

为了保证濑户内岛波海道·国际自行车大会「CYCLING SHIMANAMI 2026」(以下简称「大会」)的顺利实施,关于大会的参加者(以下简称「参加者」)应该遵守的规则以及注意事项,特制定了本规则。此外,参加者在完成本大会报名手续的同时,将被视为已接受本规则的所有条款和条件。

【重要的】

为了举办安全、无事故的赛事,我们与相关单位进行了讨论,目前已经可以在主要高速公路上运行。如果您无法遵守本规则,大会可能会被中断或中止,或者今后可能无法举办大会,因此请务必阅读并遵守本规则。此外,近年来,我们收到了当地居民对一些未能遵守本规则的参与者的骑乘方式的严厉意见,因此不仅要遵守道路交通法,还要遵守礼仪,并注意对当地居民和其他参加者的体贴行动。

1 关于大会总体规则

- ① 本大会并不是以到达顺序和时间作为裁判标准的竞赛,而是自行车爱好者的活动,参加者有责任充分重视安全健康管理,以安全为第一要务参加大会。
- ② 对于主办方制定的规定、注意事项、重要事项、承诺事项(以下简称「规定等」),参加者需在事前确认、理解、以及承诺的前提下参加活动。违反规则的参赛者将被禁止参加大会。
- ③ 参加者需在留意来自于大会主办方的通知,以及其他分发资料的同时,还要即时关注大会官网上面的有关最新动向信息的更新。
- ④ 参加者必须了解活动举办地点是当地居民生活的道路,不仅要遵守道路交通法规,还要遵守良好的礼仪,在濑户内岛波海道上享受骑乘乐趣,配合大会顺利进行。

2 关于参加资格事项

(1) 适用于全部路线

身体健康、具有在下表规定时间内完成各路线骑行的体力,并且自我认定为能够安全骑行者。

路线	高速公路	全体
A	约23km (向岛IC~大三岛IC) 1小时5分钟内	约70km于5小时内
B	约17km (向岛IC~生口岛南IC前管理道) 55分钟内	约70km于6小时内
C	约30km (今治IC~大三岛IC) 1小时35分钟内	约100km于7小时30分钟内
D	约43km (今治IC~因岛南IC) 2小时20分钟内	约140km于8小时内
E	约43km (今治IC~因岛南IC) 2小时20分钟内	约65km于4小时30分钟内
F	约30km (今治IC~大三岛IC) 1小时35分钟内	约70km于6小时内
G	约35km (今治IC~生口岛南IC) 2小时5分钟内	约75km于6小时内
H	约12km (来岛海峡SA~大岛BS) 1小时5分钟内	约30km于4小时内

※包含补给站停留时间及乘船时间等。

※此表只是最后一位参与者走完相关路段所需的预计时间。事实上,每门课程都有一个检查点时间和结束关闭时间,所以请确保在这些时间限制内运行。

(2) A~G路线

15岁以上,能够独立骑行者、且在过去曾有过骑自行车大赛上完成骑行过和本路线同等距离的经验者。

(3) H路线

9岁以上,可独立完成骑行。但中小学生需有家长、领队人员等能负起责任者同行。

3 关于车辆种类的规定

(1) 可以使用的车型

- ① 符合法令等的规定、具备在公路上骑行所需的必要装备和功能等的自行车。此外，使用电动辅助自行车（E-BIKE等）时，**请留意电动辅助自行车的相关规定，例如使用经公益财团法人日本交通管理技术协会认证的电动辅助自行车及其型号产品。**
- ② 飞轮式的、前后刹车能够正常作动，能够承受一般通常骑行强度的自行车。
- ③ 电动辅助自行车可用于所有课程。（仅可使用符合各路线车型规定的车辆）

