

9極の耐9 in 筑波サーキット

Kyukyoku no Taikyu in Tsukuba Circuit

2017.8.5 (sat)

キョウキョウ/タイキョウ



参加案内書

- ◆ **開催日** 2017年8月5日(土)
- ◆ **会場** 筑波サーキット(住所:茨城県下妻市村岡乙159)
- ◆ **主催** 一般社団法人ウィズスポ
- ◆ **共催** 公益財団法人日本サイクリング協会
- ◆ **後援** 下妻市
- ◆ **協力** (一財)日本オートスポーツセンター、筑波サーキット、ビアスパークしもつま、医療法人社団白峰会 湖南病院

目次

タイムスケジュール	・・・P2	レースの流れ	・・・P8~P10
アクセス・駐車場	・・・P3	救護/リザルトについて	・・・P10
コース・会場マップ	・・・P4	表彰/レース終了後	
重要注意事項	・・・P5	/サイクルポイントについて	・・・P11
パドック・ピット位置について	・・・P5, 6	持ち物チェックリスト	
受付について	・・・P6	/保険について	・・・P12
レースについて	・・・P7	熱中症対策	・・・P13

◆ 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5:00から大会WEBサイトで発表します。

<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 10:00~17:30) E-MAIL: info@wizspo.jp

〒160-0011 東京都新宿区若葉町1-4 四谷弘研ビル1F

大会当日のみ: 090-4666-9945

スケジュール

TIME	9時間の部	4時間の部	100kmチャレンジ
5:00			
5:30	5:30 駐車場オープン		
6:00			
6:30	6:15 ピット・パドックオープン		
7:00	6:15~7:45 【受付】	6:15~7:45 【受付】	
7:30	7:00~7:45 【試走】	7:00~7:45 【試走】	
8:00	7:45~ ライダースMTG	7:45~ ライダースMTG	
8:30	8:00~12:00 【9時間耐久レース】 ※前半戦	8:00~12:00 【4時間耐久レース】	8:00~12:20 【受付】
9:00			
9:30			
10:00			
10:30	12:00~13:00 【休憩】	13:15~13:45 【表彰式】	12:20~12:45 【試走】
11:00			
11:30			
12:00			
12:30	13:00~18:00 【9時間耐久レース】 ※後半戦		12:45~ ライダースMTG
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			13:00~18:00 【100kmチャレンジ】 ※18:00制限時間
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			16:30~16:45 【表彰式】
17:00			
17:30			
18:00			
18:30	18:10頃~ ウィニングラン		
19:00	18:45~19:20 【表彰式】		
19:30			

