

## 参加案内書

## ◆ 開催日

2025年10月18日(土) サイクリング、10月19日(日) トレイルランニング

## ◆ 会 場

【サイクリング会場】

**受付**: 茨城県三の丸庁舎 馬場跡・調練場跡 スタート: 水戸城大手門 ゴール: 袋田滝本町営第二無料駐車場 【トレイルランニング会場】

受付(前日のみ): 茨城県常陸大宮土木事務所大子工務所 スタート・ゴール: 袋田滝本町営第二無料駐車場

## ◆ 主 催

奥久慈里山ヒルクライムルート利活用推進協議会

## 目 次

スケジュール、アクセス、会場マップ・・・P2~6

コース詳細・・・P7~8

エイドステーション・・・P9~10

サイクリング注意事項・・・P11~15

トレイルランニング注意事項・・・P15~16

保険·⋯P16~17

## ◆ 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、

イベント当日の 4:30 までに公式 WEB サイトで発表します。

公式 WEB サイト: https://okukuji-x.jp/

## ◆ 当日の連絡先: 080-7029-9918 (イベント当日のみ)

## 【事務局】

Okukuji「X」(奥久慈クロス)~Ride&Trail~事務局(ルーツ・スポーツ・ジャパン内)

〒160-0002 東京都新宿区四谷坂町 12-21 コモンズビル 7 階

## スケジュール

## ■受付

- ・エントリー時にご登録いただいた住所宛に、参加カード(封書)をお送りしています。 参加カードと合わせて、同封の「参加チェックシート」を必ず記入してご提出ください。
- ・「参加カード」をお持ちいただければ、代理の受付は可能です。
- ・クロス部門(両種目参加)にご参加の方

18日(土)のサイクリング終了後、ゴール会場(袋田滝本町営第二無料駐車場)にて受付を行います。 計測タグ返却時、受付スタッフにお申しつけください。

## ■受付時にお渡しする配布物

計測タグ

サイクリング:フロントフォーク取付タイプ

- ① 計測チップのレースナンバー (シール) がご自分のものか確認します。
- ② フロントフォークのクイック(車輪)から15cm程度上部にあてます。 このとき、レースナンバーが正しく読める向き(下方向確認)にします。
- ③ 同梱のインシュロックで、計測チップの左右穴を通し、シリコンゴムの上から固定します。
- ④ 走行中に外れることがないか確認します。
- ⑤ インシュロックの余った部分が気になる方はハサミやニッパーでカットします。







トレイルランニング:ゼッケン装着



ナンバーカードの裏に付いている 計測タグを取り外したり、袋から 出さないでください



計測タグのついたナンバーカード を縦に装着すると、計測できない 場合があります

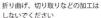


計測タグのついたナンバーカード は、必ず前面(胸/腹部)に横向き に装着してください



背面やバッグに装着しないでくだ







バッグの中に入れないでください

※指定以外の場所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。 【禁止事項】計測タグをボトルに入れる、フロントフォーク以外の部分に装着する 等

## 〇ゼッケン

サイクリング:1枚(背面)

トレイルランニング:2枚(前面、背面)

★参加記念品は、ゴール後に受付でお渡しします。ゴール会場に戻った際に、必ず受付にお立ち寄りください。 ※クロス部門(両種目参加)にご参加の方は、1 日目のサイクリングゴール後にお渡しします。

## ●サイクリング受付

## 10月18日(土)5:00~6:00

【受付場所】 茨城県三の丸庁舎 馬場跡・調練場跡(〒310-0011 茨城県水戸市三の丸 1 丁目 6) 受付にて、「参加カード」と引き換えに、ゼッケンをお渡しいたします。

受付後、スタート時間に合わせてスタート会場(水戸城大手門)へご移動ください。

## ■自転車の整備について

イベント当日は会場内にメカニックブースを設けておりますが、全てのトラブルに対応ができません。イベント当日までに必ず自転車店などで点検・整備を受けてからのご参加を推奨しております。

## ● トレイルランニング受付

## 10月18日(土) 13:00~16:30 ※前日のみ

【受付場所】 茨城県常陸大宮土木事務所大子工務所(〒319-3526 茨城県久慈郡大子町大子 1834-1)

