

競技上のルール

- ①グローブとヘルメットの着用を義務付けます。
- ②各カテゴリーに適さない自転車で参加した場合は、オープン参加として、表彰の対象外とします
- ③ヒルクライムレース時は、スピナッチ、アタッチメントバー、DHハンドル等の使用を禁止します。



スピナッチ アタッチメントバー DHハンドル

走行上の注意とご協力

- ①左側(左端走行)とし、センターラインを越えての右側走行は禁止します。
特に右カーブを走行するときは、センターラインによりすぎないように注意してください。
後方からの選手やセンターライン右側を走行する大会関係車両、下山車両、下山選手が走行します。
またレース中に停車される場合は、必ず左側の路肩に寄ってから停車してください。
- ②追い越しは、後ろから声をかけてから行ってください。
お互いが譲り合っただけの安全走行にご協力ください。
また追い越しの際、選手同士で接触し転倒等した場合はお互い救護に協力してください。
- ③下山誘導車を追い越したり、後尾車より遅く走行することは禁止します。
- ④主催者が危険と判断した参加者は失格とします。
場合によっては、次年度以降のエントリーをお断りさせていただきます。

参加上の注意事項

- ①地震・風水害・事件・事故・荒天(降雪、降雨、強風、雷等)・疫病その他の理由で、大会を中止・中断する場合があります。
その場合の参加料返金の有無、金額等については、その都度主催者が判断し、決定します。
- ②競技中は競技役員の指示に従って、安全に競技に参加してください。
- ③大会開催中のケガ等に関しては、応急の処置のみを行います。必ず、救護テントに申し出てください。
- ④大会開催中のケガ等に関しては、主催者加入の障害保険の範囲内のみ補償になります。
それ以外の補償を希望する方は、事前に各自の責任において保険に加入してください。
本大会では、参加選手に対して以下の傷害保険に加入しています。

- 死亡、後遺障害 200万円
 - 入院(日額) 3,000円(事故発生の日から、その日を含めて180日まで)
 - 通院(日額) 2,000円(事故発生の日から、その日を含めて180日まで)
- ※レース中に限らず大会当日の自転車(フレーム・パーツ)の破損・紛失・盗難等は、保険対象外です。補償内容に不安がある方は各自で新たに保険に加入されるようお願いいたします。

- ⑤大会参加にあたっては十分なトレーニングを積み、健康状態に留意して参加してください。
また、体調不良の際は無理せず、勇気をもって棄権するように心掛けてください。
- ⑥大会出場中の映像、写真記事、記録のTV、新聞、雑誌、インターネットへの掲載権は主催者に属します。
- ⑦ゴミは各自でお持ち帰りいただくよう、ご協力をお願いいたします。止むを得ずゴミを捨てる場合は、燃えるゴミ/燃えないゴミ/ビン・カン/ペットボトルの分別をお願いいたします。
- ⑧大会期間中に限らず、道路交通法を守り、正しく走行してください。
- ⑨盗難防止のため、警備員が会場内を巡回しておりますが、**自転車から離れる際はカギをかけ**、仲間に一声かけるなどして、自転車の管理に十分ご注意ください。
- ⑩競技中の手持ちのカメラ撮影及び音楽プレイヤー・ラジオ等の使用は禁止します。
- ⑪**指定の下山コース以外の道で下山することを禁止します。**

持ち物チェックリスト

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ナンバーカード引換券 | <input type="checkbox"/> 傘や雨具 ※雨天時 |
| ※受付時必須! | <input type="checkbox"/> 宿泊先予約 |
| <input type="checkbox"/> 参加のご案内(本紙) | <input type="checkbox"/> 財布 |
| <input type="checkbox"/> ジャージ(上下) | <input type="checkbox"/> 保険証 |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> 時計 |
| <input type="checkbox"/> グローブ | <input type="checkbox"/> 携帯電話 |
| <input type="checkbox"/> シューズ | <input type="checkbox"/> 補給食 |
| <input type="checkbox"/> サングラス | <input type="checkbox"/> 飲料・ボトル |
| <input type="checkbox"/> その他レース用衣類 | <input type="checkbox"/> 自転車本体 |
| <input type="checkbox"/> 着替え | <input type="checkbox"/> 交換用チューブ |
| <input type="checkbox"/> 下山用装備 | <input type="checkbox"/> バンク修理キット |
| ※次ページに記載 | <input type="checkbox"/> 空気入れ |
| <input type="checkbox"/> 宿泊用の衣類 | <input type="checkbox"/> その他補修パーツや工具 |
| <input type="checkbox"/> アメニティセット | <input type="checkbox"/> 荷物預け用袋 |
| <input type="checkbox"/> ゴミ袋 ※大きめ推奨 | (参加賞袋と兼用) |
| <input type="checkbox"/> 自転車用カギ | <input type="checkbox"/> 虫除けスプレー |