※予定につき、変更になる場合がございます

アクセス・駐車場案内

■会場までのアクセス

会場：筑波サーキット

住所：茨城県下妻市村岡乙 159

電話：0296-44-3146



【圏央道・坂東 IC から】

県道 20 号を結城市方面へ

右手にファミリーマートのある丁字路交差点を右折、次の信号を左折、直進すると筑波サーキット

【常磐道・谷和原 IC から】

国道 294 号線を常総(旧水海道)方面へ

圏央道の常総 IC を過ぎて『石下紫峰高東』交差点を左折

左前方に『日本一ながいチョコ』のポールのある交差点を右折、直進すると筑波サーキット

■駐車場～入場まで【会場 MAP】



【駐車場入口】

筑波サーキット「Fゲート」までお越しください。「Fゲート」から駐車場までは係員が誘導します。

他のゲートからサーキットには入れませんのでご注意ください。

・「F ゲート」で同封の駐車券をご提示ください。1 チーム 2 枚(2 台分) 同封しております。

※100km チャレンジ・2 名チームは 1 枚のみ

・ 1 チーム 3 台以上でお越しになる場合は、1 台につき 1,000 円をお支払いいただきます。当日「F ゲート」でお支払いください。

・ 駐車場は数に限りがありますので、出来るだけ乗り合わせてお越しください。

【注意①】 コース横断 ※前ページ MAP 参照

6:15~7:00 までの導線となります。コースを横断してピット側へ進入する一方通行となりますのでご注意ください。

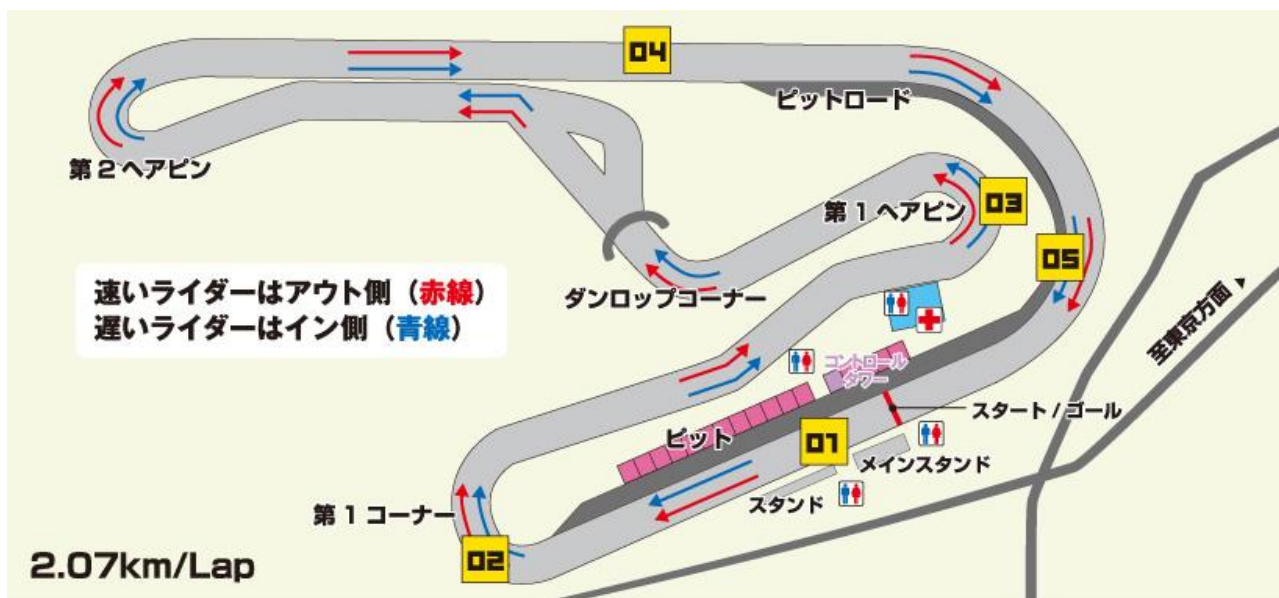
7:00 以降は通行できませんのでご注意ください。

【注意②】 トンネル通過 ※前ページ MAP 参照

6:25 まではトンネル内の通行ができません。6:25 以降はトンネルから入場できます。

コース・会場 MAP

コースは『キープライト』



01. ピットにライダーチェンジの合図をする場合は、素早く行きピットを見すぎないこと。
02. ピットアウトするライダーとの合流に注意。
03. 第1ヘアピンのみ速いライダーがイン側（赤線）を走行。遅いライダーはアウト側（青線）を走行。
04. ピットインする場合は、ピット入口前のストレートで右側に寄る。急な車線変更は禁止。
05. ピットインの直前でアウト側からの急なピットインは禁止。

みんなで目指そう！事故ゼロ・怪我ゼロ

“安全に” “楽しく” 走っていただくための3つの基本事項



キープライトの徹底を

「遅い人は右、速い人は左」の基本ルールを徹底。
これだけで接触事故はだいぶ減ります。



コーナー手前は必ず減速

コーナー手前では必ずしっかりと減速！
コーナー内側も「遅い人は右、速い人は左」です！
ラインキープは忘れずに！



気持ちの良い声かけ

抜く人も、抜かれる人も、声をかけ合おう！
「どけーっ！」「邪魔だ！」などの怒声・罵声は控えて下さい。上級者の方こそ、初級者の方のお手本に！
例)「左から抜きます！」等

出走ガイド

必ず、選手全員がこのガイドラインをお読みください。参加される皆様が、『重要注意事項』『受付～表彰』までの流れをしっかりとご理解いただくことが、大会の円滑な運営につながります。ご協力よろしくお願いします。

