

参加案内書（ライド部門）

◆ **開催日**

2026 年 10 月 17 日（土）ライド（サイクリング）、 10 月 18 日（日）トレイルランニング

◆ **会　場**

【ライド会場】

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

◆ **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･･･P2～5
コース詳細･･･P6
エイドステーション･･･P7
サイクリング注意事項･･･P8～12
保険･･･P13

◆ **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：03-3354-2300（イベント当日のみ）**

【事務局】
Okukuji X ～Ride&Trail～2026 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@roots-sports.jp
〒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。

・X 部門にご参加の方

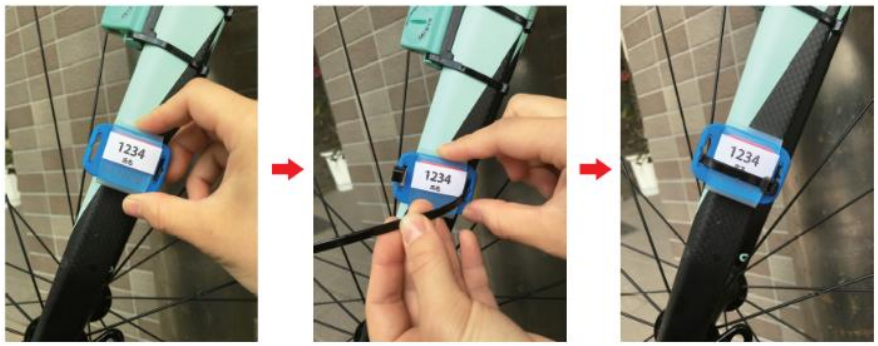
17 日（土）のサイクリング終了後、ゴール会場（袋田滝本町営第二無料駐車場）にて翌日のトレイルランニングの受付を行います。クロス部門受付窓口にお越しください。

■受付時にお渡しする配布物

〇計測タグ

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（車軸）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。



※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：1 枚（背面）
〇ヘルメットシール： 1 枚（ヘルメット全面）
〇「一時停止」交通安全シール： 1 枚（ヘルメット側面）
〇熊鈴：1 個 ※シートポスト、ハンドルまわりなど必ず携行してください。
★参加記念品は、ゴール後に計測タグと引き換えでお渡しします。ゴール会場に戻った際に、必ず窓口にお立ち寄りください。
※X 部門にご参加の方は、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 17 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。

■荷物預け

●17 日（土）

事前に発送する封書に「荷物専用袋」「荷物用シール」が同封されています。

荷物を預ける方は、荷物専用袋にご自分の荷物を入れ、シールを貼り付けて荷物を預けてください。

・ライド部門・X 部門「熟達者向け」にご参加の方（２種類）

①ゴール会場で受取る荷物

②八溝山展望で受取る下山用荷物

・ライド部門・X 部門「入門者向け」にご参加の方（１種類）

①ゴール会場で受取る荷物



⚠ライド部門・X 部門「熟達者向け」にご参加の方へ

・「ゴール会場で受取る荷物」とは別に、「八溝山展望台で受取る下山用荷物」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・オレンジ色のシール**、「八溝山展望台で受取る下山用荷物」は**透明な袋・黄色のシール**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）**、「八溝山展望台で受取る下山用荷物」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。

⚠X 部門にご参加の方の 18 日（日）トレイルランニング中の自転車保管について

スタート・ゴール会場（袋田滝本町営第二無料駐車場）の自転車置き場（サイクルラック）では、夜間も警備員が巡回しております。

なお、巡回警備となりますので、盗難防止のため鍵は必ず施錠していただきますようお願いいたします。

■スケジュール　※表彰式は 10/18（日）に実施します。14:30～入門者向け

10/17 土

CYCLING

サイクリング

<サイクリング熟達者／入門者 共通>

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
- 6：10　開会式
- 6：30　スタート

<サイクリング熟達者向け>

通過制限時間

- 11：00　第１関門（タバッコ峠計測区間① 終了地点）
- 11：40　第２関門（アップルライン計測区間② 終了地点）
- 12：55　第３関門（菊池商店前）
- 14：50　第４関門（八溝山計測区間③ 終了地点）
- 16：30　ゴール制限時間

