

# KOGF2025

## 木曾おんたけグランフوند 安全走行の手引き

7/9 版

本イベントに参加される皆さま全員が、安全に楽しく走行しフィニッシュしていただくため、この手引きをよく読んでいただくようお願いします。

### 1 参加前の準備について

#### ■参加できる自転車の種類

○参加できる自転車は以下のスポーツバイクに限ります。

①ロードバイク、②クロスバイク、③MTB、④ミニベロ（小径車）、⑤ピスト（前後ともブレーキが装備されているものに限る）、⑥タンDEM ※リカンベントでは参加できません。

#### ■服装・持ち物について

○安全に自転車走行ができる服装で参加してください。仮装での参加はご遠慮ください。

○安全のため、必ずヘルメットとグローブを着用してください。ヘルメットはハードシェルの市販品とし、人形、カバー等付属物の装着は禁止します。

○飲料・ボトル、補給食、健康保険証をお持ちください。

○パンク修理ができるよう、タイヤレバー、スペアチューブ、携帯ポンプ、携帯工具をお持ちください。

#### ■自転車の装備について

○ライトと尾灯またはリフレクターを必ず装着して下さい。

○次のハンドルは使用禁止とします。①DHハンドル、②クリップオン、③スピナッチ

○ディスクホイール、トレーラーは使用禁止とします。

○スタート前にスタッフにより「装備が適切ではない」と判断された場合には、スタートすることができませんので、十分な準備をお願いします。

### 2 走行について

#### ■スタート

○スタートは、100人ずつのグループを先着順でつくり、順次スタートします。

6：30 第1 Wave 100人

6：50 第2 Wave 100人

7：10 第3 Wave 100人

#### ■安全確認は自分自身で！

○大会の安全のため、ルート上に警備員やスタッフ等を配置しておりますが、これらのスタッフは、参加者の皆様に「ルート上の危険な所」や「見落としがちな交通規則」をお知らせするスタッフです。警備員やスタッフは、車を停止させ参加者の皆様に優先的に走行させるためのものではありません。

○参加者ご自身が交通ルールを守り、周囲の安全を確認して走行してください。

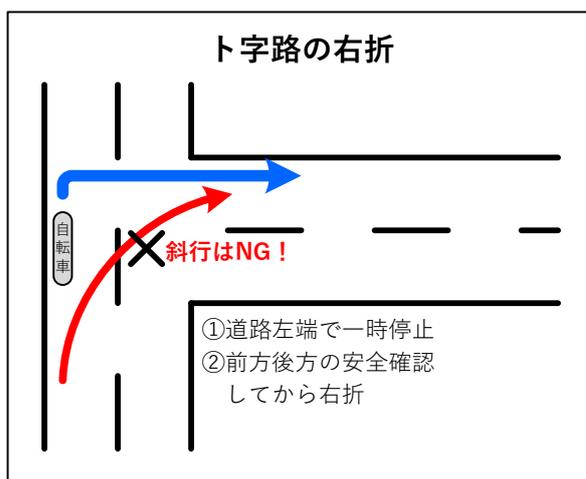
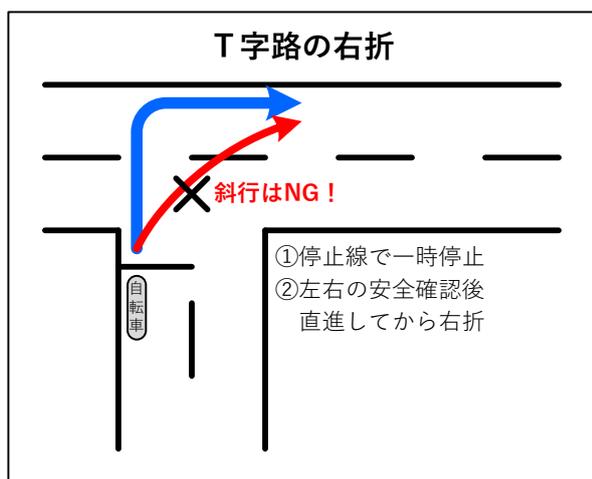
■安全走行の重要ポイント「一時停止」→「安全確認」→「走行」

- 「止まれ」の標識のある場所では必ず一時停止。クリートを外して、足を着いて一時停止してください。
- 列で走行している場合でも、必ず1人1人一時停止して安全確認の上、走行してください。

■並走はしない

- 1列走行が基本です。並走はしないでください。
- 追い越しが完了したらすみやかに左端を走行してください。
- スタートから15km地点の「三岳黒沢交差点」から第1エイド「中善酒造」までの間は、道路幅が狭いため、特に注意してください。

■T字路では必ず一時停止を！



■メカニックサービスについて

- スタート会場からルート上を移動する車両によるメカニックサービスを提供します。
- メカニックサービスは応急処置が前提であり、すべてのトラブルには対応できません。
- チューブ交換等、部品交換が必要な場合は有償となります。
- ご自身で修理できない場合は最寄りのスタッフに声をかけていただくか、本部までご連絡ください。トラブルの内容に応じて対応します。

■リタイヤについて

- 走行中に何らかのトラブルでリタイヤする場合は、大会本部へ直接電話連絡をお願いします。なお適切なサポートを行うため、エイドにいる場合でも大会本部へ電話連絡をしてください。
- ピックアップおよびリタイヤの場合収容車での移動となりますが、収容車の手配の関係で、すぐに大会会場にお送りできない場合がございますので、あらかじめご了承ください。

**サポート連絡先：080-1409-5964**