重要注意事項

◆参加における注意事項

1. 選手は安全のために、**レース前に必ず試走を行い**、当日のコース状況、路面状況をチェックしてください。
試走をされない選手は、レースへの参加をご遠慮いただく場合があります。時間に余裕をもってご来場ください。
2. 無断での代理出走は禁止します。万が一、参加メンバーに変更がある場合は、大会当日、受付内「インフォメーション」にて変更手続きを行ってください。
3. 大会スケジュールおよびコースは、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。
4. 選手にとって「参加カード」（事務局より郵送）及び「ゼッケン」（当日、受付にて「参加カード」と引き換え）は、当大会の選手であることを証明するものとなります。各自管理をして紛失などしないようにしてください。
5. 受付での手荷物のお預かりはいたしません。チーム内で管理していただくか、お車での保管をお願いします。
6. 忘れ物は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いたしますのでご了承ください。
7. ゴミは必ずお持ち帰りください。
8. 飲酒は厳禁です。サーキット内にアルコール類の持込も禁止します。
9. 敷地内は禁煙となっております。喫煙は所定の喫煙エリアをお願いします。
10. 健康管理に細心の注意を払い、主催者が設けた全ての規約、規則、指示に従ってください。
11. 大会及び付帯行事で発生した事故に対して、自己の責任において一切の処理をしてください。
12. 選手は大会の安全な開催・円滑な運営に努め、主催者・管理者並びに選手・関係者の誹謗・中傷を行ってはなりません。
13. 大会終了後、駐車場を開放しておりますので、睡眠を取りたい方は仮眠してからお帰りください。

① パドック・ピット位置について

(1) パドックまでの移動方法

- ・駐車場からパドックまでの移動は徒歩とします。パドック内は自転車での走行は禁止します。

(2) 持込み禁止

- ・参加自転車以外の自転車、その他各種乗り物、およびペットは持込み禁止とします。また、アルコール類、興奮剤等の持込みも厳禁です。

(3) 休憩場所の設営

- ・指定されたピットの後ろにチームの休憩所を設営するときは、参加者および緊急車両が通行できるように通路のスペースを空けて、指定された場所へ設営してください。
- ・**自転車スタンドを必要台数分用意してください。**主催者で自転車ラックの用意はありません。
- ・パドック内に日除けテント、タープなどを張ることは許可しますが、ピット後ろの通路には絶対に設営しないでください。
- ・強い風が吹きぬける場合があります。場合によっては、テントの撤去をお願いする場合がございます。
- ・持参するテント、シート、タープ等には、必ずウエイト、重りを各自で設置し、飛ばされないよう自己管理をお願いします。
- ・パドック内ではシングルのカセットコンロのみ使用を認めますが、必ず一人が付いてください。

(4) ピットの指定

- ・「参加カード」に記載されているピットを使用してください。指定されたピットに対するクレームは一切受けません。

(5) ピットの使用方法

- ・1つのピットを複数チームで使用しますので、お互い譲り合って使用してください。
- ・ピット内にイスやテーブルなどを置かないでください。
- ・ピット内での休憩はライダーチェンジの邪魔になりますので禁止します。
- ・飲料、補給物の受渡しはピットエリア内で行ってください。コース上での受渡しは禁止です。
- ・応援者等、参加登録されていない方がピット内へ立ち入ることを禁止します。参加登録者以外の方がピット内で事故にあった場合、主催者は一切の責任を負いかねます。

② 受付について

■ピット位置

- ・各チームのピット位置は決まっています。「参加カード」の「ピットNo.」がピット位置となります。
- ・6:15までピットおよびパドックへ入ることはできません。

■受付方法

- ・受付時間：【9時間 / 4時間 の部】 6:15~7:45、【100km チャレンジ】 8:00~12:20
- ・受付場所：【コントロールタワー横】
- ・受付時提出：事前に郵送する「参加カード」「参加チェックシート」を提出してください。