※クロス部門(両種目参加)にご参加の方

18日(土)のサイクリング終了後、ゴール会場(袋田滝本町営第二無料駐車場)にて受付を行います。

計測タグ返却時、受付スタッフにお申しつけください。

## ■荷物預け

## ●18日(土)サイクリング

「ゴール会場で受取る荷物」を預けることが出来ます。荷物を預ける方は、荷物預かり窓口にて専用袋とシールを受け取り、 専用袋にご自分の荷物を入れ、専用袋にシールを貼り付けて荷物を預けてください。

## ●19日(日)トレイルランニング

会場で荷物を預けることができます。当日の朝「info I窓口にお越しください。

## **/!** サイクリング部門・クロス部門(両種目参加)にご参加の方へ

- ・「ゴール会場で受取る荷物」とは別に、「八溝山ヒルクライム下山用荷物」を預けることが出来ます。
- ・「ゴール会場で受取る荷物」は**白色の袋**、「八溝山ヒルクライム下山用荷物」は透明な袋です。 荷物預け袋とシールは、事前に発送する封書に同封していますので、ご準備いただいた状態で 会場にお越しいただけるとスムーズです。
- ・「ゴール会場で受取る荷物」は**ゴール会場(袋田滝本町営第二無料駐車場)**、「八溝山ヒルクライム下山用荷物」は 計測区間終了後、八溝山展望台(エイド 4)で返却します。それぞれ返却する場所が異なりますのでご注意ください。
- ・原則、サイクリング下山時には荷物のお預かりはいたしませんのでご注意ください。
- ・計測終了地点及びサイクリング中のコースは市街地より気温が低く、天候によっては下山時に寒さを感じる場合があります。 余裕を持った装備を「荷物預け袋」に入れてお預けください。



## **/↑** クロス部門(両種目参加)にご参加の方のトレイルランニング中の自転車保管について

トレイルランニングのスタート・ゴール会場(袋田滝本町営第二無料駐車場)では、4:45~20:00 までは自転車置き場(サイ クルラック)にスタッフが常駐いたします。前日(18 日)からサイクルラックは設置していますが、管理はいたしませんので、予めご了承 ください。

## ■スケジュール

## 10/18 🖴

## スタート周辺(水戸城大手門)

- 4:30 駐車場オープン
- 5:00 受付/荷物預かり開始
- 5:30 交通規制開始(水戸二中前)
- 6 : 10 スタートセレモニー
- 6:30 スタート
- 7:20 交通規制解除

## エイドステーション通過制限時間

- 9:30 AS① 道の駅かつら
- ▶ 11:05 AS② 美和地域センター
- ▶13:10 AS③ 大子おやき学校
- **●** 15:25 AS④ 八溝山展望台

# **CYCLING**

## 計測区間約 6.4km(八溝林道)

- 10:30 交通規制開始
- 14:00 計測開始地点(八溝林道入口)通過制限時間
- **▶ 15:15 計測終了地点(八溝山展望台)通過制限時間**
- 16:00 交通規制解除

#### フィニッシュ地点(袋田滝本町営第二無料駐車場)

- 15:30 表彰式
- 16:30 フィニッシュ制限時間



## 10/18 🕀 受付

●13:00~16:30 前日受付

## 10/19 📵

## スタート地点(袋田滝本町営第二無料駐車場)

- 4:00 駐車場オープン
- 4:45 荷物預かり開始
- 🖣 5 : 55 交通規制開始 (スタート周辺 : 約 700m)
- 6:00 スタート
- 6:10 交通規制解除 (スタート周辺:約700m)

#### エイドステーション通過制限時間

▶9:30 AS① 持方

AS② つつじヶ丘展望台駐車場

🌳 12:30 AS③ 竜神大吊橋

WS① 西金砂神社 ● 14:30 AS④ 竜っちゃん乃湯

WS② 中武生山出口

● 18:00 AS⑤ 持方

## TRAIL RUNNING

## フィニッシュ地点(袋田滝本町営第二無料駐車場)

- ●16:15 表彰式
- 20:00 フィニッシュ制限時間

(袋田・約 54km 地点)

