

# 祝！ナショナルサイクルルート指定記念



## 参加案内書

- ◆ **開催日** 2019年11月17日(日)
- ◆ **会場** スタート・ゴール会場：川口運動公園陸上競技場（住所：茨城県土浦市川口二丁目12-11）  
レンタサイクル引き渡し会場：ラクスマリーナ（住所：茨城県土浦市川口二丁目13-6）
- ◆ **主催** 茨城県
- ◆ **共催** 一般社団法人ルーツ・スポーツ・ジャパン
- ◆ **協力** つば霞ヶ浦りんりんロード利活用推進協議会
- ◆ **後援** 自転車活用推進本部

### 目次

初めて自転車イベントに参加される方へ	・・・P2	会場・コースマップ	・・・P7～9
スケジュール	・・・P3	エイドステーション	・・・P10～13
レンタサイクルご利用の方へ	・・・P4	注意事項	・・・P13～15
アクセス	・・・P5,6	保険について	・・・P16

#### ◆ イベント開催可否について

イベントは雨天決行です。荒天等の諸事情による開催中止の場合のみ、  
イベント当日11月17日(日)5:30から公式WEBサイトで発表します。

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

#### <イベント事務局>

イベント事務局（ルーツ・スポーツ・ジャパン内）

TEL：03-3354-2300（平日10:00～17:30） E-MAIL：[info@wizspo.jp](mailto:info@wizspo.jp)

〒160-0011 東京都新宿区若葉1-4 四谷弘研ビル1F

イベント当日のみ：090-4666-9945

## 初めて自転車イベントにご参加される方へ

つくば霞ヶ浦りんりんサイクリングを初めての自転車イベントとしてお申込みいただきありがとうございます。本イベントはタイムを競うのではなく、サイクリングを楽しんでいただくことを目的にしています。当日は、ご自身のペースで無理なく走行いただき、茨城の風景、グルメをお楽しみください。イベント前に下記項目を特にチェックしていただき、万全の準備で当日をお迎えください。

### 【ビギナーバッジについて】

希望者にはゼッケンに同封する予定です。

エントリー時に希望していなくて欲しい方は「info」でお渡します。ただし、数量に限りがありますので先着とさせていただきます。

### 【レンタサイクルの方へ】

当日初めて乗る自転車で参加しますので、レンタルをした後、スタートするまでの時間を利用してレンタサイクルに乗って慣れるようにしてください。

もし、不明点があれば受付スタッフまたはメカニックスタッフまでご相談ください（P7 参照）。

## ○イベントに参加する前に

### ①しっかりと自転車に慣れよう！

当日に乗る自転車はいつも乗り慣れているものですか？

もし、初めて乗る自転車・乗り慣れていない自転車で参加予定の人は必ず事前に乗っておきましょう。サドルの高さなどしっかりと調整した上で本番に臨みましょう。レンタサイクルでご参加の方はスタート前に自分が1日乗る自転車に試乗して、サドルの高さなどを合わせてください。

### ②ショップで自転車を点検しよう！

自分の目だけでは自転車のメンテナンスや整備不良箇所を見つけることはなかなか出来ません。イベントに参加する前に近くの自転車ショップでしっかりと見てもらいましょう。当日不安な方はメカニックブースをご利用ください（P7 参照）

### ③イベント前日はしっかりと体調管理をしよう！

自転車のメンテナンスも大事ですが、ご自身の体調管理も重要です！特にイベント前日はアルコール飲料などは控え、早めに眠るようにしましょう。万全の体調でイベントを迎えることがイベントを楽しむ一番の秘訣です！