<サイクリング入門者向け>

通過制限時間

- 10：00　第１関門（エイド 1：道の駅かつら）
- 10：20　計測関門・出発制限時間（エイド 2：アプリシエイト presents 美和地域センター）
- 11：50　第２関門（エイド 2：アプリシエイト presents 美和地域センター）
- 14：30　第３関門（エイド 3・大子おやき学校）
- 16：30　ゴール制限時間

※計測および表彰対象者はエイド２：アプリシエイト presents 美和地域センターを 10:20 までに出発した方を対象とします。

＊表彰式は翌日 10/18（日）に実施します。 10/18（日）＊予定 14:30～入門者向け、16:30～熟達者向け

＊表彰式に出席できない対象者の方には後日副賞を発送します。

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

●袋田滝本町営第二無料駐車場（サイクリング 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）

10/17（土）4:30 OPEN～10/18（日）22:00 CLOSE

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。

⚠ X 部門にご参加の方

10 月 19 日（月）17:00 までの駐車を希望される方は、駐車可能な区画をご案内しますので事務局までご連絡をお願いいたします。（事務局の連絡先は 1 ページ目参照）

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

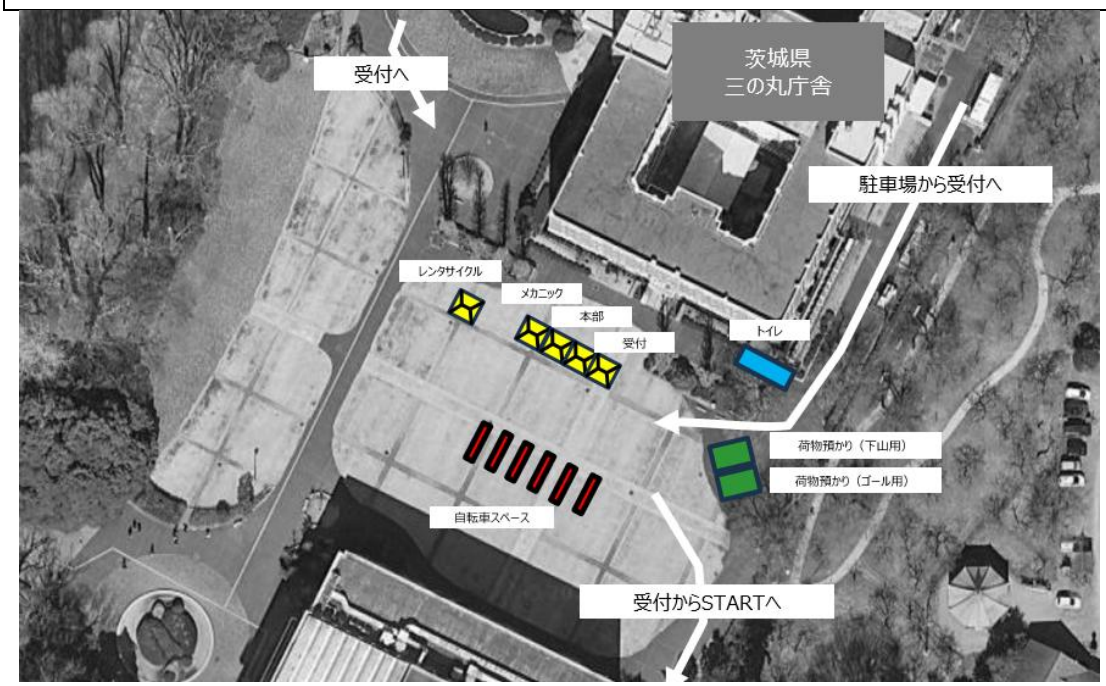
■ゴール後の移動と荷物運搬サービスについて（ライド部門・X 部門にご参加の方）

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。

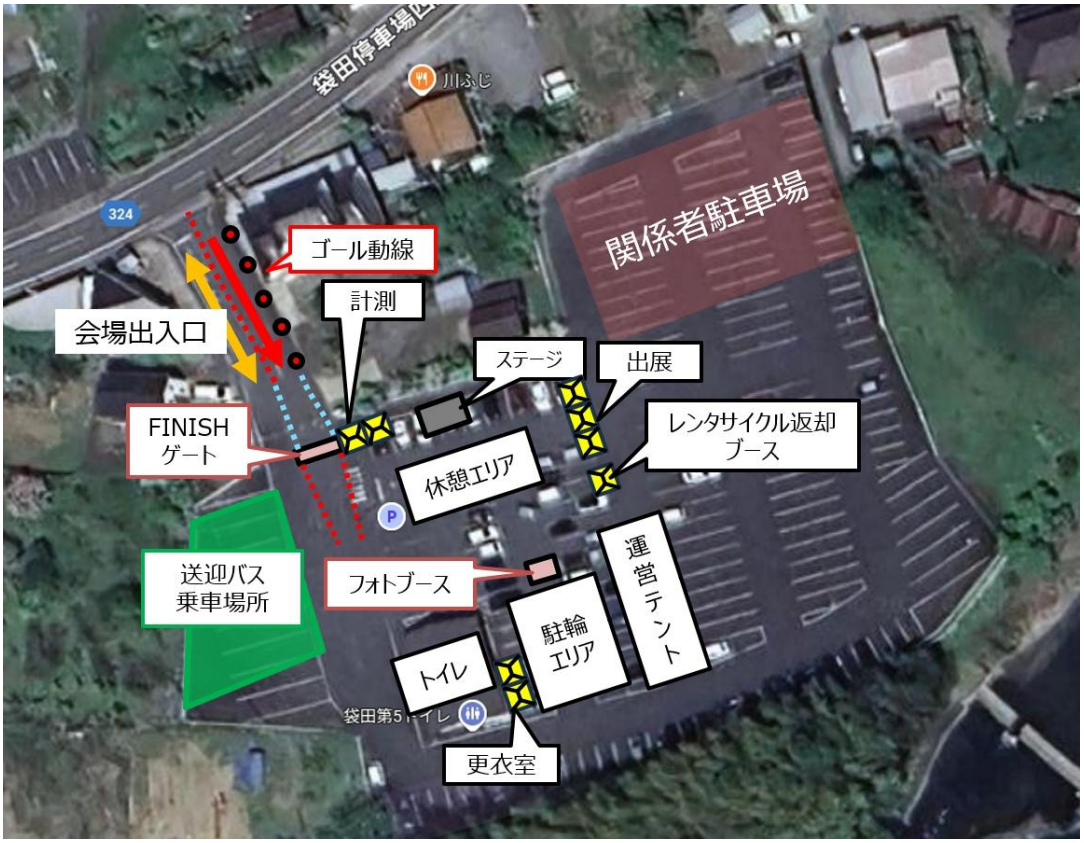
▼URL：https://okukuji-x.jp/topics/801/

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）



■会場内注意事項

・更衣テント：ゴール会場のみご用意しております。

・コインロッカー：いずれの会場もご用意はございません。

・喫煙：いずれの会場も全面禁煙です。

コースマップ

CYCLING

サイクリング

熟達者向け

距離：125km ／ 獲得標高：2,093m

入門者向け

距離：95km ／ 獲得標高：1,262m

熟達者向け
Ride with GPSはこちら

入門者向け
Ride with GPSはこちら



熟達者向け

＜計測区間＞

1. 計測区間①（高部地区～タバッコ峠）
   距離：5.1 km / 獲得標高：179m / 平均勾配：3.5% / 最大勾配：14.8%
2. 計測区間②（アップルライン下～アップルライン峠前）
   距離：3.8 km / 獲得標高：230m / 平均勾配：6.0% / 最大勾配：12.4%
3. 計測区間③（八溝嶺神社鳥居～八溝山展望台）
   距離：6.4 km / 獲得標高：552m / 平均勾配：8.7% / 最大勾配：28%