■受付時にお渡しする配布物

○計測タグ（1チームに1個）

足首につける「アンクルバンド」タイプの計測タグです。

選手交代時に付け替えてください。（右図参照）

○ゼッケン・右脇に着用（チーム人数分、4人チームなら4枚）

○参加キット

○その他



■計測タグの取り付け

- ・100km チャレンジに参加の方も、足首につける「アンクルバンド」タイプの計測タグです。
- ・計測タグがバンドの中に装着されていますので取り出さないようにしてください。
- ・選手交代の際には、必ず「アンクルバンド」を次走者の足首に付け替えてから出走してください。
- ・「アンクルバンド」なしで走行した場合は計測ができず、周回数がカウントされません。
- ・「アンクルバンド」はレース終了後、必ずご返却ください。万が一返却されない場合は、実費をお支払いいただきますのでご注意ください。

【注意】

※足首以外に装着すると受信もれの恐れがあります。指定以外の装着方法で受信もれが起きた際は自己責任となりますのでご注意ください。

※NG⇒アンクルバンドをボトルに入れて交換する、足首以外の部分に装着する。

※「9時間エンデューロ」ご参加の方は、4時間終了時にタグを返却されないように注意してください。

■ゼッケンの取り付け

- ・「ゼッケン」は安全ピンで腰の右側に1枚着けてください。
- ・大会終了後、安全ピンはお持ち帰りいただくか、受付へご返却ください。

■エントリー変更について

エントリー変更は、原則エントリー期間内となります。やむを得ずメンバーを変更する場合は、大会当日、必ず受付インフォメーションにて「代理出走手続き」をしてください。

ただし、選手リストやリザルトなどの表記に変更内容は反映されませんので予めご了承ください。

また、大会当日のカテゴリー変更はオープン参加（表彰対象外）となりますので、ご注意ください。

※変更手続きをせずにメンバー登録選手以外が出走した場合、大会加入の傷害保険適用外になるとともに、登録選手以外の出走を発見した場合は、失格となります。

※当日の欠員や不出場による返金は致しかねますので、予めご了承ください。

■更衣室

会場内に更衣室は設けませんので、予めご了承ください。

③ レースについて

◆車両規定についての注意事項

1. ピスト自転車（固定ギアの自転車）は禁止とし、フリーホイール式で前後ブレーキが完全に作動するものとします。
2. 使用する自転車はレースでの走行に耐える強度を備え、よく整備された自転車であることを義務付けます。選手は、自己の責任で自転車の整備を行ってください。
3. トリアスロンバー、DHバー、クリップオン、スピナッチ、その他アタッチメントバーの使用は素早いブレーキの妨げになるため認めません。違反を発見した場合はレースを中断し取り外していただきます。フラットバー仕様の車種のみエンドバーの使用は認めます。
4. 一本足スタンドは必ず外して走行してください。
5. ピスト自転車（固定ギアの自転車）、電動アシスト付自転車やタンデム車、リカンベント車は出場できません。
6. 「ロードバイク」: ロードレーサーと呼ばれるスポーツサイクル全般で、主にドロップハンドルバー仕様の自転車。（※シクロクロス車およびブルホーンハンドルもロードバイクに含みます）
7. 「ロードバイク以外」: それ以外の車種は、「ロード以外」の車種として扱います。（※『フラットバーロード車』も「ロード以外」に含みます）

**※ご自身の自転車が規定に合うか不明な場合は、必ず事務局まで事前にお問合せください。
当日会場で車両規定違反が発見された場合、レースに参加することはできません。**

◆レース時における自転車、服装、携行品の注意事項

1. 選手は試走・レースでコースを走行する場合は必ずヘルメット（カスクは不可）及び手袋を着用してください。（※自転車用ヘルメット推奨、ヘルメットブランドの「カスク」のヘルメットは可能です）
2. 選手は、アイウェア・スクイズボトル・腕時計の装着・携行は認めますが、脱落しないようにしてください。また、ガラス容器、その他危険物を携行することは禁止です。
3. アルコール類、興奮剤等の薬品を用いることは禁止します。
4. 防雨対策は各自でご用意ください。
5. スタート前などでの万が一のパンクに備え、予備チューブ等の準備をお勧めします。