## ○持ち物 ～イベント前日にチェックしよう～

### ▼絶対に必要なもの

- 自転車
- ヘルメット
- 参加はがき／チェックシート

### ▼あると便利なもの

- サングラス
- 飲料ボトル & ボトルケージ
- 携帯用エアポンプ & チューブ
- グローブ ※手のしびれなどを防止してくれます

## ○当日走行中に注意すること

### ①交通法規を守ろう

信号はもちろん、一時停止など道路標識もしっかりと確認しながら走行しましょう。

また、「急」のつく動作はしないようにしてください。急なブレーキ、無理な走行が最も事故に繋がります。

### ②左側一列で走ろう！

走行中の並列走行は禁止です。並列走行により一般車両との接触の危険性が高まります。必ず道路の左側を一列に並んで走行しましょう。

### ③安全な速度で走ろう！

スピードの出しすぎは事故に繋がります。レースではありませんので、競うことなくご自身の無理のないペースで走りましょう。

### ④走行中の携帯は禁止！

走行中は携帯電話の使用は禁止です。電話はもちろん、携帯の操作もやめましょう。携帯に目を取られて事故に繋がります。

皆さまにとって初めての自転車イベントが良い思い出になるようサポートさせていただきます。

皆さまに当日お会いできることをスタッフ一同心より楽しみにしております。

その他、ご不明な点がございましたら公式 Web サイト「よくあるご質問」も合わせてご確認ください。

## ご来場からスタートまでの主な流れ

### 受付注意事項

#### 【受付開始／レンタサイクル引き渡し開始／駐車場 OPEN】

**7:00 ～ 9:00**

※お送りした「参加はがき」を必ずお持ちください。

※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。

※レンタサイクルをお申込みの方はレンタサイクル引き渡し場所／受付場所が異なりますので次ページをご確認ください。

※輪行の方のみ受付でお荷物をお預かります。お車の方は各自で保管をお願い致します。

#### 【整列・集合開始】

**8:45 ～**

※9:15 頃からスタート前の注意事項説明を開始します。9:15 までスタート整列を行ってください。

※整列順に指定はございません。スタート地点にお越しいただいた順にお並びいただきます。

※一度整列をされた後、その場に自転車を置いてトイレ等に行くことは可能ですが、9:30～スタート開始しますと列が前に動きます。

※皆さん、必ずドリンクのご用意をお願いします。自転車用のドリンクボトルでも構いませんし、ペットボトルなどをリュックに入れる等してサイクリング中に補給できるようにお願いします。