可以使用 ○	A~G路线	<赛车> · 公路自行车 · MTB (山地自行车) · 越野自行车 · 小轮车 (车胎直径16~24英寸)
	H路线	<赛车 · 轻快車 · 双人自行车> · 公路自行车 · MTB (山地自行车) · 越野自行车 · 小轮车 (车胎直径16~24英寸) · 轻快車 (仅限于多级变速自行车) · 双人自行车 (仅限两人座)
不可使用 ×	请理解，即使是平常在公共道路上允许行驶的车辆类型，为了安全管理，有些不可用的。 · 死飞自行车 (固定齿轮车) · 躺式自行车 · 手摇自行车 · 装有碟轮的自行车 (即使只有单轮也不可使用的) · 带辅助轮的自行车 · 带拖挂车的自行车 · 带儿童座椅的自行车 · 各个路线中所允许使用的自行车以外的车种 ※ 电动辅助自行车的轻快車 (俗称妈妈車) 不能在A~G路线上使用，只能使用H路线。	

※ 没有关于轮胎类型和宽度的规定，管胎轮胎无法修补。

※ 电动辅助自行车的轻快車不能在A~G路线上使用，只能使用H路线。

(2) 车把形状

- ① 禁止使用妨碍急刹车、以及不适合于陡坡操作的车把。
- ② 禁止使用与标准装备的形状不同、以及骑行时有可能造成危险的车把。

赛车	可以使用 ○	· 普通型悬垂车把 · 直把 (可以使用副把) · 燕把 · 牛角把
	不可使用 ×	· DH车把 · 休息把 · Spinaci 型车把 · 在上述的悬垂把上以附加方式安装辅助手把
轻快車 双人自行车	可以使用 ○	· 购买时的标准车把或同款车把。
	不可使用 ×	· 不同于购买时的标准装配的车把。 · 即使形状相同，但安装时改变角度过大，或反向安装的车把



(3) 装备品・附属品

- ① 必须佩戴头盔，装配前照灯/尾灯及反光板/车铃。
- ② 禁止装配骑行时不必要以及影响骑行安全的装置和装饰。

必要事项	·头盔（禁止使用皮革·布制） ·车铃 ·前照灯 ·尾灯或反光板 ※由于骑行时要通过隧道所以建议安装尾灯
推荐	·手套
可以使用 ○	·饮料瓶支架 ·自行车车载电脑 ·座垫包 ·挡泥板 ·相机（仅限固定在自行车车体或头盔等处并已采取防掉落措施的相机） ·其他骑行时所需装备
不可使用 ×	·骑行时不必要或者妨碍安全骑行的装置装饰 ·骑行时禁止在车筐内放置行李和衣物。

4 关于车检、自行车的管理、服装及携带物品

(1) 车检

- ① 关于大会当天使用自行车，尾灯或反光板，车铃装备，各人遵照法令以及车型之规定负责做好各自自行车的检验和调试，车上必须安装有前照灯。
- ② 建议赛前在自行车专卖店、自行车店进行自行车的检验和调试。
- ③ 有义务在大会前一天报名时提交关于自行车的自我检车。
- ④ 大会当日出发前，大会职员将实施目测车检、整備不齐全等车辆，主办方将判定为妨碍安全骑行的车辆而不允许其参赛。

(2) 自行车的管理・失窃・破损

- ① 关于自行车上锁等，由参加者自行管理。对于自行车的失窃、破损等情形，主办方不予承担责任。

(3) 服装

- ① 穿着适合于运动且辨识度高的服装，禁止穿着角色扮演服及人偶服参加大会。
- ② 骑行时必须戴好头盔，为了防止跌倒受伤，建议戴上手套。

(4) 携带物品

- ① 号码布必须固定在衣服上(背面)。但是，如果您携带背包等，请将其固定在背包上并确保可见。
- ② 自行车号码必须贴在自行车的车把上，以便从前面可以看到。另外，头盔编号必须贴在头盔的正面，以便从正面可以看到。
- ③ 原则上，爆胎修理等由本人自行对应，请携带爆胎等故障修理工具、气筒、备用内胎。
- ④ 作为防寒防雨的对策，也要充分准备好防寒服、雨衣、雨具等。
- ⑤ 为了防止万一，请携带好(居住在日本的人员请携带Myna健康保险证或资格确认书)、手机和现金。
- ⑥ 建议参加者自行携带适量补充食品和饮料。
- ⑦ 如将携带物品放置在车筐里的话，在骑行时会有掉出来的危险，所以禁止放置。

