



この度は「Bike Tokyo 2016 powered by ツール・ド・ニッポン」にお申込いただき誠に有難うございます。
必ずこの「参加案内書」の全文を事前によく読んでご参加ください。

★サイクリング四原則★

1. 道路規制を行っていない一般道がコースです。必ず信号・交通法規を遵守して走行する！
2. 集団走行を避け、左側一列走行を遵守する！並列走行禁止！
3. スピードを競い合うレースではありません。スピードの出し過ぎや無理な走行は絶対にしない！
4. 運転中の携帯電話の使用は禁止！携帯電話の使用は必ず自転車を降りてから！

参加案内書

◆開催日

2016年11月27日（日）

◆会場（スタート/ゴール地点）

東京臨海広域防災公園

（東京都江東区有明 3-8-35）

◆大会開催可否について

大会は雨天決行です。荒天等の諸事情による開催中止の場合のみ、大会当日の朝 6:00 から大会 WEB サイトで発表します。

▼大会 WEB サイト

<http://www.tour-de-nippon.jp/series/biketokyo2016>

◆大会当日の連絡先

大会事務局：090-4666-9945

※荒天時の開催可否・開催地の天候状況・交通アクセスに関する、電話でのお問合せはご遠慮ください。回線が混み合い、電話がつながらなくなるおそれがありますので、大会 WEB サイトの中止表記の有無をご確認ください。また、当日の欠席のご連絡は必要ありません。

※サイクリングが始まってからの連絡（事故やケガ等）は、受付時にお渡しする「大会 MAP」に記載されている連絡先をご確認ください。

◆大会事務局

ウィズスポ事務局（ルーツ・スポーツ・ジャパン内）

TEL：03-3354-2300（平日 10:00～18:00）

〒160-0011 東京都新宿区若葉 1-4 四谷弘研ビル 1F

E-MAIL：info@wizspo.jp

アクセス

会場『東京臨海広域防災公園』 【住所】東京都江東区有明 3-8-35

<電車>

東京臨海高速鉄道りんかい線「国際展示場」駅より徒歩4分

ゆりかもめ東京臨海新交通臨海線「有明」駅より徒歩2分

<駐車場>

大会専用の駐車場はありませんので、一般の有料駐車場等をご利用ください。

会場周辺の道路は混雑しますので、路上での駐車はできません。

★下記より公園周辺の駐車場空き情報をご確認いただけます。(運営：財団法人東京都道路整備保全公社)

⇒ s-park (<http://www.s-park.jp/>)

▼周辺マップ



スケジュール

7:00 会場 OPEN

8:10 開会式 (太鼓演舞、サイクリング注意事項説明)

グループ A: 受付 (参加ビブス受取) 7:15~8:15 / 整列 7:45~ / スタート 8:30~

グループ B: 受付 (参加ビブス受取) 7:45~8:45 / 整列 8:30~ / スタート 9:00~

グループ C: 受付 (参加ビブス受取) 8:15~9:15 / 整列 9:00~ / スタート 9:30~

グループ D: 受付 (参加ビブス受取) 8:45~9:45 / 整列 9:30~ / スタート 10:00~

グループ E: 受付 (参加ビブス受取) 9:15~10:15 / 整列 10:00~ / スタート 10:30~

12:30 BMX フラットランドパフォーマンス①

13:45 ステージ (BMX フラットランドパフォーマンス②、じゃんけん大会&ツール・ド・ニッポン開催地紹介)

16:00 サイクリング制限時間・会場 CLOSE

【注意】

- ・お送りした「参加はがき」を必ずお持ちください。 ※11/18(金)発送
- ・お送りした「参加はがき」裏面の参加チェックシートを必ず記入してご提出ください。
- ・受付では大会プログラム、ゼッケン等をお受取ください。
- ・「参加はがき」に記載された番号と同封されているゼッケンが同一か必ず確認してください。

会場マップ



- 出展ブース**
- ①: メカニック&パーツ販売
 - ②: エーゼット
 - ③: 志賀高原 (長野県山ノ内町) / 千葉県銚子市
 - ④: 和歌山県由良町
 - ⑤: ドコモ・バイクシェア



コースマップ

★ 詳細は大会 WEB サイトをご確認ください ★

BIKE TOKYO 2016 コース【全長:37.7km】



【第1エイド】現代と風情が入り混じる両国！下町エイドステーション



第1エイドステーションは、墨田区にある「横網町（よこあみちょう）公園」。関東大震災、東京大空襲の犠牲者を供養する公園で、平和で静かな空気が流れています。エイドの横には大相撲で有名な両国国技館がすぐ近くにありま