## アクセス

■会場までのアクセス

## 茨城県三の丸庁舎 馬場跡・調練場跡(サイクリング 受付会場)

住所:〒310-0011 茨城県水戸市三の丸1丁目6車でお越しの方 常磐自動車道水戸ICより約20分

電車・バスでお越しの方 JR「水戸駅北口」より徒歩で約 10 分

## 茨城県常陸大宮土木事務所大子工務所(トレイルランニング 受付会場)

住所: 〒319-3526 茨城県久慈郡大子町大子 1834-1

電車・バスでお越しの方 JR 水郡線「常陸大子駅」より徒歩で約 10 分

## 袋田滝本町営第二無料駐車場(サイクリング ゴール会場/トレイルランニング スタート・ゴール会場)

住所: 〒319-3523 茨城県久慈郡大子町袋田 628

車でお越しの方 常磐自動車道「那珂 IC」より約60分、常磐自動車道「日立南太田 IC」より約60分

電車・バスでお越しの方 JR 水郡線「袋田駅」より徒歩で約 25 分

## ■参加者専用駐車場(無料)

●サイクリング駐車場 「茨城県職業人材派遣センター駐車場」 (サイクリング受付会場まで 1.4km)

事前に発送する封書に同封している「駐車証」を必ず当日ご持参いただき、スタッフの指示に従って駐車してください。

クロス部門にご参加の方のみ、「10月20日(月)17:00」まで駐車可能な区画(同駐車場内)をご案内いたします。

## 駐車場場所

駐車場場所については右記 QR コード、または URL よりご確認ください。

▼URL: https://maps.app.goo.gl/1isrCrhHdfP5VQQ37



## ●トレイルランニング駐車場 「茨城県立大子清流高等学校」

- ※トレイルランニングの受付時(前日 18 日(土)のみ)は、受付会場の「茨城県常陸大宮土木事務所大子工務所」に 駐車してください。(受付日の前日 18 日は、「茨城県立大子清流高等学校」はご利用いただけません)
- ※レース当日は、「茨城県立大子清流高等学校」からスタート・ゴール会場(袋田滝本町営第二無料駐車場)までシャトルバスをご用意します。
- ※参加者専用駐車場での車中泊はお断りしております。

## 駐車場場所

駐車場場所については右記 QR コード、または下記 URL よりご確認ください。

▼URL: https://maps.app.goo.gl/1pDGJ49R7usjiwUu8



## シャトルバス運行表

【朝便】 無料シャトルバス案内(駐車場→会場)				
【出発】茨城県立大子清流高等学校  ↓ 【到着】袋田滝本町営第二無料駐車場				
出発時刻				
1	4:20			
2	4:50			
3	5:20			
【シャトルバスのご利用に関して】 ※満員でご乗車いただけない場合がございます。 ※所要時間は約15分となります。 ※参加関係者の方も乗車可能です。				

	【午後便】 無料シャトルバス案内(会場⇒駐車場)					
	【出発】袋田滝本町営第二無料駐車場 ↓ 段由:常陸大子駅 ↓ 【到着】茨城県立大子清流高等学校					
出発時刻						
0	13:00	Ø	18:00			
2	14:00	3	19:00			
3	15:00	9	20:00 (常陸大子駅経由最終)			
4	16:00	0	21:00			
3	16:40	16:40				
6	17:20					
※満員 ※所要B	【シャトルバスのご利用に関して】 ※満員でご乗車いただけない場合がございます。 ※所要時間は約15分となります。 ※参加関係者の方も乗車可能です。					

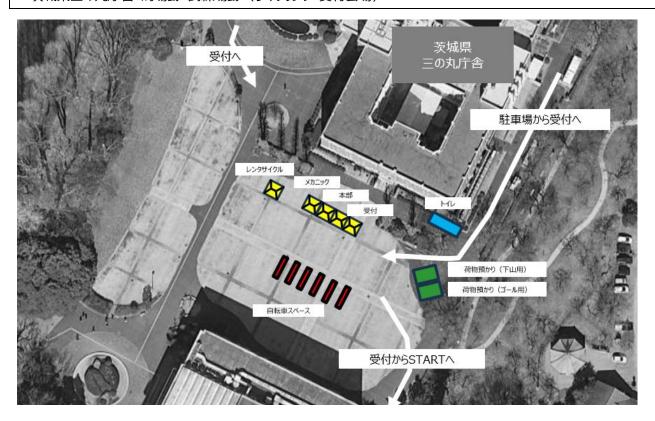
■ゴール後の移動と荷物運搬サービスについて(サイクリング部門・クロス部門(両種目参加)にご参加の方)