＜順位の付与＞

３つの計測区間の合計タイムが記録になります

＜通過制限時間＞

11:00	第１関門（計測区間①終了地点・約 55km）
11:40	第２関門（計測区間②終了地点・約 64km）
12:55	第３関門（菊池商店前・約 80km）
14:50	第４関門（計測区間③終了地点・約 95km）
16:30	ゴール制限時間（ゴール地点・約 125km）

入門者向け

＜計測区間＞

1. 計測区間①（高部地区～タバッコ峠）
   距離：5.1 km / 獲得標高：179m / 平均勾配：3.5% / 最大勾配：14.8%

＜順位の付与＞

計測区間①のタイムが記録になります

＜通過制限時間＞

10:00	第１関門（エイド１：道の駅かつら・約 29km）
10:20	計測関門・出発制限時間※ （エイド２：アプリシエイト presents 美和地域センター・約 50km）
11:50	第２関門 （エイド２：アプリシエイト presents 美和地域センター・約 50km）
14:30	第３関門（エイド３・大子おやき学校・約 78km）
16:30	ゴール制限時間（ゴール地点・約 95km）

※計測および表彰対象者はエイド２：アプリシエイト presents 美和地域センターを 10:20 までに出発した方を対象とします。

※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。

■計測制限時間（入門者向け）

アプリシエイト presents 美和地域センター ＜10：20＞

計測および表彰対象は、美和地域センターを 10:20 までに出発した方を対象とします。

■ゴール制限時間（熟達者向け／入門者向け）

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。

※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。

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

ボンボンショコラ（ショコラトリー　DALMAISON(ダルメゾン)）【水戸市】



ショコラトリー　ダルメゾンは、茨城の魅力を伝える地産地消をモットーとした
チョコレートや焼き菓子の専門店です。人気商品のボンボンショコラは、
厳選したカカオに奥久慈茶やイチゴといった茨城県産品を積極的に
使用しています。職人のこだわりが詰まった極上の口溶けは、
自分へのご褒美や大切な方へのギフトに最適です。

かつどら【城里町】



地元の城里町産の米粉を生地に使用しており、もちもちとした絶妙な食感と、
北海道十勝産の高級小豆を使った甘さ控えめのあんこがぎっしり詰まっている
のが特徴です。
「勝つどら」という響きから、勝負事や受験生へのギフトにもオススメです。

■エイドステーション２　：アプリシエイト　presents　美和地域センター

けんちんそば【常陸大宮市】



常陸大宮市内・国道 118　号沿いの名物ドライブイン「まるしんドライブイン」
さんで人気の、県北地域の郷土料理「けんちんそば」を提供します。
店主こだわりの手打ちそばは、茨城県認定のブランド品種「常陸秋そば」を
使用しています。心も体も温まる 1 杯です。

かつ吉特製カツサンド【那珂市】



とんかつ一筋「かつ吉」のカツサンド。サクッと香ばしく揚がったカツに、
パンのやさしい食感が絶妙にマッチ。ひと口頬張れば、肉の旨みと特製ソース
の味わいが口いっぱいに広がります。ボリューム満点なのに、もう一切れ
食べたくなるおいしさ。カツサンドはテイクアウトのみ販売中。
那珂市へお越しの際には、ぜひお土産に！

■エイドステーション３：大子おやき学校

おやき【大子町】



「だいごおやき学校」のおやきは、地元の食材を生かし、一つひとつ丁寧に
作られた素朴で温かみのある味わいが魅力です。もちもちとした生地に具材を
包み込んだ、食べ歩きにもぴったりの大子町ならではのグルメです。