<提供品：みたらし団子、人形焼き>

緑茶と一緒に下町の味「みたらし団子」と「人形焼き」をお召し上がりください。当日の朝にお餅をついた、出来たてほやほやの「みたらし団子」をご用意します！

「人形焼き」は浅草仲見世で販売している、しっとりしていて甘くて美味しい人気の人形焼きです。

【第2エイド】ヨーロッパの公園を参考に作られた外苑！モダン東京エイドステーション



鮮やかな一面黄色の世界に染まる「いちよう並木」が有名な「神宮外苑」が第2エイドステーション。

大会当日も美しい紅葉をみることができます。どこかモダンで現代的な雰囲気のある外苑は、東京オリンピック開催の1964年に向けて建設され、「都市的な公園を作ろう！」と、当時のヨーロッパの公園を参考に作られました。



<提供品：チョコレートケーキ、チョコバナナ>

「チョコレートケーキ」をご用意しました。

紅茶と一緒にいちよう並木を眺めながら優雅にお召し上がりください！ふんわりとしたチョコスポンジでチョコ生クリームをサンドしたケーキです。さらに、補給物といえば「バナナ」。チョコレートソースをかければ「チョコバナナ」の完成です。

お好みでチョコレートソースをご利用ください。チョコレート三昧の「モダン東京エイドステーション」

【ゴール地点（メイン会場）】体が温まるゴールした後の「おしるこ」

気温が低くなってくるこの季節、サイクリングのあとに一息つけば、暖かいものが欲しくなります。

丁寧に焼き上げた香ばしい皮にさらし餡を入れた「懐中しるこ」をご用意します。糖分も同時に補給できて一石二鳥。完走証のお受け取りも忘れずに！

■ハンドルプレートとゼッケンの取付け

受付時に「ハンドルプレート」と「ゼッケン」をお渡しします。

【ハンドルプレート】

上部両端に穴が空いてありますので、ハンドルの前面に取り付けられるように同封されているモール（針金）を使って括り付けてください。

【ゼッケン】

安全ピンを同封して1枚お渡しします。後ろから確認できるように腰辺りに取り付けてください。バックを背負う場合はバックに取り付けて、必ず視認できるようにお願いします。

■車両規定

1. 参加者は、各自、使用する自転車が車両規定に適合していることを確認し、本大会で安全に走行ができるよう所定のチェックリストに基づき整備および検車して参加ください。
2. 参加可能車両は、前後にブレーキを備えた一人乗り用自転車とします。
(無人・貨物用であっても、トレーラーを牽引しての出走は禁止します。)
3. リカンベント、ピスト（固定ギヤ）、タンデム自転車での参加は禁止します。
4. なお、前後のブレーキが装備されたフリーハブを装備したシングルギア車での参加は可能です。
5. 軽快車（いわゆるママチャリ）での参加も可能です。大会までに十分整備をしてください。メカニックには取扱いパーツがない場合もあります。
6. DHバーやクリップオンハンドルは禁止します。ただし、フラットバーハンドルのバーエンドは装備可能です。

■装備・服装について

1. グローブとヘルメットの着用を義務付けます。(ウレタン素材の簡易ヘルメット「カスク」は不可)
 2. パンク等の故障が発生した場合に備え、「アーレンキー」や「スペアチューブ」の携行を推奨します。
 3. 健康保険証のコピーを必ずお持ちください。
 4. 視界や手足の動作が十分確保できないような過度なコスプレなど、安全な自転車走行に支障を生じる恐れがある服装での参加はご遠慮ください。
 5. 大会当日は気温が低くなることも予想されます。防寒対策も忘れずをお願いします。
- ※大会の安全な運営に支障がある、または、参加者ご自身の安全の確保ができないと主催者が判断した場合は、参加をご遠慮いただく場合があります。

■走行方法

1. コースは道路規制を行っていない一般道を使用しています。必ず信号・交通法規を遵守して走行してください。
2. 一時停止場所では確実に停止してください。
3. 集団走行を避け、左側一列走行を遵守してください。並列走行は禁止です。
4. 自転車運転中は携帯電話を使用しないでください。自転車を降りてから携帯電話を使用してください。
5. 自転車同士の車間距離を十分に空けて走行してください。
6. 前走者を追い越す場合は、後方確認の上、右から声をかけながら追い越してください。
7. その他、交通事故を誘発するような危険な走行は絶対にしないでください。
8. 本大会はスピードを競い合うレースではありません。スピードの出し過ぎや無理な走行は絶対におやめください。