④ レースの流れ

【A】 試走

【 9時間 / 4時間の部 ⇒ 7:00~7:45 ※7:40以降出発禁止 】

【 100km チャレンジ ⇒ 12:20~12:45 ※12:20以降出発禁止 】

- ・選手は必ず指定の時間内に試走を行い、コースや当日の路面状況を確認してください。
- ・先導バイクなどは設けませんので、時間内に自由に試走をしてください。
- ・**試走終了時間の5分前からは試走に出発することを禁止します**ので、余裕をもって試走に出発してください。

【B】 集合・整列

【 9時間 / 4時間の部 ⇒ 7:45 】

【 100km チャレンジ ⇒ 12:45 】

- ・選手は必ず指定の時間までに『START/FINISH』地点へ集合してください。
ライダーズミーティングを行います。
- ・カテゴリー別の整列位置の指定は行いません。並んだ順にスタートいたしますので、前方からスタートしたい方は早めに集合してください。その際コース左側を試走用に空けてください。
※レース経験の少ない方は、安全のため、後方に並ぶことをおすすめします。
- ・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。

【C】 スタート

【 9時間（前半戦） / 4時間の部 ⇒ 8:00 】

【 9時間（後半戦） / 100km チャレンジ ⇒ 13:00 】

- ・**スタートはローリングスタート**を採用します。（ある地点までスピードを上げずに集団で走行し、ある地点を過ぎた時点で本スタートとなる）

先導バイクが走行した状態でゆっくりとコースを1周し、再度『START/FINISH』地点を通過した時点で、**コース脇のスタッフがグリーンフラッグを振って本スタートの合図**をします。

- グリーンフラッグを越えた選手から本スタートとなりますので、それまでは特に安全走行を心がけ、先導バイク、サポートライダー、また自分の前を走る選手を追い抜かないようにしてください。
- ・スタート時間に遅れたチームは、遅れた時間をロスタイムとして計測します。

【D】 レース終了

【 9時間（前半戦） / 4時間の部 ⇒ 12:00 ※ピット封鎖 11:55 】

【 9時間（後半戦） / 100km チャレンジ（制限時間） ⇒ 18:00 ※ピット封鎖 17:55 】

■ピット封鎖（最終ライダーチェンジ）

- ・レース終了の5分前にピットの入口を封鎖します。
- ・以後のライダーチェンジ（選手交代）はできなくなりますのでご注意ください。

■ゴールの合図

9時間の部 / 4時間の部

- ・レース終了の合図は、ゴール地点でスタッフがチェッカーフラッグを振ります。チェッカーを振られた選手は、先導バイク及びスタッフの誘導に従い減速し、所定の場所からコースアウトしてください。

100km チャレンジ

- ・スタッフから競技終了の合図は行いません。走行距離は<100km（コース49周：100.205km）>です。
- ・計測タグにて周回数はチェックしますが、規定周回（49周）に満たない場合も申告はしませんので、予めご了承ください。
- ・トップの選手のみ、ラスト10周から計測ライン脇で周回版を表示し、ラスト1周で鐘を鳴らします。

■周回のカウント

9 時間の部 / 4 時間の部

- ・レース終了時間以降に計測ポイントを通じた際の周回数が記録となります。
(同一周回数の場合、カウントされた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。)
- ・レース終了後 10 分を過ぎた時点で計測を打ち切ります。これ以降の通過はカウントされません。
- ・9 時間の部で周回数が同一だった場合、4 時間と 5 時間の合計タイムの少ない方が上位となります。
- ・計測タグを装着していない方および計測タグを正しい位置に装着していない方は計測不能となりますので、十分ご注意ください

100km チャレンジ

- ・周回のカウントは個人のサイクルコンピューター・カウンター機器で確認しながら競技を行ってください。
- ・計測は、スタートの合図から開始し、制限時間の 5 時間まで計測します。5 時間経過以降に通過した周回を最終周回とします。

■ゴール後の流れ

9 時間の部 / 4 時間の部





- (1) レース終了時間以降に、最初に計測ポイントを通じたライダーの前へバイクが進出し先導します。
- (2) 【午前・4 時間終了時】先導バイクを追い越さずに追走し、コースを 1 周してピットロードから会場へお戻りください。
- (3) 【午後・9 時間終了時】先導バイクを追い越さずに追走し、最終ライダーは最終コーナー入口付近の指定の場所で一旦停車します。その後、係員の指示に従ってホームストレートまでウイニングランを行います。