#### 【サイクリングスタート】

**9:30 ～**

※約 20 名ずつ、2、3 分間隔でスタートをしていただきます。ご友人と一緒にスタートしたい場合は一緒に整列をお願いします。

※全グループが出走しましたら最後尾のサポートライダーが出走します。最後尾ライダーが出走しましたら原則出走はできません。

明確に何時頃が最後尾の出走になる断定はできませんが、10:15 頃に最終グループが出走する想定です。

余裕をもって 9:00 頃にはスタート整列をお願いします。

#### 【最終エイドステーション閉門時間】

**15:00 閉門時間**

※閉門時間までに第 4 エイドステーション(都和公民館)を出走できない場合、運営車両に乗車いただき、会場へお戻りいただきます。

#### 【サイクリングゴール】

**16:00 ゴール制限時間**

※第 4 エイドステーションを閉門時間までに出走した場合でも、16:00 までにゴールできない場合、運営車両に乗車いただく場合がございます。

**受付注意事項**.....

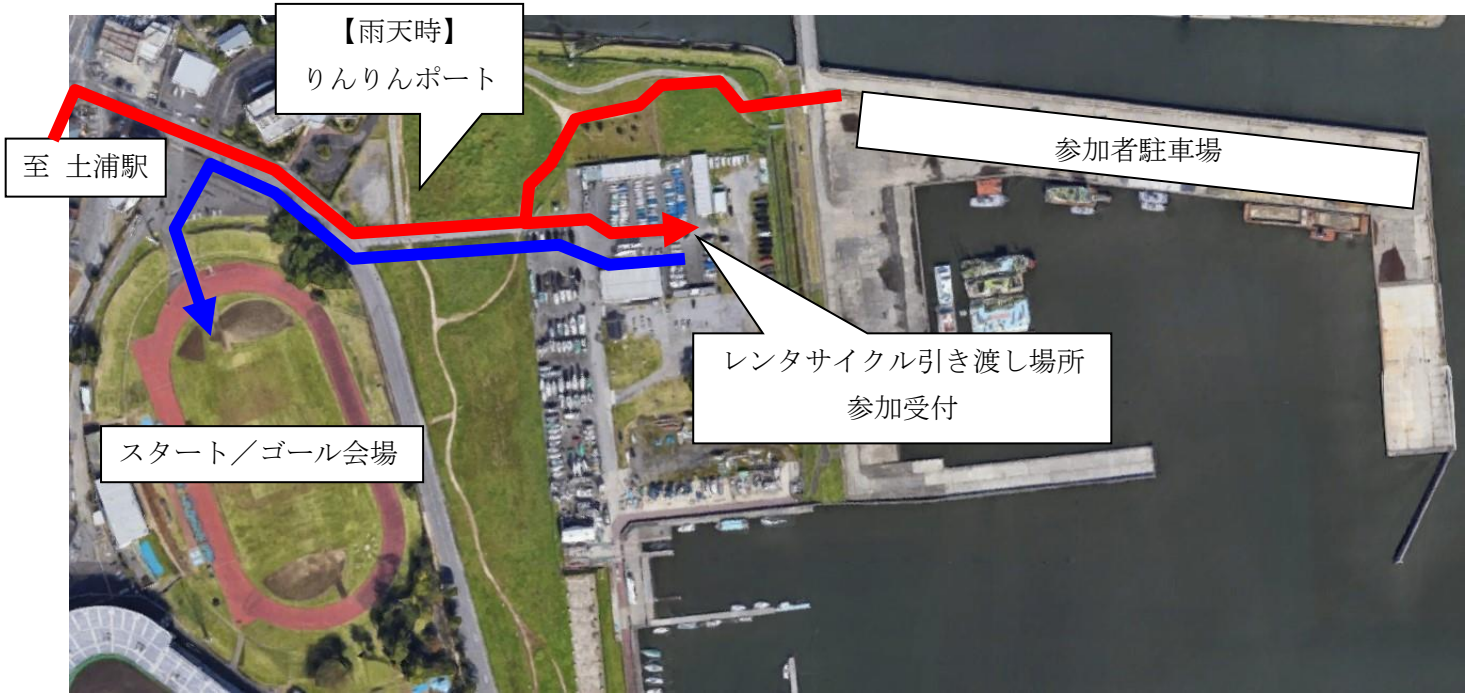
**レンタサイクルをお申込みの方は 7:00～9:00 の間、レンタサイクル引き渡し／受付を同じ場所で行います。**

**【場所】**

川口運動公園横「ラクスマリーナ」（住所：茨城県土浦市川口2丁目13-6）

お車の方は参加者駐車場に車を止めてから徒歩でお越しください。徒歩 5 分程度です。

電車でお越しの方は土浦駅から徒歩 15 分程度かかりますので余裕を持ってお越しください。



※雨天時

雨天の場合は、上図「りんりんポート」建物内でレンタサイクル引き渡し／受付を行います。

**【レンタサイクル引き渡しについて】**

- ◆必要物：参加はがき、身分証明書
- ◆お時間：ゼッケン等のお渡し、自転車の確認、サドル高さ調整、ヘルメット確認等で約 10 分程度お時間がかかります。
- ◆お受け取り後：そのまま自転車に乗っていただき、スタート／ゴール会場までご移動をお願いします。
- ◆引き渡しは、サイズ確認を行うため、必ずお申込みされたご本人がお越しください。
- ◆ゴール後は、再度ラクスマリーナまでご返却ください。
- ◆お申込みされた方以外への貸出しはできません。利用者を変更する場合は、必ず事前に事務局までご連絡ください。
- ◆返却は、朝レンタサイクルを受け取った場所で行います。サイクリングが終わりましたら 16:30 までにご返却をお願いします。