本イベントのサイクリングは、受付・スタート会場とゴール会場が異なるため、お車でお越しの方は、ゴール後に水戸の参加者駐車場までお戻りいただく必要があります。ご移動手段と荷物の運搬については、下記ページをご覧ください。

▼URL: https://okukuji-x.jp/topics/801/

## 会場マップ

■茨城県三の丸庁舎 馬場跡・調練場跡(サイクリング 受付会場)



■袋田滝本町営第二無料駐車場(サイクリング ゴール会場/トレイルランニング スタート・ゴール会場)



## ■会場内注意事項

## ▼更衣室

ご用意はございません。

## ▼コインロッカー

ご用意はございません。

## ▼喫煙

会場内は全面禁煙です。

## コースマップ

## **CYCLING**

距離:125km / 獲得標高:2,350m

▼計測区間【プロフィール (八溝林道〜八溝山展望台)】 距離: 6.4 km (87.0km 地点〜93.4km 地点)

獲得標高:539m 平均勾配:8.5% 最大勾配:13.4%

## ▼計測区間【通過制限時間】

計測開始地点 (87.0km 地点): 14 時 00 分計測終了地点 (93.4km 地点): 15 時 15 分 Okukuji「X」のサイクリングコースには、「奥久慈里山ヒルクライムルート」を採用。クライマックスには、茨城県最高峰の八溝山でタイムトライアルを実施。計測区間 (6.4km) は平均勾配 8.5%と、坂好きサイクリストも唸る国内屈指の激坂です。

Ride with GPSはこちら





スポット	通過制限時間	説 明
1 大手門	-	歴史情緒あぶれる水戸城大手門を背にスタート。
2 道の駅かつら	9:30	最初のエイドステーションです。付近では御前山の豊かな自然を楽しめます。
3 美和地域センター	11:05	ここからが本番?! ここを通過後は、アップダウンが激しく、標高が高くなっていきます。
4 大子おやき学校	13:10	計測区間前に、エイドステーションで一休み。力を蓄えましょう。
5 八溝林道入口	14:00	鳥居を抜けて、いよいよ計測区間!激坂に挑みます。
6 八溝山展望台	15:25	最後のエイドステーション。ここで計測区間の疲れを癒して、ゴールまで走り抜けましょう。

※制限時間内に通過できない方は、収容車へ乗車していただきます。

## ■ゴール制限時間

## 袋田滝本町営第二無料駐車場<16:30>

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。

# TRAIL RUNNING

距離:54km / 獲得標高:2,700m





Okukuji「X」のトレイルランニングコース には、毎年行われている「奥久慈トレイル」という大会において、アップダウンを 繰り返す過酷さで参加者から国内屈指 の難コースと評価される区間を採用。



スポット	通過制限時間	説 明
① 袋田滝本町営 第二無料駐車場	-	日本三名瀑のひとつに数えられる「袋田の滝」の駐車場からスタートです。
2 持方	9:30	西には男体山、北には白木山を臨む持方地区にある、最初のエイドステーションです。
3 つつじヶ丘展望台 駐車場	-	男体山の雄大な自然を楽しめる展望台。 絶景とエイドで心と体を癒しましょう。
4 竜神大吊橋	12:30	パンジージャンプで有名な竜神大吊橋を渡り切れば、エイドステーションが見えてきます。
5 竜っちゃん乃湯	14:30	ェイドステーションで一休みしたら、最後の難関、武生林道に挑みます。
6 持方	18:00	やっと持方に戻ってきました。いよいよラストスパート。

## ※コースの一部とエイドステーション (AS②) が変更になりました。 (9/29 更新)

※制限時間内にエイドステーションを通過できない方は、収容車へ乗車していただきます。

## ■ゴール制限時間

## 袋田滝本町営第二無料駐車場 < 20:00>

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。

## エイドステーション

## ● サイクリング エイドステーション

**エイドステーション1**: 道の駅かつら(スタートから 28.8km 地点)

OPEN 7:30 CLOSE 9:30

提供品:だるま食品株式会社「チョコ納豆」、道の駅かつら「かつどら」





エイドステーション 2:美和地域センター (スタートから 49.3km 地点)

