

## 2 参加準備

### 使用自転車・整備について

- 高速道路本線では交通規制時間を設けているため、コースごとに使用できる自転車を限定しています(下記車種規定のとおり)。
- 前照灯、尾灯(テールライト)又は反射板、ベルの装備及びヘルメットの着用を義務付けます。**
- 前日受付時に、自転車検査証/誓約書の提出を義務付けますので、**使用する自転車は、事前に自転車店で点検・整備してもらってください。**

大会当日、スタート会場において、スタッフが巡回し目視による検車を実施します。大会規約に違反する車両は、出走不可となりますので、事前に十分な点検をお願いします。

### 車種規定

#### A~Eコース

- 【スポーツ車】※タイヤ幅フリー  
●ロードバイク●MTB●クロスバイク●小径車(タイヤ径16~24インチ)

使用可能

#### Hコース 一般枠

- 【スポーツ車・軽快車・タンデム】※タイヤ幅フリー  
●ロードバイク●MTB●クロスバイク●小径車(タイヤ径16~24インチ)  
●軽快車(多段変速機付限定)●タンデム車(2人乗り限定)

#### Hコース E-BIKEガイドツアー枠

- 【E-BIKE(スポーツ型電動アシスト付き自転車)】※タイヤ幅フリー  
●ロードバイク●MTB●クロスバイク●小径車(タイヤ径16~24インチ)

使用不可(全コース)

- ヒストバイク(固定ギア車) ●リカンベント
- ハンドサイクル ●補助輪付き自転車
- トレーラー ●子ども用補助いす付き自転車
- 各コースの使用可能車種に該当しない車種

※タイヤの種類及び幅に規定は設けないが、チューブラータイヤは修理対象外とする。

### ハンドル形状【スポーツ車】

使用可能

- 通常のドロップハンドル
- フラットハンドル(バーエンドは使用可)
- ライザーバー
- ブルホーンハンドル

使用不可(全コース)

- DHバー ●クリップオンバー ●スピナッチバー
- 上記のようなドロップハンドルにアタッチメント方式で取り付ける補助バー
- ① 素早いブレーキ操作の妨げになり、急勾配での操作に不向きな形状のハンドルは禁止する。
  - ② 標準装備と異なる形状であり、走行上、危険と判断されるハンドルは禁止する。

### ハンドル形状【軽快車・タンデム】

使用可能

- 購入時に標準装備されているもの又はそれと同形状のもの

使用不可(Hコース)

- 購入時に標準装備されているものと異なるタイプのもの
- 同形状のものでも、必要以上の角度が付けられていたり、逆向きに装着されているもの

### 付属品

使用可能

- ボトルケージ ●サイクルコンピューター
- サドルバッグ ●ライト ●泥よけ
- カメラ(自転車本体又はヘルメット等に固定し、落下防止措置がとられているものに限る)
- その他走行に必要な装備

使用不可(全コース)

- 走行に不必要、もしくは安全走行の妨げになる装備・装飾
- かごの中に荷物、衣服等を入れての走行を禁止

### 事前準備物(チェックリスト)

#### ●必要装備品

(装備・着用のない場合は走行できません)

- ヘルメット(レザー、布製は禁止)
- ベル
- 前照灯
- 尾灯(テールライト)又は反射板  
※トンネル内を走行するため尾灯の装着が望ましい。

#### ●必須携行品

- 現金
- 健康保険証(コピー不可)
- マスク

#### ●推奨携行品

- 時計  
※走行のペース配分のために、おすすめです。
- 防寒着・ウインドブレーカー
- 雨具
- グローブ
- サングラス(スポーツ用)
- 着替え
- 身分証明書
- 携帯電話・予備バッテリー
- パッドスペーサー  
※シャトルバスをお申込された方でディスクブレーキ装備の方
- 筆記用具
- タオル
- 救急セット・常備薬(絆創膏・スプレー式鎮痛消炎剤等)
- 飲料・ボトル
- 補給食  
※スタート会場での給水・給食はありません。

#### ●バンク修理用品

バンク修理はご自身で行っていただきます。修理用品の準備をお願いします。

- 携帯工具
- 携帯ポンプ
- タイヤレバー
- スペアチューブ  
※できれば2本以上が望ましい。
- 作業用手袋

### スタート地点の10月30日の気温

#### 〈今治市〉

平均気温 15.7℃ 最高気温 19.2℃ 最低気温 11.4℃

#### 〈尾道市〉

平均気温 16.0℃ 最高気温 20.9℃ 最低気温 11.7℃

※過去5年間の気象庁データより

※当日は早朝のスタート及び天候の状況により、気温が低くなる場合がありますので防寒対策をされることを推奨します。