## アクセス

### ■会場までのアクセス

会場『川口運動公園』

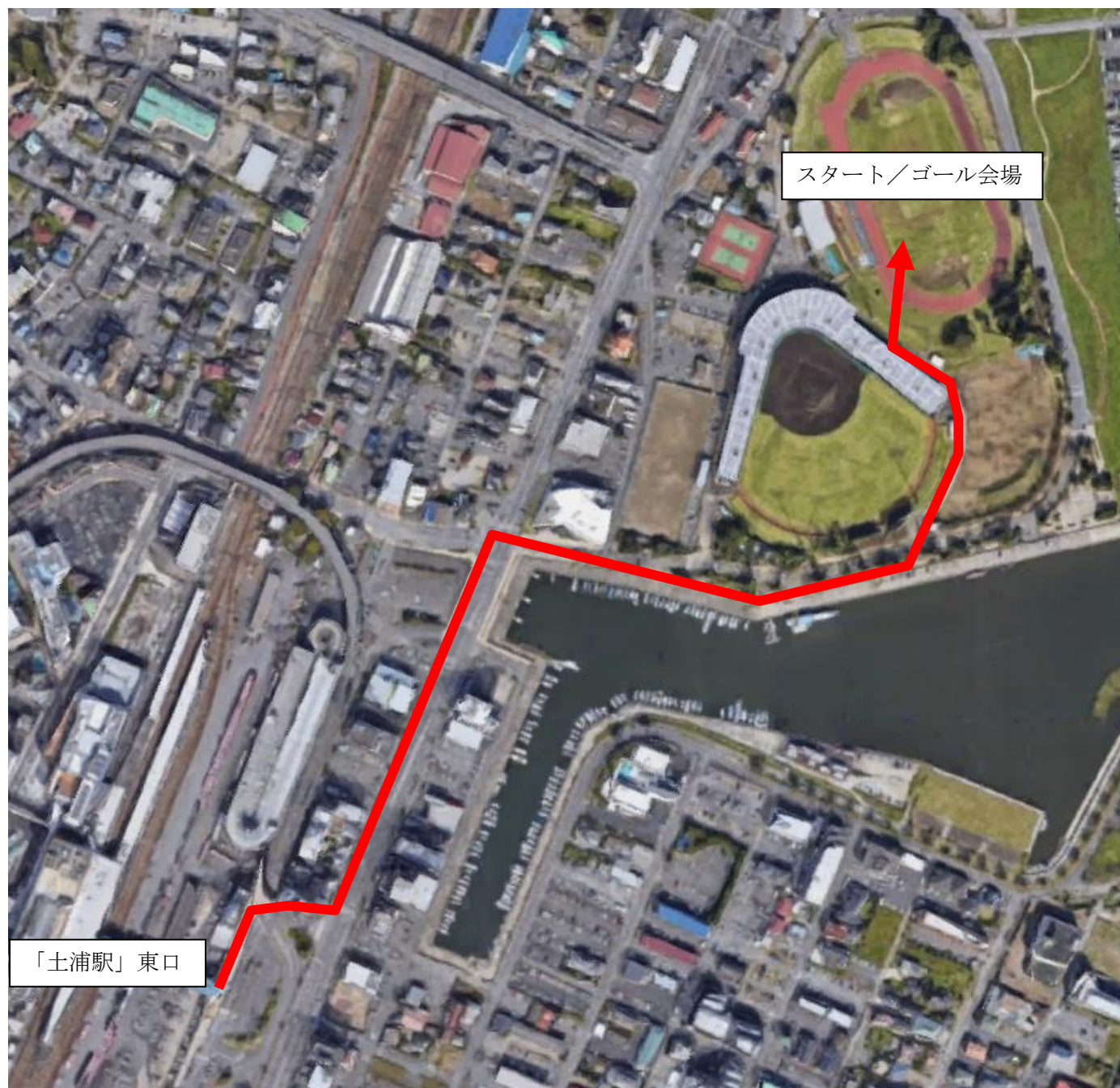
〒300-0033 茨城県土浦市川口2丁目12-11

TEL 029-821-1648

### 電車でお越しの場合

□JR 常磐線「土浦駅」東口より徒歩 10 