5 关于骑行管理事项

经过与相关单位反复讨论，决定比赛将在高速公路主线进行。违规可能会导致大会暂停，或无法举办未来的大会，因此请遵守条款和条件。

(1) 骑行规则总则

- ① 参加者在遵守法令、规则的同时，必须遵从路以及各会场工作人员、警察、保安等(以下简称「工作人员等」)的指示和引导。
- ② 对于危险骑行、不听从工作人员指示等情形，如属于参加者恶意行为，将予以警告。对于被警告了而不收敛改正者，将视情节或责令其中止骑行。
- ③ 参加者要在事先认真确认好自己的骑行路线、路径、岔路口、救助站、关门点、时限以及骑行时的注意事项等的基础上参加大会。
- ④ 参加者在发生事故、受伤时、或目击事故受伤时拨打110或119等紧急电话后，必须联系工作人员。如果附近没有看见工作人员时要联系大会总部。

(2) 高速公路主道以及一般公路的统一骑行规则

- ① 为了避免因急刹车等而造成的事故，骑行时要与前方的参加者保持一定间隔距离。根据道路及交通状况等，采取不对他人造成危害和妨碍的速度和方法骑行。
- ② 禁止超越各路线的先头引导工作人员。
- ③ 遵照指定骑行方向骑行。如果骑手故意偏离路线，骑手将被强制退赛，并被安置在储存车中，然后被运送到终点场地。
- ④ 骑行时不得已而超越其他参加者时，必须向周围参加者示意或打招呼，参加者之间互相礼让安全骑行。
- ⑤ 对于被工作人员判定在规定时间内难以抵达终点、或无法继续骑行的参加者，将由收容车予以接应，要遵从大会工作人员的指挥。
- ⑥ 助听器辅助听觉机能的器具除外，骑行时禁止佩戴耳机。
- ⑦ 禁止在一只手持相机或智能手机等的状态下用另一只手单手骑行。此外，禁止参赛者驾驶无人机等（小型无人机）拍摄比赛。
- ⑧ 天气不良时、傍晚时分以及在隧道内骑行时，务必开启车灯。

(3) 高速道路主道的骑行规则

- ① 高速道路主道和一般公路相比，为防止坠落事故而建造的外壁和安全栏杆高度偏低，所以不要在路侧带骑行，由于该结构不是为自行车骑行而设计的，因此有一些预防措施，例如不要进入路边带或彩色锥体标记的路线以外的区域。在主办方采取必要安全措施的基础上，参加者自身也务必时刻注意安全骑行。
- ② 上行车道（从今治到尾道）将是参赛者的驾驶车道。在单向单车道的区间，原则上是靠骑行车道中间两列骑行。
- ③ 下行车道（从尾道到今治）为紧急车辆通行路线，禁止进入。如果紧急车辆接近，请移至路边。（请勿在路边带内行驶）
- ④ 禁止在高速公路主道上停下来拍照。事故等不得已情况除外，禁止在高速公路主道停车。

(4) 一般道路・自行车人行道的骑行规则

- ① 原则上，在车道左边缘一排运行。
- ② 始终假设在需要特别小心的区域会有迎面驶来的车辆，例如能见度差或弯道（狭窄的道路、通道、桥梁）的区域，并始终减速行驶并检查安全。严禁无理（危险）超车和闯入迎面驶来的车辆。
- ③ 运行中，请注意周围的跑者和汽车。在右折和左折时要打手势，为了安全务必厉行。
- ④ 关于参加者的家属等用自家车陪骑行为，由于非常危险并且妨碍一般车辆，所以禁止陪骑。