OPEN 8:40 CLOSE 11:05

提供品:釜炊き やおとや「釜炊き やおとや 直巻きおむすび」(那珂市産米 常陸牛農家が育てるコシヒカリ)、

まるしんドライブイン「けんちんそば」(常陸秋そば)





**エイドステーション 3**: 大子おやき学校(スタートから 76.5km 地点)

OPEN 9:50 CLOSE 13:10 提供品:大子おやき学校「おやき」



エイドステーション 4: 八溝山展望台 (スタートから 93.5km 地点)

OPEN 10:55 CLOSE 15:25 提供品: 追分りんご園「アップルパイ」



## ● トレイルランニング エイドステーション

エイドステーション1:持方(スタートから7.5km 地点)

提供品:亀印製菓株式会社「「娘来た」小豆のパイまんじゅう」



**エイドステーション2**: **つつじヶ丘展望台駐車場** (スタートから 14.5km 地点)

提供品:藤屋製茶「奥久慈茶ひとくち羊羹」



**エイドステーション 3**: 竜神大吊橋(スタートから 23km 地点)

提供品:宝月堂「奥久慈たまごのなめらか焼きプリン」、だるま食品株式会社「チョコ納豆」





エイドステーション 4: 竜ちゃん乃湯 (スタートから 37km 地点)

提供品:道の駅かつら「こちゃっこ」、パン工房ぐるぐる「奥久慈卵のとろ~りクリームパン」、お菓子処ふるさわ「生クリーム大福」







**エイドステーション 5**: 持方(スタートから 45km 地点)

提供品:玉喜屋本店「みそ饅頭」



## 当日の注意事項

## ●サイクリング

## 開会式・ライダーズミーティング 【6:10~】



## /!\ご注意ください

・受付後、各自でスタート(水戸城大手門)へ移動し、開会式終了後、すぐにレーススタートとなりますので装備など準備した状態で 整列してください。

## ■6:10 までに【スタート地点(水戸城大手門)】に整列

6:10までに必ずスタート地点(水戸城大手門)に整列してください。整列の際、必ずスタートできる状態で整列してください。

## ■6:10~6:30 【開会式・ライダーズミーティング】

・ライダーズミーティングではスタートからの流れ及びサイクリング中の注意事項などを説明します。

## 八溝山林道の計測

## ■タイム計測開始地点のスタート方式について

本イベントでは、サイクリング走行中からの「ローリングスタート」方式を採用します。

※計測開始地点では停止をせずに、そのまま走り抜ける方式です。

そのため、計測開始地点ではグループごとの一斉スタートではなく、各参加者がそれぞれのタイミングで計測開始地点を通過していく、 順次スタートとなります。

## ■タイム計測方式について

## 『ネットタイム方式』を採用いたします。

ネットタイム方式とは各参加者が「スタートラインを超えてから、フィニッシュラインを通過するまでのタイム。」

各参加者が計測開始地点のスタートラインを越えたタイミングで、各参加者の計測を開始いたします。サイクリング区間のタイム差(タイ ム計測開始地点に到着するまでの時間の差)は競技結果に影響せず、計測区間のみの競技結果となります。※そのため、ゴール地 点での「見た目の順位」と、「実際の順位」は異なります。

## / 計測区間 通過制限時間

計測開始地点(87.0km 地点): 14 時 00 分 計測終了地点(93.4km 地点): 15 時 15 分

※制限時間に間に合わない場合は、最後尾の収容車が後ろから順番に収容します。収容車が来るまでは基本的に走行を続けるこ とができます。

※収容された参加者の荷物は原則ゴール地点で返却をします。その方の体調により運営車両に乗って下山していただく場合がありま す。

## 八溝山林道(ヒルクライム)レース中の注意事項

- 1. 他の参加者を押したり、走路を横切るなどの危険走行をしてはいけません。そのような妨害行為をした参加者を発見した場合、失 格となることがあります。
- 2. 追い越し、追い抜きは原則右側から行い、遅い参加者は左側を走行してください。(キープレフト) 追い越し、追い抜きをする際は、追い越し、追い抜きされる参加者に必ず声をかけてください。気持ちのよい声がけを心がけましょう。
- 3. 参加者は、追い抜いた自転車の前方コースに入る場合は、約 3m以上先行してからコースに入ってください。
- 4. 参加者は、レース中に主催者および救護スタッフからレースの中止を命じられた場合、直ちにレースを中止してください。