分 ※レンタサイクル引き渡し場所までは約 15 分

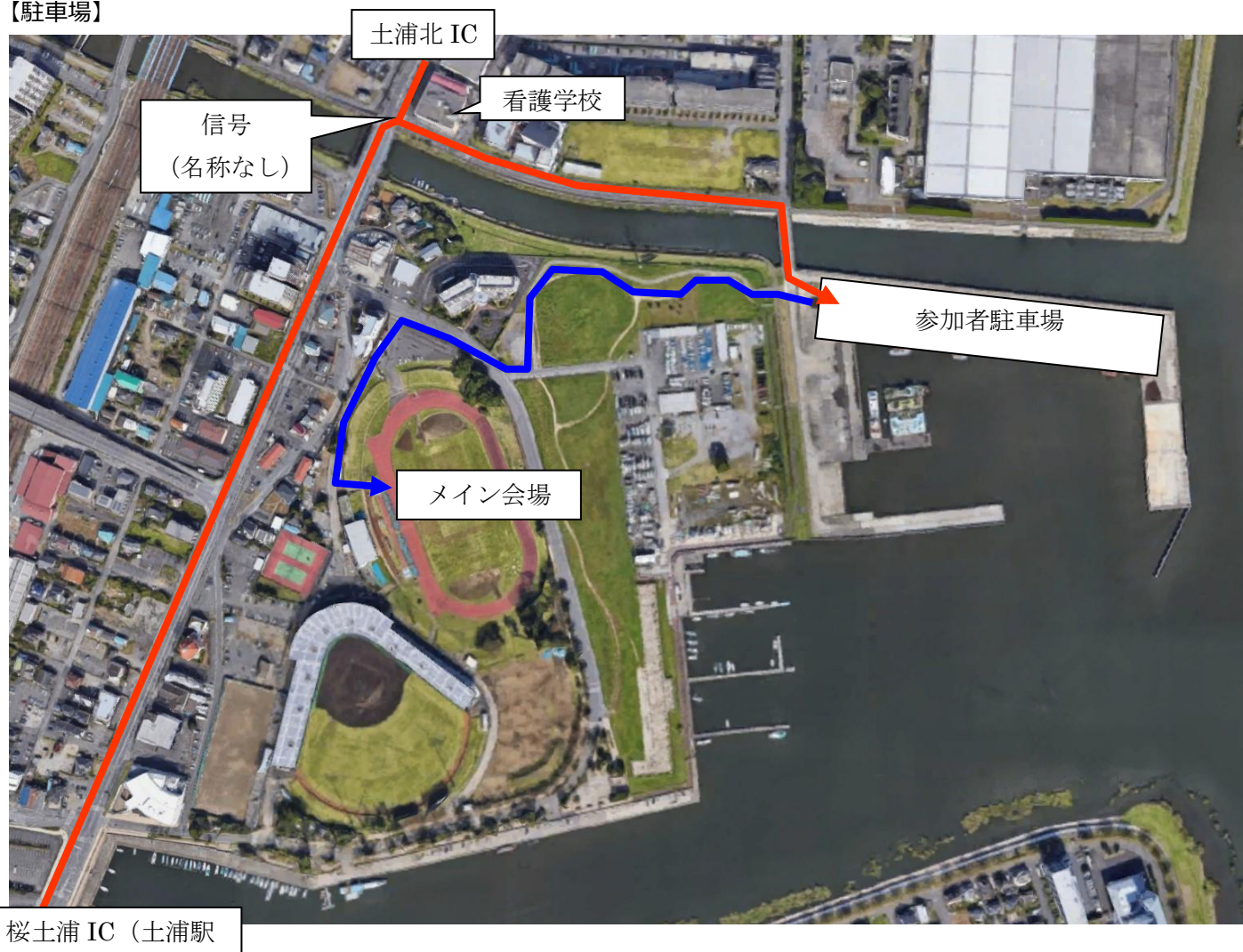
### 【駅からの地図】



## お車でお越しの場合

□常磐線「桜土浦 I.C. (東京方面から)」「土浦北 I.C. (水戸方面から)」より約 7 km (車で約 15 分)