9. 危険な走行をする参加者を発見した場合、サイクリングを中止させていただきます。
10. 長い距離のサイクリング大会ではないですが、必ず十分な水分とエネルギーを補給してください。
11. エイドステーション、横断歩道や歩道においては、歩行者を最優先し、自転車横断帯のある横断歩道は、横断帯を通行してください。

■その他の注意事項

1. 事故を発見した場合は、係員へ伝えるか本部へご連絡をお願いします。本部の連絡先は、受付時にお渡しするプログラムに記載します。
2. スタート・ゴール会場、サイクリング中の自転車等、私物の管理は各自の責任で行ってください。大会主催者および大会関係者は一切責任を負いません。
3. 参加者各自でお寄りになる施設での経費は、ご自身の負担になります。
4. 本大会は、順位やタイムを競う競技ではありません。各自十分注意して走行してください。
5. 警察官・交通指導員・係員の指示には絶対に従ってください。
6. 自転車や付属品等の管理は、各自の責任で管理してください。万一、盗難や破損などが発生した場合であっても、主催者は責任を負いません。
7. 集合場所までの万が一の事故・傷害、解散後の万が一の事故・傷害に関する治療費等の経費は、全て本人の負担となります。
8. 天候等の事情により、ルートの変更・縮小やイベントを中止にする場合があります。
9. ゴミ等は各自持ち帰ってください。
10. 参加者は万全の体調で大会に臨めるよう最大限の配慮をし、大会当日の体調が思わしくない場合には、参加について適切な対応や慎重な判断をお願いします。

保険について

事故、落車による怪我などに関しては、主催者加入による傷害保険の範囲内の補償となります。
補償内容に不安がある方は、各自で保険に加入してください。
(ご自身で保険に加入された場合は、必ず事前に補償内容・適応条件等をご自身でご確認ください。)

■補償内容

【死亡、後遺障害】最高 300 万円
【入院（日額）】3,000 円 ※限度日数 180 日
【通院（日額）】2,000 円 ※限度日数 180 日

■補償される特定疾患

急性虚血性心疾患（いわゆる心筋梗塞）、急性心不全等の急性心疾患、くも膜下出血、脳内出血等の急性脳疾患、熱中症（日射病および熱射病等）、低体温症、脱水症など
※自転車の破損・紛失・盗難等は保険対象外となりますので予めご了承ください。

■保険会社

Chubb 損害保険株式会社

■保険の詳細についてのお問合せ先

Chubb 損害保険(株)代理店 (有)ワイコーポレーション 045-664-3070 (平日 9:00~17:00)

■もしケガをしたら・・・

→大会終了後、すみやかに大会事務局までご連絡ください。
【大会事務局】 電話：03-3354-2300 (平日 10:00~18:00)
※保険申請手続き等の詳細につきましては、ご連絡いただきました際にご案内します。
※ご不明な点は、大会事務局までご連絡ください。

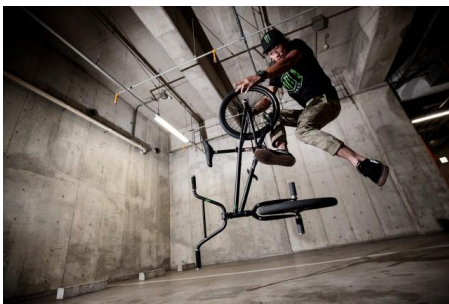
ステージ情報

▼和太鼓 破魔 <8:10~>



開会式を盛り上げていただくのは和太鼓団体「破魔」！
和太鼓の演奏でみなさまを送りだします！

▼BMX フラットランドパフォーマンス <①12:30~、②13:45~>



まばたき厳禁！圧巻のパフォーマンスをご覧ください！

【ライダー】佐々木 元

BMX 全日本選手権で最多8度の優勝を飾る。世界大会でも優勝経験のある、世界のトップライダー。

【MC】イッシー

数多くのBMX コンテスト・SHOW GAGE でのMCを行う『イッシー』が会場をさらに盛り上げます！

▼じゃんけん大会&「ツール・ド・ニッポン」大会紹介 <14:05~>

自転車シリーズ戦『ツール・ド・ニッポン』。2016年は14大会を開催しました。その中で「和歌山県日高郡由良町」「千葉県銚子市」「石川県加賀市」「長野県山ノ内町」4つの開催地の皆さんが、プレゼントを持って会場にお越しいただきます！参加者の皆さんで特産品争奪じゃんけん大会！