■エイドステーション４：八溝山展望台

奥久慈りんご園の手作りアップルパイ【大子町】

奥久慈の豊かな自然に育まれた、甘酸っぱいりんごをたっぷり使用した
アップルパイ。サクサクのパイ生地と、りんご本来の風味を生かしたやさしい
甘さが絶妙にマッチします。大子町を訪れた際にはぜひ味わいたい、
人気のスイーツです。



※すべてのエイドステーションに常設または仮設トイレを設置します。

※すべてのエイドステーションには、提供物の他に水、スポーツドリンクを用意します。スポーツドリンクは紙コップで配布します。

当日の注意事項

開会式・ライダーズミーティング 【6:10～】

・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。

計測方法について

■タイム計測方式について

計測３区間いずれも『ネットタイム方式』を採用いたします。（入門者向けは計測１区間のみ）

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

熟達者向け

＜計測区間＞

1. 計測区間①（高部地区～タバッコ峠）
   距離：5.1 km / 獲得標高：179m / 平均勾配：3.5% / 最大勾配：14.8%
2. 計測区間②（アップルライン下～アップルライン峠前）
   距離：3.8 km / 獲得標高：230m / 平均勾配：6.0% / 最大勾配：12.4%
3. 計測区間③（八溝嶺神社鳥居～八溝山展望台）
   距離：6.4 km / 獲得標高：552m / 平均勾配：8.7% / 最大勾配：28%

＜順位の付与＞

３つの計測区間の合計タイムが記録になります

＜通過制限時間＞

11:00	第１関門（計測区間①終了地点・約 55km）
11:40	第２関門（計測区間②終了地点・約 64km）
12:55	第３関門（菊池商店前・約 80km）
14:50	第４関門（計測区間③終了地点・約 95km）
16:30	ゴール制限時間（ゴール地点・約 125km）

入門者向け

＜計測区間＞

1. 計測区間①（高部地区～タバッコ峠）
   距離：5.1 km / 獲得標高：179m / 平均勾配：3.5% / 最大勾配：14.8%

＜順位の付与＞

計測区間①のタイムが記録になります

＜通過制限時間＞

10:00	第１関門（エイド１：道の駅かつら・約 29km）
10:20	計測関門・出発制限時間※ （エイド２：アプリシエイト presents 美和地域センター・約 50km）
11:50	第２関門 （エイド２：アプリシエイト presents 美和地域センター・約 50km）
14:30	第３関門（エイド３・大子おやき学校・約 78km）
16:30	ゴール制限時間（ゴール地点・約 95km）

⚠ ※計測および表彰対象者はエイド２：アプリシエイト presents 美和地域センターを 10:20 までに出発した方を対象とします。

※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。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。

計測区間 レース中の注意事項

1. 他の参加者を押す、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①、計測区間②の下山について

・それぞれの計測区間が終了した後は、急な下り坂となるため一度自転車から降りていただきます。
・休憩後に、スタッフの誘導に従って下山を開始してください。
・ドリンク類の準備はありませんので、事前のエイドステーション（エイド 2 ：アプリシエイト presents 美和地域センター）でドリンクの補充をしてください。

計測区間③（八溝山展望台）の下山について

■下山用の荷物返却

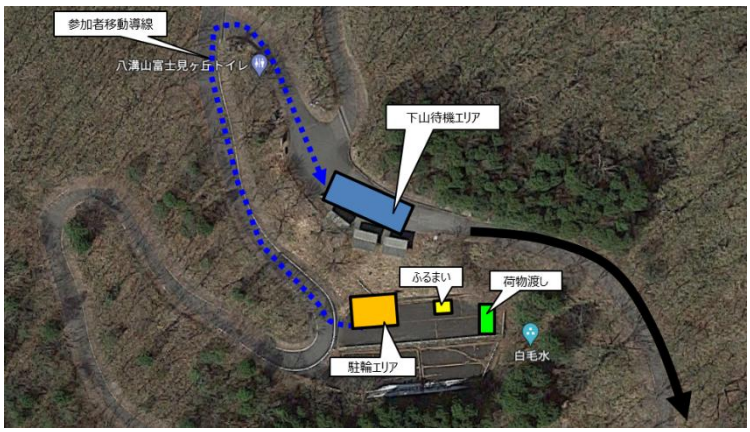
・計測区間③（八溝山展望台ゴール）終了後は、スタッフの誘導に従い、エイドステーション（八溝山展望台）まで移動してください。
・受付会場で預けた「下山用荷物」を返却しますので必ずお受け取りください。
「下山用荷物」につけた「荷物預け用シール」と各自の「ゼッケン」を照合してスタッフが返却します。