### 【駐車場】

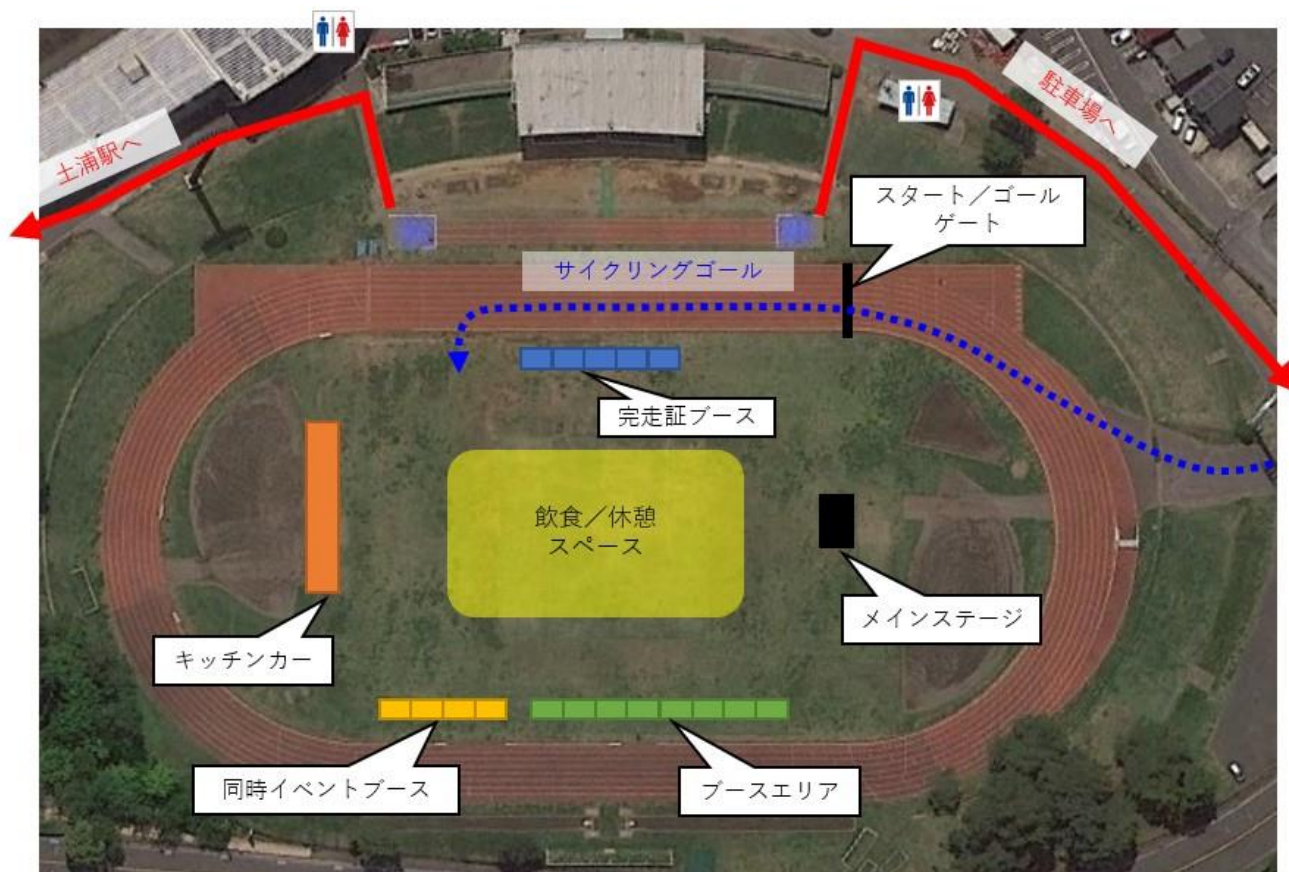


# 会場マップ (川口運動公園)

## ▼スタート時



## ▼ゴール時



全体コース図：57.5km



通過関門時間.....

**AS4 都和公民館 <15:00>**

ゴール制限時間.....

**川口運動公園 <16:00>**

ケガ・体調不良などを含む途中リタイアや、制限時間までにゴールできなかった参加者は、原則収容車へ乗車していただきます。

※収容車は、ゴール制限時間に合わせて運行するため、会場への到着が17:00頃になる予定です。予めご了承ください。



## コースのご案内

コース上、誘導員がコース案内ボードをもって曲がり角などでコースを間違えないようにご案内します。  
場所によっては案内表示（カラーコーン表示、看板等）がある場所もございますのでそちらに従って走行してください。

### ■コース案内



### ■サイクリングアプリ「ツールド」ナビ機能付き

下記 QR コードよりイベントコースを確認出来ます。  
ぜひ本番前にダウンロードをしてチェックしてください。

【イベントコース】



【APP ストアで「ツールド」と検索】



【安心ナビゲーション】



## AS1 : 小田城跡歴史広場 (13.3km地点)



### ポイント

まだまだ序盤の第1AS、余裕があっても後半に向けてきっちり栄養補給を欠かさないようにしましょう！

### 小田城とは？

源頼朝の作った鎌倉幕府で有力御家人の1人であった八田氏が1185年に築城したと言われています。小田氏十五代400年の歴史を誇った城跡であり、すぐ横にある案内所ではその歴史を絵巻風にして再現しています。今現在では国の史跡にも指定されている小田城跡で、常陸国の歴史を体感してください。