100km チャレンジ

- ・100km (コース 49 周 : 100.205km) 終了後、コースをもう 1 周してピット入口からピットへ進入し、会場へお戻りください。
- ・100km (コース 49 周 : 100.205km) 終了後も、ピット出口から逆走してピットへ戻ることは禁止です。

◆レース中のフラッグサインについて

事故やトラブルが起きた場合、コース上のスタッフが旗を振り、注意を促していますので、その指示に従ってください。

	チェッカーフラッグ この旗はゴール地点で振動表示されレースの終了を伝えます。
	レースの本スタートを伝えます。ローリングスタートでコースを周回し、この旗を超えた選手からスタートとなります。
	1. 該当ポストの先にアクシデントがある場合に振動表示します。(救護車が該当エリアを走行している場合を含む) 全車速度を落とし、追い越しをせずに進路を変更する準備をしてください。 2. 赤旗によるレース中断の再開時に、レース運営責任者の指示に基づき、振動表示で再スタートになります。
	レースを中断する必要が生じた場合、レース運営責任者の指示に基づいて振動表示します。全ての選手は直ちに速度を落とし、停止してください。原則、その場でレース再開まで待機となります。

◆ピットイン・選手交代について

■ピットロード減速の徹底!

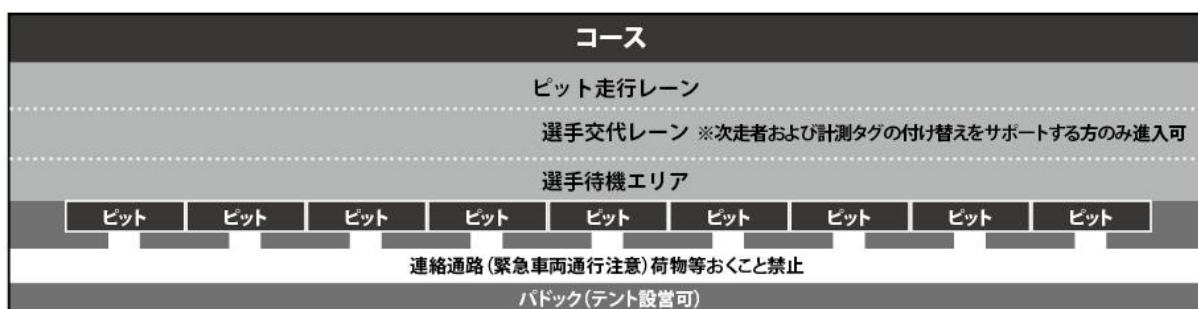
- ・毎年、猛スピードでピットロードを走り抜ける方がいて非常に危険です。ピットロードは必ず減速してください。

■ピットイン・ピットアウト注意事項

- ・ピットにライダーチェンジの合図をする場合は、素早く行いピットを見すぎないこと。
- ・ピットインする場合は、ピット入口前のストレートで右側に寄る。急な車線変更は禁止。
- ・ピットイン直前にアウト側からのピットインは禁止。
- ・ピットアウトするライダーとの合流に注意。

■選手交代の方法

- ・交代する選手は「ピット走行レーン」を走行して、「選手交代レーン」で停止し、「選手交代レーン」の中で計測タグを付け替えてください。（下図参照）
- ・選手交代後、次走者は計測タグを受け渡し次第「選手交代レーン」から「ピット走行レーン」へ出て、本線へ合流してください。（下図参照）
- ・次走者および計測タグの付け替えをサポートする方のみ「選手交代レーン」での待機が可能です。他の選手は「選手待機エリア」よりコース側には進入禁止です。
- ・「ピットイン」してから「本線」へ合流するまでは必ず減速してください。原則追い抜き禁止です。



⑤ 救護

- ・会場およびコース上では救護スタッフが待機しています。また、競技場内の医務室(P.3「会場 MAP」参照)には救護スタッフが常駐しています。体調がすぐれない、気分が悪いなどちょっとした事でも救護スタッフへ相談をしてください。

