退出

・17時に駐車場が閉鎖となります。円滑な退出にご協力ください。

忘れもの

- 大会事務局へメールでお問い合わせください。
- みつかった場合は着払いにてお送りします。

盗撮・盗難防止について

- 競技会場で自転車を狙った盗難事件が多発しています。放置したりしないよう自己管理ください。
- 会場内での置き引きも発生しています。貴重品は受付にてお預かります。
- 不審な人物を見かけた場合には大会スタッフまで通報してください。
- 会場内で不審な撮影を行っている人は見かけた際は、大会本部へご連絡ください。

医療

- 万一に備えて「健康保険証」は必ず持参ください。
- 競技中の傷病処置は医療班が担当します。但し、医療班の判断により、救急車などで緊急病院に搬送された場合、その治療費は全て個人負担となります。
- 競技中の負傷などに対する実行委員会の補償は、大会において加入する保険の適用範囲内です。（手術、検査、治療は対象外です。）また機材・備品の補償は一切ありません。次の補償内容を必ず確認のうえ、不足と思われる方は、各自において別途保険加入ください。

- 熱中症は生死にかかわる場合があります。前日の飲酒は控え、大会前日より水分補給をこまめに行いましょう！

大会保険について

競技団体公認の大会保険に加入しています。（引受保険会社：三井住友海上火災保険株式会社）
競技中の負傷などに対する主催者の補償は、大会において加入する保険の適用範囲内です。また機材・備品の補償は一切ありません。次の補償内容を必ず確認のうえ、不足と思われる方は、各自において別途保険に加入ください。
（感染症には対応していません）

また公益社団法人トライアスロンジャパンでは、2025年度から全ての登録会員を対象に「トライアスロン安全保険」を自動付帯しています。

環境対策

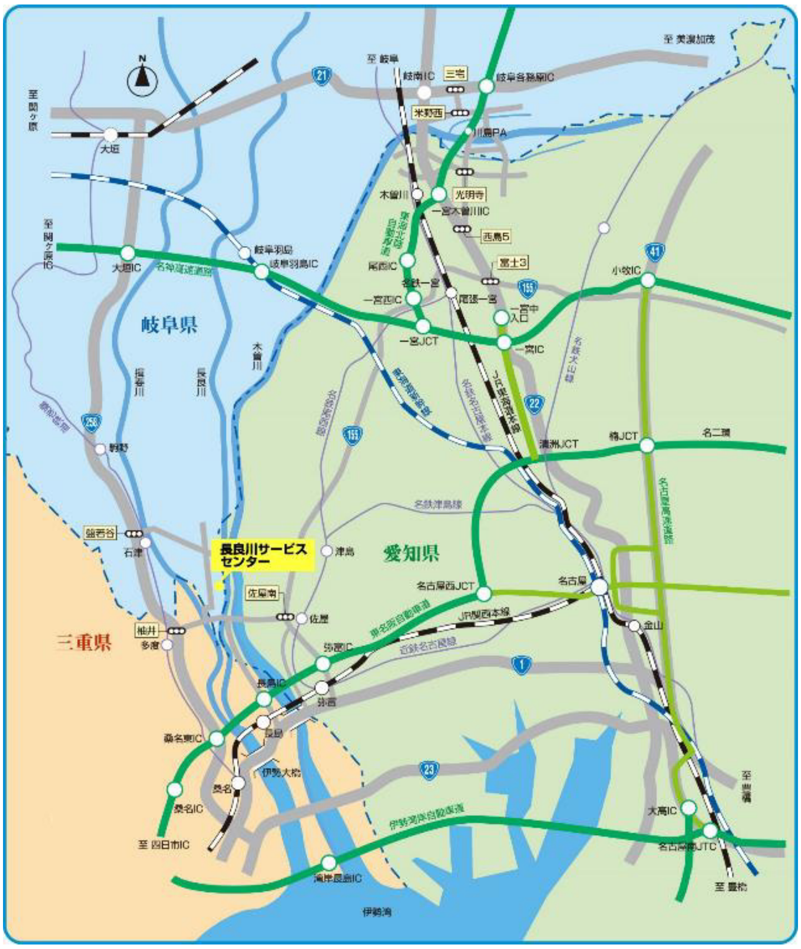
- マイカーでお越しの方は、環境負荷軽減のためにも「乗り合わせ来場」、「アイドリングストップ」にご協力ください。
- 競技中のボトル、紙コップは所定の場所（エイドステーション等）に捨ててください。投げ捨ては禁止です。
- 会場内上半身裸での移動はご遠慮ください。

<長良川サービスセンター西臨時駐車場経路>

<木曽三川公園内河川敷臨時駐車場経路>

会場／長良川サービスセンターへのアクセス

・公共交通機関はありません。お車、またはレンタカーでお越しください。
　下記、長良川サービスセンターへのアクセスサイトです。
http://www.kisosansenkoen.jp/~nagaragawa/mnagaragawaaccessmap.html
・ナビ検索でお越しになる方は、必ず長良川サービスセンターの**住所を入力**してくださ
い。類似施設が多いため、毎年、他の施設に向かわれる方がありますのでご注意ください。
　施設名：長良川サービスセンター
　住所：〒503-0626　岐阜県海津市海津町福江字角山1202-2
　長良川サービスセンター
　電話：　0584-54-2075
・最寄りの高速道路I.Cより
　・名神高速道路岐阜羽島I.C下車の方は、長良川右岸道路（西側堤防道路）利用で約20分。
　・名神高速道路大垣I.C下車の方は、国道258号線南下で約35分。盤若谷交差点左折、
　海津橋を渡り約3キロメートル。
　・東名阪自動道桑名I.C、長嶋I.C、弥冨I.C下車の方は、いずれからも北進15分。
　「長良川大橋西詰」交差点より長良川右岸（西側堤防道路）を北上し約2キロメートル。



問い合わせ

長良川ミドルトライアスロン102秋大会事務局
TEL：090-8132-8293　e-mail：info@nagaragawa-middle.jp