### 周辺情報

小田城跡歴史ひろば案内所に自動販売機がございます。



つくば市認証物産品つくばコレクションから「筑の花サブレ（つくのはなさぶれ）」と「つくばの青い果実のラングドシャ」が登場！

#### ■筑の花サブレ（つくのはなさぶれ）

常陸小田米使用の米粉と福来みかんを果汁ごと使用したペーストを使った、筑波山型のサブレです。市の花「ホシザキユキノシタ」をモチーフに、サブレに型押ししました。サクツとした食感に仕上がっています。

#### ■つくばの青い果実のラングドシャ

ブルーベリーの日本三大産地から「つくば産ブルーベリー」をピューレに加工し、ラングドシャ生地に練りこみました。サクツと軽い食感のラングドシャでホワイトチョコレートをサンドしています。

## AS2 : 平沢官衙遺跡歴史ひろば (25.3km地点)



### | ポイント

絶景の筑波山を堪能したあとに訪れる第2 AS、コースも中間点に差し掛かり、お昼時にも近づいているのできっちり補給をして後半に備えましょう！

### | 平沢官衙遺跡とは？

1000年以上前の奈良・平安時代におかれた郡役所の跡とされる遺跡です。平沢は地名、官衙は古代の役所を意味しています。復元された校倉、土倉、板倉が芝生広場に再現されており、国の史跡にも指定されました。

### | 周辺情報

施設内に自動販売機がございます。



茨城がほこる「常陸牛」が昼食に登場！

この時期だからこそ食べられるとれたての新米「北条米」を利用した常陸牛おにぎりをつくば市の名産「しいたけ」など秋の味覚をお楽しみください。

- ・常陸牛しぐれ煮おにぎり
- ・鮭おにぎり
- ・しいたけの煮物（つくば市特産品）
- ・からあげ

## AS3 : 四万騎農園 (40.3km地点)



### | ポイント

いよいよ後半に差し掛かり、疲れが見えてきた頃に訪れる第3AS、きっちりと休んでゴールまで体力を回復させましょう。

### | 四万騎農園とは？

栗の生産量全国第1位を誇る茨城県。四万騎農園は大正8年から3代にわたって受け継がれてきた歴史ある農園です。四万騎農園の代名詞ともいえる栗感抜群の「マロン・ジャム」など栗を加工した商品で多くのお客様からの人気を得てきました。絶品の栗スイーツを味わうことが出来るお店です。

### | 周辺情報

周辺にコンビニなどのお店、自動販売機はありません。



### ホクホクとしてほどよく甘い「栗」をまるごと

茨城は栗の生産日本一！3つ目のエイドステーションは明治創業の四万騎農園さん。目の前に広がる栗園で収穫された栗をスプーンですくってまるごとお召し上がりいただきます。

さらに名物マロンジャムの試食もできてまさに栗尽くし。とても濃厚なジャムは栗をそのまま食べているような味わいです。

ご希望の方は店頭でマロンソフトクリームをお買い求めいただけます。

## AS4 : 都和公民館 (48.0km地点)



### ポイント

楽しかったりんりんサイクリングも残りわずか。最後にフラフラになってゴールしないよう、最後の休憩所で元気にゴールするための力を蓄えましょう！

### 周辺情報

すぐ横にセブンイレブンがあります。(道路の横断注意)



### れんこん黒糖バウムクーヘン

土浦産のレンコンを材料に使用した黒糖入りの厚切りバウムクーヘンです。

沖縄産の黒糖も入っており、風味豊かな味に仕上がっております。

最後のエイドステーションで甘いものを補給して頑張りましょう！

※全てのエイドステーションで水・スポーツドリンクをご用意いたします。

### 注意事項

#### ■ヘルメットシールとゼッケンの取付け

受付時に「ヘルメットシール」と「ゼッケン」をお渡します。

#### 【ヘルメットシール】

ヘルメットの前面に番号が見える形で貼り付けをお願いします。

#### 【ゼッケン】

安全ピンを同封して1枚お渡します。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、本イベント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。

また、整備および検車済みであることの確認のため、会場での受付時に「参加チェックシート」を提出してください。「参加チェックシート」は事前に郵送いたします、「参加はがき」の裏面に記載しています。

