レースの注意事項 (全国マシンローイング近畿大会)

(レースまで、ドラッグファクターの合わせ方、スタートのやり方、レース中の表示)

瀬田漕艇倶楽部

1. レース時間まで

軽量級選手の方は、体重計測をお願いします。準備運動にはウォームアップ用エルゴメーターを使用ください。

自分のレースの一つ前のレースが終わったら、所定のエルゴについていただいて結構です。エルゴにつく前に、係員に出漕票を手渡してください。レースエリアに入る際に、エルゴメーターとパソコンを接続するコード類がありますので、足を引っ掛けないよう気をつけて下さい。 当日エントリーの方は計測係員に申し出て下さい。 選手の名前を入力します。

2. ドラッグファクター 註 の合わせ方

レース番号が呼ばれましたら、エルゴに座って、足の位置などの設定を行ってください。

「OK to warm up」と画面に表示されますので、ウォームアップを開始してください。右下の欄にドラッグファクターが表示されます。ホイールの右横のレバーを上下させ、漕ぎながらドラッグファクターを合わせて下さい。

註)ドラッグファクターとは、漕ぎの重さ係数です。数値が大きければ大きいほど、重たくなりますが、ひと漕ぎでよく進みます。数値が小さいと、漕ぎは軽いですが、ひと漕ぎで進む距離は減少します。人それぞれに適したドラッグファクターがあります。ドラッグファクターが大きすぎると、身体に負担がかかり、故障の原因になることもあります。

:20	22 %	
1:52	/500m	
1:53:0 ave /500		
OK to warm up		
Next Race	Erg#	
	1	
Competition	Drag Factor	
	125	

3. スタートのやり方 注意:絶対にフライングをしないで下さい

レース 2 分前になると、ウォームアップをやめていただきます。画面は左下のように表示されますが、ホイールが止まるまでスタートはできません。全てのエルゴのホイールが止まった時点でスタートを行います。ホイールが回らないようにゆっくりとハンドルを持って、スタートポジションについてください。カウントダウン(5、4、3、2、1、ROW)が始まりますので、ROW と表示されたら、漕ぎ始めてください。

2000 m 0 %	2000 m 0 %
:00 /500m	:00 /500m
:00:0 ave /500	:00:0 ave /500
Stop, prepare for start 1 - Sit ready 2 - Attention 3 - Row	ROW

フライングをすると、レースはストップです。再度、全てのホイールが止まるまで待ち、その上で再スタートとなりますので、2分程度スタートが遅れることになります。参加者への迷惑になりますので、**くれぐれもフライングしないよう気をつけてください。**

4. レース中の表示

レース中の表示は以下のようになります。同じグループのトップと、自分の前後との差が 出てきます。

1530 m	32 %	
1:38	/500m	
1:37:0 ave /500		
1 Takeda D.	+11 m	トップとの差
3 Ura K.	+ 4 m	一つ前の選手との差
4 Suda T.		自分自身
5 Ohmoto H.	- 5 m	一つ後の選手との差

同グループの 10 台で大画面にレース状況が表示されますので、余裕があれば、そちらもご覧下さい。

以上、フライングには気をつけて、エルゴレースをみんなで楽しく苦しみましょう。

レース後、エルゴとパソコンを接続しているコード類には注意して下さい。