

競技ルール

(1) 競技者の責任

- 競技者は、自己の健康管理を行い、競技に際しても規則に従い、最大の注意を払って走行中の事故については一切の責任を負わなければなりません。

(2) 車両規則

- 自転車は、原則日本自転車競技連盟規則におけるスポーツ自転車（ロードバイク限定）とする。固定ギヤ、及びDHバーの使用は禁止します。
- ライト、バックミラー、スタンド、鍵、荷台等競技上危険なものは取り除くこととします。
- 自転車は各自完全状態に整備し、事前にサイクルショップ等で検車を受けること。

(3) 携行食飲料および器材

- 競技者は競技中に携行した食飲料を飲食することはできませんが、アルコール類、興奮剤等の薬品を用いることはできません。サイクルボトルへの飲み物の補給はピット内で行ってください。特にソロの方は時間が長いので、十分な量を持って走行してください。
- 自転車がコース上で故障した場合は、各自で修理して競技を続行できます。
- 競技者は走行中に指定された場所にゼッケンをつけなければなりません。
- 競技者は必ず公認ヘルメットを着用してください。カスクなどはヘルメットと認めません。
- 安全のため競技中はグローブをはめることを推奨します。

(4) 故障車の競技続行

- コース上で何等かの理由で下車した競技者は、他人の援助を受けることなく自転車を担ぎ、あるいは自転車をひいて競技を続行することができます。

(5) 競技の中止命令

- 競技中、審判員及び医務員等から競技の中止を命じられた者は、直ちに競技を中止しなければなりません。

(6) 妨害

- ほかの競技者を押し、あるいは走路を横切る等、他競技者の走行を妨害したものは失格とし、競技から除外します。

(7) 走行中の遵守事項

- コースは時計回りの周回コースとなります。接触事故などを防ぐためにコース左側走行を徹底してください。
- コーナー等でのショートカット走行は禁止します。
- 追い越す際には必ず後ろから声をかけ、お互いに譲り合って、安全に走行してください。
- 「減速」等、看板表示のある区間では必ず表示の内容をお守りください。
- コース内には随所に監視員を配置しています。事故等が発生した場合は迅速に近くの監視員に知らせ指示に従ってください。
- コース内ではマーシャルが自転車で巡回しています（スタッフビブス着用）。マーシャルより指示があった場合はすぐに指示に従ってください。

(8) 事故発生時の対応

- 監視員及びマーシャルが事故を発見した場合は**白旗**の掲示とともに笛を吹きます。その際は**徐行**をしてください。
- 監視員及びマーシャルが**赤旗**を掲示した場合はその場に**速やかに停止**してください。緊急車両が走行