※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。

■八溝山展望台の下山

・「八溝山展望台」では、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 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。



■下山時の走行方法について

・各グループには、先導自転車・またはオートバイが帯同します。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。

・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、窓口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。

※X 部門にご参加の方

17 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）にて翌日トレイルランニングの受付を行います。クロス部門受付窓口にお越しください。

■リザルト（競技結果）

レース中「記録速報サービス」をオンラインにて確認することができます。（計測ラインの通過時刻が確認できます）

サイクリング：

https://systemway.jp/26okukujiX_Day1

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。

表彰式について

・翌日 10/18（日）に実施します。

・10/18（日）14:30～入門者向け、16:30～熟達者向け　＊予定

・表彰式に出席できない対象者の方には後日副賞を発送します。

■表彰対象　（上位入賞）

・3 カ所の計測区間タイムの合計

「総合上位 3 位」「各カテゴリー上位 3 位」までを表彰します。

※「ライド部門：総合上位 3 位」までに表彰された方は、「ライド部門：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。

【「一時停止」安全走行シール】

ヘルメットの**側面**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、ベルを装着してください。グローブの着用も必須です。受付時にお渡しする熊鈴も必ず携行してください。**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．安全確保のため、走行中のイヤホン装着は全面禁止です（オープンイヤー型・骨伝導タイプも含む）。

7．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。

8．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。

9．健康保険証のコピーを必ずお持ちください。

10． 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。

11．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。

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、片足はペダルから外して地面に付けてください。

＊本コースの一時停止場所はコースマップでご確認をお願いします。

【熟達者向け：https://ridewithgps.com/routes/55583361】

【入門者向け：https://ridewithgps.com/routes/55694588】

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 15～20 名単位のグループでスタートします。

＊交通法規を順守していない参加者は、サイクリングを中断していただきます。

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「ゼッケン」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。

ツキノワグマ熊対策

●走行時の予防対策（遭遇しないために）

・必ず受付時にお渡しする「熊鈴」を携行し、走行時の振動で音がよく響く位置に確実に固定してください。

・なるべく複数人でまとまって走行し、熊への抑止力を高めてください。

・危険の兆候（音・気配）を察知するため骨伝導含めイヤホンの装着は全面禁止とします。

●万が一、熊を目撃・遭遇した場合の対応

▼遠くに熊を発見した場合：

・絶対に近づかないでください。

・静かに減速・停止し、熊が立ち去るのを待ちます。

・立ち去らない場合は、ゆっくり後退して安全な距離を保ち、本部へ連絡してください。

▼至近距離で遭遇してしまった場合：

・絶対に急ブレーキ・急転回をして自転車で背中を見せて逃げないでください。（熊は時速 40km 以上で走るため、下り坂以外では追いつかれます。逃げるモノを追う習性があります。）

・熊から目を離さず、大声や奇声をあげずに、ゆっくりと後ずさりして距離をとってください。写真・動画撮影は厳禁です。

●本部へ連絡

・熊や新しい痕跡を発見したら、安全な場所まで退避し直ちに本部へ連絡してください。本部の連絡先は受付時に配布する「ゼッケン」に記載されています。

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ニング中の転倒など、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（心筋伸塞、急性心不全等）、急性脳疾患（くも膜下出血、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 ～Ride&Trail～2026 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。