【注意】

大変暑くなることが予想されます。コマめに補給をし、無理な走行はせずに楽しく走りましょう。

⑥ リザルト（競技結果）

レース終了後、「速報」を会場内に掲示します。正式な記録は、大会終了後1週間以内に大会 WEB サイトに掲載します。（大会 WEB サイト：<http://www.tour-de-nippon.jp/series/tsukuba2017/>）

○リアルタイム速報をご利用できます（無料）

ツールドニッポン LINE アカウントを登録することで利用できます！

下記より登録後、トーク画面で「速報」と話しかけると、閲覧いただけます。

<登録方法①>

「LINE」アプリで以下の二次元コードを読み込み



<登録方法②>

「ID 検索」で以下の ID を検索

@xhe7228x

○ラップチャートを販売します！

受付内「インフォメーション」にてラップチャートを1部1,000円で販売受付します！記録速報サービスと違って、データが手元に残るので、周回ごとのラップタイム・順位を確認するもよし、記念にするもよし！



（到着まで2~3週間程度お時間をいただきます。）

⑦ 表彰について

◆表彰式

- 【 4時間の部 ⇒ 13:15～ ※入賞者集合 13:05 】
- 【 100km チャレンジ ⇒ 16:30～ ※入賞者集合 16:20 】
- 【 9時間の部 ⇒ 18:45～ ※入賞者集合 18:35 】

アナウンスやリザルト（競技結果）を確認し、表彰対象選手は表彰式 10 分前までに「ステージ脇」にお集まりください。リザルトは「ステージ付近」に掲示します。入賞された方は表彰式後、入賞賞品をお受取りください。

■上位表彰

- ・ エントリーが 21 組以上のカテゴリーは 9 位まで、20 組以下のカテゴリーは 6 位まで、10 組以下のカテゴリーは 3 位までを表彰します。
- ・ 副賞の授与は全カテゴリー 3 位までとします。副賞（下妻産の梨）は後日チーム代表者にお送りします。

■9時間の部・特別表彰

【 ベスト9 】

総合成績上位 9 位を「ベスト 9」として表彰します。

【 耐9賞 】

総合成績 9 位、19 位、29 位・・・189 位、199 位の合計 20 チームを表彰します。

※「耐 9 賞」の表彰式は実施しません。後日副賞（下妻産の梨）をチーム代表者にお送りします。

⑧ レース終了後

■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、実費をお支払いただきますので、ご注意ください。

※「9 時間エンデューロ」ご参加の方は、4 時間終了時にタグを返却されないように注意してください。

■忘れ物について

忘れ物は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いたしますのでご了承ください。

■大会写真の購入について

大会 WEB サイトにて、後日大会の写真の販売いたします。

■アンケート de プレゼント

アンケートにご回答いただいた方の中から抽選で素敵なプレゼントが当たります！

詳細は、大会当日ご案内いたします。

■大会写真の購入について

大会 WEB サイトにて、後日大会の写真の販売いたします。

▶ ツール・ド・ニッポン 2017 ポイントランキング

本大会は「ツール・ド・ニッポン 2017」の第 7 戦です。

「ツール・ド・ニッポン 2017」ポイントランキングとは、各レースで付与されるポイントをシーズン通算し、総獲得ポイントで競うランキングです。当大会では、下記カテゴリーにご参加いただく方が、ポイント付与対象です。