(5) 自行车故障

- ① 自行车发生故障时，如在高速道路主道则在紧急停车带，如在一般道路则在路边（人行道）等安全场所停车进行修理。
- ② 原则上，参加者能够自行处理爆胎修理等是参加本大会的前提。如果参加者自身不能修理时，要就近听从大会工作人员的指示。
- ③ 工作人员会在起点会场和终点会场提供修理服务，可是如需更换零件时要另行收费。

6 关于关门点和退场

(1) 关门点

① 在高速公路主道、一般道路（救助站）以及终点站设置以下关门点，各自设定有关闭时间，为此除了退场者以外，骑行者务必循序通过各个关门点。此外，关于关门点的关闭时间，由于今后有可能会发生变更，所以是预定时间。

② 参加者在把握好关门点的关闭时间的基础上，实行留有时间余量的有计划有步骤的骑行。

③ 在骑行途中，如果已经超过下一个关门点的关门时间，将在下一个关门点处乘坐收容车，将乘坐收容车移送到终点会场，请听从大会工作人员的指示。

【高速公路・一般道路】

路线	类别	关门点位置	自起点的距离	开始时间	关门点的关闭时间(预定)*1	格式化障碍时间(预定)*2	
A	高速公路	因岛北IC	约7km	7:37~7:57 (每250名间隔5分钟)	—	8:35	
		生口岛北IC	约12km		9:00	—	
		生口岛南IC手前管理道	约17km		8:55 9:15-	*3	—
		大三岛IC	约23km		—	9:15	
	一般道	多多罗岛波公园	约24km		10:45	—	
		伯方S・C公园	约34km		14:35	11:00	
		吉海玫瑰公园	约47km		15:35	12:50	
		广小路【终点】	约70km		17:00	—	
B	高速公路	因岛北IC	约7km	8:02 (250名同时启动)	—	8:35	
		生口岛北IC	约12km		9:00	—	
		生口岛南IC手前管理道	约17km		9:15	—	
	一般道	濑户田落日海滩	约23km		—	9:50	
		岩城港 *5	约41km		12:00	—	
		万田发酵	约57km		13:35	—	
		向岛运动公园【终点】	约70km		15:45	—	
C	高速公路	伯方岛IC	约23km	8:15~8:31 (每250名间隔4分钟)	11:00	—	
		多多罗岛波公园	约31km		10:45	—	
		大三岛支所	约47km		12:20	—	
	一般道	伯方S・C公园	约72km		14:35	—	
		吉海玫瑰公园	约85km		15:35	—	
		广小路【终点】	约100km		17:00	—	

路線	類別	關門點位置	自起點的距離	開始時間	關門點的關閉時間 (預定)*1	格式化障礙 時間 (預定) *2
D	高速 道	伯方島IC	約23km	8:35-8:39 (每250名間隔4分鐘)	11:00	—
		瀨戶田PA	約33km		11:35	—
		瀨戶田BS	約38km		11:20	—
	一般 道	萬田發酵	約47km		11:45	—
		向島運動公園	約63km		12:35	—
		多多羅島波公園	約101km		14:40	—
		伯方S・C公園	約111km		15:15	—
		吉海玫瑰公園	約124km		16:00	—
		廣小路【終點】	約140km		17:00	—
E	高速 道	伯方島IC	約23km	8:43-8:55 (每250名間隔4分鐘)	11:00	—
		瀨戶田PA	約33km		11:35	—
		生口島南IC	約35km		11:05 *4	—
		瀨戶田BS	約38km		11:20	—
	一般 道	萬田發酵	約47km		13:35	12:10
		向島運動公園【終點】	約65km		15:45	—
F	高速 道	伯方島IC	約23km	8:59-9:15 (每250名間隔4分鐘)	11:00	—
		大三島IC	約30km		11:20	—
	一般 道	多多羅島波公園	約31km		11:35	—
		伯方S・C公園	約41km		14:35	12:30
		吉海玫瑰公園	約54km		15:35	14:00
		廣小路【終點】	約70km		17:00	—
G	高速 道	伯方島IC	約23km	9:19-9:23 (每250名間隔4分鐘)	11:00	—
		大三島IC	約30km		11:20	—
		瀨戶田PA	約33km		11:35	—
	一般 道	瀨戶田落日海灘	約41km		12:35	—
		岩城港 *5	約60km		14:30	—
		弓削港【終點】	約75km		16:00	—
H	一般 道	吉海玫瑰公園	約16km	9:57-9:40(30-40名間隔1 分鐘)	15:35	12:50
		廣小路【終點】	約30km			17:00