5. 参加者は万一重大な事故、緊急を要する事態が発生した場合、イベント運営スタッフの指示に従うと共に、安全な状況の確保に努めてください。

## 計測区間(ヒルクライム)終了後

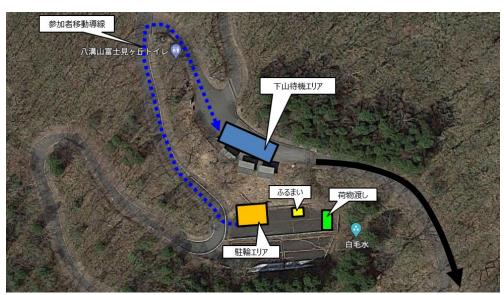
#### ■下山用の荷物返却

- ・計測区間(ヒルクライム)終了後は、スタッフの誘導に従い、エイドステーション(八溝山展望台)まで移動してください。
- ・受付会場で預けた「下山用荷物」を返却しますので必ずお受け取りください。
- 「下山用荷物」につけた「荷物預け用シール」と各自の「ゼッケン」を照合してスタッフが返却します。
- ※計測タグの返却は下山後、ゴール会場(袋田滝本町営第二無料駐車場)にて行います。
- ※万が一紛失した場合は、実費(10,800円)をお支払いいただきますので、ご注意ください。

## 下山について【11:10 頃~】

## ■下山集合·整列

- ・下山装備を整え「下山待機エリア」(下記 MAP 参照)へ集合し、下記グループのいずれかで下山して下さい。
- ・集まった順番に約 20~30 名を 1 つのグループとして下山しますが、下山する参加者が多い場合は次の下山スタート時刻までお待ちいただきます。予めご了承ください。



▼下山スケジュール(予定) ※時間は目安です。

下山 1 グループ 11:10

下山 2 グループ 11:45

下山 3 グループ 12:20

下山 4 グループ 12:55

下山 5 グループ 13:40

下山 6 グループ 14:20

下山 7 グループ 15:20

## ■下山時の走行方法について

- ・各グループには、先導自転車が帯同します。下山時は先導自転車を追い抜かないように走行し、当該スタッフの指示は厳守してください。
- ・ガードレールはありますが、幅員の狭い急カーブ、側溝がある箇所もあります。十分注意してください。
- ・当日の状況によっては、下山時刻・グループ数を変更する場合があります。
- ・危険防止のため、必ずグループ隊列をつくって下山してください。個人で下山することは禁止します。
- ・下山中に停車する場合、ハンドサインや声かけにより、必ず周囲の人へ停車する意志を伝え、安全に停車してください。

## 下山後(ゴール会場に帰還後)について

#### ■計測タグの返却

「ゴール会場(袋田滝本町営第二無料駐車場)」に到着後、受付にてスタッフが計測タグの回収を行います。必ずお立ち寄りください。 万が一返却されない場合は、実費(10,800 円)をお支払いただきますのでご注意ください。

#### ※クロス部門(両種目参加)にご参加の方

18日(土)のサイクリング終了後、ゴール会場(袋田滝本町営第二無料駐車場)にて受付を行います。 計測タグ返却時、受付スタッフにお申しつけください。

## ■リザルト (競技結果)

レース中「記録速報サービス」をオンラインにて使用することができます。

## サイクリング:

https://systemway.jp/25okukujiX\_Day1

## トレイルランニング:

https://systemway.jp/25okukujiX\_Day2

正式なリザルトは、イベント終了後1週間以内にイベント公式 WEB サイトに掲載します。

(イベント WEB サイト: https://okukuji-x.jp/)

## ■忘れ物について

忘れ物は事務局で一時保管しますが、イベント終了後30日を過ぎても連絡がない場合は処分いたします。

## 表彰式【15:30~】

アナウンスやリザルト (競技結果) を確認し、表彰対象者は表彰式 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、WEB 速報でご確認お願い致します。

## ■表彰対象 (上位入賞)

・計測区間タイム

「総合上位3位」「各カテゴリー上位3位」までを表彰します。

※「サイクリング:総合上位 3 位」までに表彰された方は、「サイクリング:各カテゴリー上位 3 位」の表彰対象外とします。その場合は 4 位以降が表彰対象者として繰り上がります。