走るを、遊べ。 **ツール・ド・ニッポン**
tour-de-nippon.jp

ブース情報

▼ドコモ・バイクシェア

docomo
bike share



ドコモ・バイクシェアは東京5区をはじめ全国15カ所でサイクルシェアリングサービス提供中です。

本日は、事前にお申込みのあった参加者様向けに自転車をレンタルしております。

電動アシスト自転車なので、坂道もらくちんです。

通勤・通学やお買い物、観光などに是非サイクルシェアリングをご利用ください。

・WEBサイト：<http://docomo-cycle.jp/tokyo-project/>

▼サイクリング後の体のメンテナンス！マッサージブース



メイン会場にて参加者の皆さんの疲れを癒すマッサージブースが出展します！コースから戻ってきたらぜひお立ち寄りください！

<協力>

笑顔道接骨院グループ トレーナーチーム

我々、笑顔道接骨院グループトレーナーチームは、

「ウォームアップ」「クールダウン」「マッサージ」「ストレッチ」「テーピング」などを専門に行い、特に矯正治療や怪我のアドバイス、ケア、メンテナンスを行っています。是非ご利用ください。お待ちしております。

▼和歌山県日高郡由良町（オーシャンビューサイクルフェスタ 白崎エンデューロ in 由良）



日本のエーゲ海で自転車界のモナコグランプリに参加しよう！

日本の渚百選にも選ばれる、絶景の和歌山県由良町白崎海洋公園。この、白い岩肌と群青の海の間を駆け抜ける公道をサイクリストが独占！

自然を体全体で感じながら、風を切り、前に進め！

▼千葉県銚子市（犬吠埼エンデューロ）



「第2回 犬吠埼エンデューロ」2017年6月4日（日）に開催決定！

銚子市のシンボル「犬吠埼灯台」を眺めながら風光明媚な海岸沿いの公道を完全封鎖して行うエンデューロレース。エントリー開始は2017年1月中旬予定です！

現在銚子市ではサイクルステーションのキャンペーンを実施中です。是非お気軽にサイクリングにお越しください！

▼長野県山ノ内町（志賀高原ロングライド）



志賀高原ロングライドの開催地、長野県山ノ内町にある志賀高原や北志賀高原は標高2000mのパウダースノーが広がるウィンターシーズンがまもなくはじまります。湯田中渋温泉郷では世界で唯一野生のサルが温泉につかるスノーモンキーや石畳が整備された情緒ある温泉街など、冬の魅力たっぷりの山ノ内町をご紹介します。

▼エーゼット



1955年より工業用潤滑油から自転車用・バイク用潤滑油など幅広く製造しており、潤滑、防錆、洗浄等の作業・メンテナンスには欠かせない製品を数多く取り揃えております。

メンテナンスにお困りの方、普段あまりメンテナンスをされない方、ぜひ一度弊社商品を試してみてください。

▼メカニック & 自転車パーツ販売



メカニック兼、チューブ・ホイールなど自転車パーツの販売ブースです。サイクリングに備えて準備し忘れたものがあれば、ぜひご利用ください。スタート後は「メカニックカー」として皆さんのフォローをさせていただきます。

▼キッチンカー

3店舗のキッチンカーが出店します。

★栄屋

→横手やきそば など

★くってけ亭

→分厚いポークステーキド井 など

★go go crepe

→クレープ など

大会 MC

▼南 隼人 さん



大学在学中にラジオ DJ を志し、オーストラリアへ語学留学。その後、ウィンタースポーツの DJ としてキャリアをスタートし、自転車レースの実況やプロ野球の スタジアム DJ 等で活躍中。

情熱的かつ明るいキャラクターで、大会をアツく、そして沢山の笑顔が溢れるように会場を盛り上げていただきます！

▼黒澤 まさ美 さん



大学を卒業後、スカウトをきっかけにモデルデビュー。広告媒体、雑誌で活動をはじめ。幼少の頃から水泳やバドミントンなどスポーツへの興味もあり、フルマラソンへ挑戦やボクシングジムに通うなど自分磨きに余念がない。

特にゴルフには一気に心を奪われ、始めて半年で100を切るなど上達をみせ、プロとのレッスン動画などナビゲーターとしても活躍をしている。

これからの新たな女性像、アクティブ女子達の憧れに！