



<大会規定>

1. 安全を第一とし、交通規則や大会規定やマナーを守り、楽しく走行しましょう。
2. 参加者は、自己の責任で健康診断を受けるなど十分に体調を整え、また、使用する自転車の整備などに万全をつくして出走してください。
3. 大会本会場にて「参加受付票」と「健康管理と自転車点検申告書」を提出して、必ず出走受付をしてください。出走受付の無い場合、主催者で加入する賠償責任保険の適用外となります。
4. 大会には、制限時間があります。
5. 体調不良がある場合は、ただちに走行をやめ、大会スタッフに申し出てください。
6. 大会スタッフの指示に従わない場合、危険と判断したときは参加を中断、中止します。
7. 主催者でスポーツ傷害保険に加入しますが、その保険の適用範囲以外の責任は負いかねます。
8. 大会中の盗難や紛失、傷病などは各自の責任で対応してください。
9. 自然災害や事件・事故、大会運営に危険が予想されるときなど主催者の判断により大会を中止する場合があります。中止となった場合でも、参加費は返却されませんので、あらかじめご了承ください。
10. 大会の様子を伝えるために映像、写真、記事、記録などを、テレビ、新聞、雑誌、インターネット、大会制作物などの媒体に掲載する場合があります。
11. 本大会の使用可能車種は次の通りです。
ロードレーサー・MTB・クロスバイク・ランドナー・スポルティフ
12. 6月実施のファミリーライドにおいては、以下の車種も使用可能です。
リカンベント、小径車（タイヤ径24インチ未満）、シティサイクル
13. 以下のハンドル形状は使用を禁止します。

DH ハンドル、クリップオン、スピナッチ、ブルホーンハンドル

14. 6月実施のファミリーライドにおいては、カゴ、ミラー、スタンドの装備品が使用可能です。
15. 必ずヘルメットを着用してください。またできるだけグローブを着用してください。

< 走行マナー >

1. 大会に協力くださっている地元の皆様に感謝し、南砺市の自然を大切に。
2. 救護や手助けが必要な参加者を見かけたら、迷わずサポート。参加者同士で助け合いましょう。
3. 自動車や歩行者に十分注意し、道を譲りましょう。
4. 前走者とは車間距離を十分に保って走行しましょう。
5. 前走者を追い越す場合、後方確認をして、声をかけながら追い越してください。
6. 大会では、多くのライダーと一緒に走るようになります。チーム走行のマナーを学びましょう。

< 完走のための心がまえ >

1. スピードを出さない
路面の状態に注意して走行してください。砂や割れ、凸凹などが連続する箇所もあります。
2. 体温調節のできる服装で
コースは、標高差があります。天候が急変する場合があります。
また、天気が良いと気温があがることもあり、気温差が大きいので注意してください。
3. サングラスなど紫外線対策が必要
天気の良いときはもちろん、曇り空でも紫外線がたいへん強い季節です。
4. 補給水・補給食の準備を忘れずに
各エイドステーションでは、補給水やある程度の補給食を準備していますが、自身の走行ペースに合わせ、補給水・補給食の準備を検討してください。
5. コースマップで予習
走行ルートの間違うと、時間と体力を大きくロスしてしまい場合によっては完走が難しくなってしまいます。コースマップを見てミスコースの無いようにしましょう。
6. 最小限の工具を携行
スペアチューブ、パンク修理キットなど最小限の工具は忘れずに携行してください。パンク修理やメカトラブルは、自身対応する心がまえで。大会コースが広域のため、サポートが到着するまでに時間がかかる場合があります。

<道路交通法>

1. 道路の右側を通行してはいけません。
2. 危険として認められる以外、歩道を走る事はできません。
3. 歩道では「徐行」しなければなりません。歩行者の妨げになりそうなときは、一時停止をしなければいけません。
4. 並進（並走）は違反です。
5. 信号無視は違反です。
6. 一時不停止は違反です。
7. 片手運転、画像注視、携帯電話や音楽プレイヤー等の使用は違反です。
8. 飲酒運転は禁止です。