## ヘルメットシールとゼッケンの取付け

## 【ヘルメットシール】

ヘルメットの前面に貼り付けをお願いします。

## 【ゼッケン】

後ろから確認できるように背面に、付属の安全ピンにて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、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・点検をして参加ください。また、整備・点検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」の確認、署名をして提出してください。「参加チェックシート」は事前にお送りする「参加通知」に同封いたします。
- 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、セミリカンベント、ハンドサイクル、ピスト(固定ギヤ)、タンデム自転車での参加は禁止します。一般的に公道で走る 事が認められていても安全な運営のために参加可能車種を規定させていただきますのでご理解ください。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。
- 4. E-BIKE での参加も可能ですが、表彰対象外(オープン参加)とします。また、充電のサービスは行っておりませんので、ご自身で管理をしてください。
- 5. 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、トンネル内を走行する場合がありますので、**フロントライト、リフレクターまたはテールライトを装着してください。グローブの着用も必須です。**また、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ヘルメット(カスク不可)の着用は必須です。**ヘルメットに経年劣化やヒビ・キズがある場合は必ず新しい ヘルメットをご利用ください。※ヘルメットブランド「Kask」のヘルメットは使用可能。
- 3. ドリンクボトルを必ずお持ちください。各エイドステーションでの給水は、各自持参のボトルとなります。
- 4. 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。ご了承ください。
- 5. 自転車の整備・点検などは必ずイベント前に各自の責任で行ってください。
- 6. 直射日光やアスファルトの照り返しで、気温の上昇も想定されます。必ず日除け対策および水分補給用ボトルを用意すると共に、 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。
- 7. エイドステーションなど、あらかじめ設定したサービス以外の利用は、参加者各自の負担となりますので、ある程度の現金を事前に準備してご参加ください。
- 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。
- 10. サイクリングでは電動アシスト自転車の参加を禁止はしませんが、バッテリー充電等のケア・サポートはイベント側では行いません。 コースの特徴(距離、地域)を考慮して各自のご判断で選択してください。充電が切れた電動アシスト自転車は重量が重いだけ の自転車になるため、距離が長いコースでは推奨いたしません。
  - ※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。
- 11. 熊避けとして熊鈴や笛などの装備を推奨いたします。また、万が一、熊と遭遇してしまった場合は、大声を出さず、 熊に背中を向けないようにしましょう。熊が見えなくなったらすぐに運営本部まで連絡をしてください。

#### 走行方法

- 1. 自転車は軽車両です。原則、車道を走行してください。
- 2. 一時停止場所では確実に停止してください。
- 3. 並列走行を避け、左側を一列で走行してください。
- 4. 自転車運転中は携帯電話を使用しないでください。
- 5. 自転車同士の車間距離を十分にあけて走行してください。
- 6. 前走者を追い越す場合は、後方確認の上、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. サイクリング区間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、サイクリングへの参加をお断り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内、横断歩道や歩道においては、歩行者を最優先してください。
- 11. 十分休憩を取るために必ず全てのエイドステーションに立ち寄ってください。
- 12. 当日整列した順に約 10~15 名単位のグループでスタートします。

## 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(隊列最後尾を走行)に乗車できますので、お近くのスタッフに声をかけていただくか、ご案内している本部までお電話ください。
  - ※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。
- 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本部へご連絡をお願いします。
- 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。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。
- 4. 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。
- 5. サイクリング区間は、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ませんので、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おります。また、何かあった際は立哨員に声をかけてください。
- 8. 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. 集合場所までの事故、解散後の事故・傷害に関する治療費等は、全て本人の負担となります。
- 11. 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。
- 12. 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。
- 13. ゴミ等は各自持ち帰ってください。