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DEM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。電動アシスト付自転車での参加も可能ですが、バッテリーの消耗にはご注意ください。
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. イベントコースの全行程は一般公道の走行となりますので、道路交通法に基づく走行は勿論、法定部品であるリフレクター等は装着してください。また、天候に応じて防寒具・雨具なども忘れずに携行してください。
2. 安全規格をクリアした自転車用ヘルメットの着用は必須です。ヘルメットが経年劣化やヒビ・キズがある場合は取り替えてください。
3. ドリンクボトルの携行をおすすめします。全エイドステーションで水の補給が可能です。
4. メカニックカーも走行しますが、万が一のパンク・トラブルに備え「予備チューブ」・「アーレンキー」等の準備をお勧めします。メカニックおよびサポートライダーからチューブ等提供する場合は、有料となります。
5. 自転車の整備・点検などは各自の責任で行ってください。
6. 天候状況によっては気温が非常に低くなることや降雨も予想されますので、身に着ける防寒衣服、雨具、手袋等を背負えるバッグ等に入れて用意されることをお勧めします。
8. 健康保険証のコピーを必ずお持ちください。
9. 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。

※イベント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. 本コースは、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（りんりんロード内も同様です）。
3. 大人数での集団走行を避け、左側を一人で走行してください。
4. 自転車運転中は携帯電話・スマホの操作やカメラ撮影をしないでください。
5. 自転車同士の車間距離を十分にあげて走行してください。
6. 前走者を追い越す場合は、後方の自動車等を確認の上、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. 本イベント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。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。
9. 長時間のサイクリングですので、必ず十分な水分とエネルギーを補給してください。
10. 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。
11. 必ず全てのエイドステーションに立ち寄ってください。

## ■その他の注意事項

1. 走行中に悪天候や自転車の故障、あるいはご自身の希望により自転車での走行を行わない場合は、収容車等に乗車できますので、その場でスタッフが来るまでお待ちになり、申し出てください。
2. 事故・トラブル等を発見した場合は、スタッフへ伝えるかイベント事務局へご連絡をお願いします。  
※本部連絡先は、受付でお配りするコースマップに記載されています。
3. 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。イベント主催者およびイベント関係者は一切責任を負いません。また、走行中に車、参加者と接触した場合に関しては当事者間で解決をお願いします。
4. 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。
5. 本イベントは、順位やタイムを競う競技ではありません。また、特別な交通規制も行っていないので、十分注意して走行してください。
6. 警察官・交通指導員・スタッフの指示には絶対に従ってください。
7. コース上には立哨員がいるので基本迷う事はありません。また、何かあった際は立哨員に声をかけてください。
8. コース上参加者と一緒にサポートライダーが走行します。ケガ、体調不良や機材トラブルなど些細な事でも声をかけて止めてください。状況次第では本部に連絡をして、対応します。
9. 二人乗りはキャリアの有無に関係なく一切禁止します。
10. 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。
11. 集合場所までの万が一の事故、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。
12. 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。
13. 万全の体調でイベントに臨めるよう最大限の配慮をし、イベント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。
14. ゴミ等は各自持ち帰ってください。

# 保険について

## ■主催者加入の保険適応範囲

イベント中サイクリングの接触・落車などで、大会参加者以外の介入のない事故による怪我

## 【以下は主催者加入の保険適用外となります】

- ・車・歩行者・観戦者等の大会参加者以外の第3者への接触などがあった場合
- ・イベント中サイクリング以外の会場外での事故（会場への移動等）
- ・自転車（フレーム・各種パーツ）や付属品の破損・紛失・盗難等

## 【注意事項】

- ・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。）
- ・自身の過失による相手方の怪我・自転車や付属品の破損については、当事者間で処理をしてください。危害を被った場合も同様に当事者間で処理してください。
- ・主催者の責によらない自身の過失による相手方の怪我・自転車や付属品の破損については、当事者間で処理をしてください。

## ■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・・・

→イベント終了後、すみやかにツール・ド・ニッポン事務局までご連絡ください。

【ツール・ド・ニッポン事務局】 電話：03-3354-2300（平日 10:00～17:30）

※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、ツール・ド・ニッポン事務局までご連絡ください。