<対象>

ポイントランキング部門	当大会の対象カテゴリー
チーム／男子・ロード	9・4時間の部 男子・ロード
チーム／男女混成・ロード	9時間の部 男女混成・ロード

詳しい内容は、下記のページをご参照ください。

⇒ <http://www.tour-de-nippon.jp/series/race/pointranking/>

持ち物チェックリスト

✓		必須
	自転車	参加チェックシートに沿って、必ず車両の確認を行ってください。 当日会場で車両規定違反が発見された場合、レースに参加することは出来ません。 ご自身の自転車が規定に合うか不明な場合は、必ず事務局まで事前にお問合せ下さい。
	ヘルメット	ウレタン素材のカスクは使用禁止です。自転車レース用ヘルメットを推奨します。
	グローブ	自転車用のグローブをお使いください。
	参加カード	事前に代表者様宛てに郵送しています。会場での受付時に提出してください。
	参加チェックシート	事前に代表者様宛てに郵送しています。会場での受付時に提出してください。
✓		推奨
	補給・給水物	大会当日は気温が高くなることが予想されます。 お水など主催者でも準備をしますが、数に限りがありますので十分な補給物・給水物をご準備ください。
	サングラス・アイウェア	レース中は脱落しないように注意してください。
	ドリンクボトル	レース中は脱落しないように注意してください。
	修理用品	携帯工具、携帯ポンプ、スペアチューブなど
	雨天対策	雨具、着替え、タオル等
	応急処置セット	保険証のコピー、救急セット(バンドエイド、殺菌シートなど)、少媚薬
	その他の備品	携帯電話、腕時計など

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)

■もしケガをしてしまったら・・・

→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 10:00~17:30)

※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、大会事務局までご連絡ください。

<注意> 熱中症にはくれぐれもお気をつけください！

前日にお酒を飲んでいる方、少しでも体調がすぐれない方は、参加を控えてください！

大会当日は非常に高温の中でのレースになることが予想されます。毎年、スポーツ中の熱中症発症、死亡例も報告されています。熱中症対策には、万全の備えでご参加ください。

レース前日までにできること

point. 1 : 体を暑さに慣れさせる

トレーニング期間の初めからトップギアに入れないことが大切です。体が暑さに慣れるまでの1週間くらいは、短時間で軽めの運動から始め、徐々に運動量を増やしていきましょう。また、気温や湿度が高い時には運動量や運動の継続時間を調節してください。このとき、チームでトレーニングする場合は、体力の低い人を基準にして練習メニューを設定しましょう。

point. 2 : 水分摂取の知識をつけよう

運動時は水分を摂取すると同時に、塩分を摂取することが非常に重要です。スポーツドリンクの場合は、100ml中にナトリウムが40~80mg含まれているのが理想の目安です。運動量が多い今回の場合は、適度な糖分を含んでいる方が疲労回復に役立ちます。そして、その飲料の温度は、5度~15度が望ましいです。大会当日はいつもより多めの飲み物と、クーラーボックスが必須になります。

point. 3 : 熱中症対策グッズは万全に

飲み物の準備に加え、保冷剤、うちわ、霧吹き、たくさんの着替え、多めのタオルがあると休憩中に体温を下げるのに効果的です。

point. 4 : 前日の飲酒は厳禁！！

前日飲酒をすると、熱中症になるリスクがグンと高くなります！アルコールの摂取は、体の利尿作用をはたかせるため、いつも以上に脱水状態になります。脱水状態は熱中症になるリスクを上げるだけでなく、心筋梗塞や脳梗塞などの重篤な急病のリスクもあげることになります。皆さん、前日は飲みたい気持ちをぐっと抑え、睡眠をしっかり取ってレースに備えてください。

レース当日にできること

point. 5 : 皆で体調チェックをしよう

大会当日は、チーム内もしくは、個人参加者同士で体調チェックを行ってください。チームで参加の方は特に、体調の優れない方の負担を減らし、調子の良い方がたくさん走れるような「作戦」を考えてみてはいかがでしょうか？もしも、こむらがえりや、頭痛、めまい、吐き気、立ちくらみ、倦怠感などが現れていたら、熱中症のサインです。直ちに救護スタッフまで声をかけてください。

point. 6 : 休憩中も勝負中！

リレーの休憩中は「体温を下げる」「水分摂取する」こと。この2点を意識して行ってください。特に体温を下げる効果的な方法は、体幹部（わきの下、首、股）を冷やすことです。体の表面の冷却は、しっかりと汗をふき取った後に霧吹きなどで水をかけ、うちわで扇いであげることが効果的です。また、汗をかいて、熱がこもったウェアもこまめに着替えましょう。

- ・当日、受付で「ミネラルウォーター500ml」1名様につき1本ずつお渡しいたします。
- ・水・スポーツドリンクが自由に飲める給水所を「サポートステーション」に設置しますが、分量に限りがあります。
- ・施設内に自動販売機がありますが、毎年売り切れとなります。各自必ず十分な量の水分をご持参の上、レースにご参加ください。