## ● トレイルランニング

#### ▼競技内容・装備について

- 1. 定められた山岳コースのタイムレース方式とします。(所要時間の少ないものから順位が決定します)
- 2. コース中の関門に制限時間を設け、制限時間を超えた選手はレースを中止し、スタッフの指示に従って下山してください。(関門からは車でフィニッシュ地点まで搬送いたします。※山岳地域のため、1 時間程待機していただく場合があります)
- 3. レース参加者は、以下の下線部を必携装備品としてご準備ください。[ドリンク 1 リットル以上、行動食、レインウェア(上下)、ライト(点灯確認済み)、サバイバルシート、救急セット(ガーゼ、消毒液、絆創膏など)、携帯電話、携帯用コップ(エイド用)]、その他(熊鈴、携帯トイレ、防寒着、グローブ、ホイッスル、コンパス、山地図など)本人が必要とする装備品をお持ちください。 ※エイドステーションに紙コップの用意はありません。
  - ※必要装備品は競技中、任意でスタッフが装備チェックを行うことがあります。
- 4. ストック・ポール: 持方第1関門(約7.5km地点)から使用可能。
- 5. コースのポイントには矢印表示、コーステープ等を設置してあります。またわかりにくい箇所にはスタッフを配置していますので、スタッフの指示に従ってください。
- 6. ゼッケンは必ず記載内容が見えるように前後折り曲げずに着用してください。加工・切り取りも禁止です。

- 7. イヤホン等耳を塞ぐものを使用しながらの走行は、緊急時、周囲の音が聞き取れず大変危険なため使用禁止です。(補聴器具は除く。また、耳を塞がない骨伝導イヤホンは使用可。ただし、音量にはご注意ください)
- 8. レース中に大会スタッフ以外からのサポート行為(併走や補給食の提供等)を受けることを禁止します。
- 9. 失格事項を十分理解し、レースに参加してください。

## ▼失格事項

- 1. 上記の競技内容・装備に従わなかった選手
- 2. ゴミをレース中に投棄した選手
- 3. 条件を偽って参加した選手
- 4. 自然保護に違反する行為があった選手
- 5. 登山道で一般登山者を優先せず、無理な追い越し・追い抜きをした選手

## ▼その他注意事項

- 1. 当日は必ず健康保険証を持参してください。
- 2. レース途中天候が悪化した場合やコースの状況により、主催者側で判断し、コース変更、又は中止する場合があります。
- 3. レース中の事故については、応急処置のみ行いますが、それ以外の責任を負いません。
- 4. 競技続行が不可能と判断された選手は、スタッフが競技を中止させる事があります。
- 5. 競技以外の荷物についてはスタッフの指示に従い所定の場所をご利用ください。ただし、貴重品及び壊れ物については各自管理してください。主催者は紛失の責任は負いません。
- 6. 記録計測は計測タグを使用します。フィニッシュ後及びリタイア時に回収を行いますので、必ず返却してください。大会当日、未 出走の場合も必ず返却してください。紛失・破損をされた場合実費をご請求させていただきます。
- 7. 違反内容によりフィニッシュタイムにペナルティタイムを加算する場合があります。
- 8. コースは大会で占有しているものではなく、車両や一般利用者、登山者も使用していることを十分理解し、その通行を妨げてはいけません。特に登山道で追い抜く時は、安全な場所で走らず声をかけて歩いて抜いてください。
- 9. リタイヤ/失格となった選手は、必ず関門もしくはエイドステーションに寄り、最終リタイヤ処理を受けてください。
- 10.55 歳以上の選手は大会前 1 年以内に必ず健康診断をご受診ください。大会当日、健康診断書の提出は不要ですが、状況により、後日提出していただく場合があります。

## 保険について

## 主催者加入の保険適応範囲

サイクリングおよびトレイルラン中の転倒など、イベント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】

- ・主催者側の責によらない第3者(参加者・関係者・スタッフ以外の一般車両・歩行者・来場者等)との接触による事故等
- ・会場・コース外での事故(会場への移動等)
- ・自転車・所有物の破損・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。)
- ・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。危害を被った場合も同様に当事者間で処理をしてください。
- ・海外から参加する場合は、必ず自身で保険に加入し、その保険加入料は、自ら負担していただきます。

## ■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

急性心疾患(心筋伷塞、急性心不全等)、急性脳疾患(<も膜下出血、脳内出血等)、急性呼吸器疾患(気胸、過換気症候群等)、細菌性食中毒、熱中症(日射病、熱射病等)、低体温症、脱水症

- ※新型コロナウイルスを含む感染症は対象外です。
- ※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㈱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・・・

イベント終了後、すみやかにイベント事務局までご連絡ください。

【Okukuji「X」(奥久慈クロス)~Ride&Trail~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、イベント事務局までご連絡ください。