

参加者注意事項

高知県サイクリング協会

暑中お見舞い申し上げます。まっことこの夏も暑いぜよ。それによ降るねや。被害に遭われた方皆様にお見舞い申し上げます。

さて、この度は土佐センチュリーライド嶺北・いの大会へ参加申込みいただき、ありがとうございます。コースを試走、検分して参りました状況に基づいて、注意事項などをお届けいたしますのでしっかりお読みください。当初の開催要項からの変更箇所もあります。大会主旨を十分ご理解のうえ、事故のない（自損事故、熱中症なども）笑顔で楽しい一日となりますよう、ご協力をお願いします。

私たちは、地元土佐町、大川村、いの町のご協力を得ながら、未永く続く素晴らしい大会にしたいと思っています。

○ 大会スケジュール

駐車場開場	06:00~
受付	07:00~07:50 (スタート地点 道の駅さめうらにて)
開会式	07:45~07:55
スタート	Aコース 08:00~ Bコース 08:20~
ゴール撤収	16:30

- アウトドアスポーツであるサイクリングの本質に則って、主催者側は一切のサービス供与をいたしません。すべて自己責任で行動して下さるようお願いいたします（地図などで、コース状況その他を事前にご自身でご確認ください）。
- 駐車場はスタート、ゴール地点の東西2km.以内、国道439号沿いに4ヶ所用意しております。同封しております駐車場案内図をご参照の上、譲り合ってください。スタート地点の「道の駅 土佐さめうら」には駐車できません。近辺への路上駐車も厳禁です。
- 「道の駅さめうら」で受付を行います。**事務局より事前に送付したハガキ**をご持参ください。ハガキと引き換えにリストバンドをお渡しします。参加者の証ですので、大会中は外さないようにお願いします。* JCA 会員の方は受付にて会員証を提示してください。
- 当協会の**役員は緑色のベスト**を着用しています。スムーズな大会運営の為、指示、誘導に従ってください。
- たまるか A コースにエントリーされた方で、当日**体調不良**などありましたら、無理はせられません。受付時又は折り返し地点で係員に**ぼっち**り B コースへ変更したい旨を申し出て下さい。B コースから A コースへの変更は、不可です。
- 大会運営上、**折り返し地点 (CP3) を12:30までに通過しなかった A コースの参加者**は、リストバンドを回収させていただきます。その後の走行は自由ですが、勝手ながら主催者側のサービス供与（傷害保険関連含む）は適応できない旨ご承知おきください。
- **スタート順**は、お申し込み頂いた**順番**となります。たまるか A コースが8時より先発、ぼっちり B コースが8時20分頃よりの後発となります。およそ15人毎に、3分間隔のスタートとしますので、スムーズな運営にご協力ください。

- **チェックポイントを設けています。**別紙コース概略図での、第1CP、第2CP、第3CP（各道の駅の敷地内、又は周辺）に係員がいます。チェックポイントでは、「リストバンド」を確認してもらってください。道の駅への出入りは係員の指示に従い、他の通行車両や一般客に十分ご注意ください。
- 自動車による伴走は絶対不可です。**自転車だけで走行**してください。単独走行が原則ですが、サイクリスト同志でお互いの声かけ、手信号など、安全走行に繋がる走りをお願いします（コーナー入口、追い越し時など）。
- 夏休みの日曜日であり、行楽のための**通行量**が増加しています。バイクも増えています。郷ノ峰からの長い下り、復路大森トンネルからの下りには暗いトンネル、連続する急カーブがあり要注意です。センターラインは、必ず守ってください。コースの概略は、予めアタマに入れておいて走りましょう。県道17号では道幅も狭く、カーブも多いので特にご注意ください（Bコースではゴール間近の南越トンネルを出てからの下り）。昨今の豪雨など直前の天候などによるコース変更（迂回、短縮など）が起きうる場合も想定してください。その場合は、開会式で説明します。
- 長く暗いトンネルが4カ所ありますので、**ライトの装着は必須**です。未装着ではスタートできません。当然トンネル内では点灯してください。リフレクターだけでなくテールライトも効果大かと。
- ゴールされましたら順序よく一列で本部前を通過して下さい。16:30までにゴールされるとそのまま流れ解散となります。閉会式はありません。
- 季節がら、健康には留意されてご参加ください。**水分の補給など、熱中症対策**は必須です。また、当日体調不良であれば参加を見合わせてください。コース内では飲食を確保する場所が限られていますので、事前に用意されるのが良いでしょう。道の駅などをご利用ください。このコースは大変タフなコースです。上りでも無理をせず、下りでは特に安全に注意してゆっくり壮大な景観を楽しみながらサイクリングを堪能して下さい。この大会をレースと勘違いしないでください。コース途中で、**体調不良や棄権、不慮の事故**などがありましたら、必ず大会本部へご連絡ください。【連絡先 090-3783-6796】
- 会場での**検車はありません**。つまり各自で事前の点検を必ず行ってくださいの意味です。サイクリングを安全に行うための自己責任です。整備不良の自転車では参加できません。サイクリングとはいえ、重大な危険が伴うことをご承知ください。安全な走行のために**ヘルメットとグローブは必ず着用**してください。初心者の方はサイクルショップやサイクリング経験者に相談され、適切な服装や用品を揃え、パンクなどの対応もできるようにご準備ください。
- 参加者の皆様自身での保険の加入を強く推奨します。
万が一に事故が発生した場合は主催者までご連絡ください。参加者同士または第三者との賠償を伴う事故については、まず警察にご連絡いただき当事者間での解決をお願いします。主催者は応急処置と保険限度内の対応となり、補償なども免責となります。

道中、お気をつけて。会場でお会いできることを楽しみにしております。