*1 關門點的關閉時間：強制退場時間。在此規定時間不能通過關門點(AS)的話，後續的騎行將不予承認。此外，在結束時間之前不能到達終點時將不予承認騎完全程。

*2 格式化障礙時間：是時候用作自行車指南了（不視為退休）。如果過了這個時間救助站仍有參與者，工作人員會立即宣布離開。

*3 在8:55之後到達生口島南IC手前管理道的參與者可以從此退出高速公路幹線，可能允許重返駕駛通過在一般道路上行駛，但請務必遵守工作人員的指示。另外，9:15以後到達生口島南IC手前管理道的參與者將被（視為退場）禁止行駛。

*4 在11:05之後到達生口島南IC的參與者可以從此IC退出高速公路幹線，可能允許重返駕駛通過在一般道路上行駛，但請務必遵守工作人員的指示。

*5 B・G路線途經的岩城港，兩條路線的參賽者不會發生重疊，所以分別設置關門時間。

(2) 退场

- ① 禁止擅自退出行为。
- ② 因自行车故障和身体不适等而中止骑行者，应就近和大会工作人员商量行事。退场时需要听从工作人员的指示，务必取下号码布和牌证。
- ③ 对于退场后的参加者，将由接驳车或是救护车安排送达终点处。

7 关于参加受理・集合事项

(1) 受理

- ① 在申请时选择过的受理会场，务必在大会的前一天(10月24日)完成受理手续。(在大会当天不予办理受理手续。)
- ② 关于在申请时选择过的受理会场，事后不可变更。(申请后不可更改接待地点)
- ③ 对于在受理时间内不能完成手续者，将不予认可参加大会。

(2) 集合

- ① 在大会当天(10月25日)，鉴于从早上6点开始对岛波海道(濑户内岛波海道)主道将实行禁止通行之外，预计起点处(向岛IC、今治IC、来岛海峡SA)周边道路也将部分实行禁止通行，为此需要充分考虑到这些交通管制因素并按照事先通知的集合时间来到会场。
- ② 在申请时表明过希望利用停车场的参加者，应按照事先指定过的利用停车场。
- ③ 从停车场到出发地点需自行自力到达。
- ④ 对于来不及赶上出发时间者将不予放行。并且即使那样的话，参加费用也不予返还。

8 关于免责事项

(1) 大会的中止・中断

- ① 如果预计危险时，例如地震、风灾、水灾、大风，下雪、雷电，事件、事故、传染病、J警报之类，由主办者的决定，比赛可能被取消或暂停。
- ② 由于诸如天气恶化、骑行环境不良等不能归责于主办方的原因而造成大会的中止、中断时，参加费用等将不予返还。

(2) 大会实行中的补偿

- ① 参赛者在活动期间受伤、生病、发生意外的赔偿，应在主办方意外保险等赔偿内容范围内，除非主办单位有故意或重大过失。
- ② 自行车、设备、个人物品等的损坏或被盗将不在主办方的保险范围内，因此，如果您不确定承保范围，参赛者应根据需要自行购买保险。
- ③ 关于在大会进行期间的受伤等，将安排于救护所进行应急处置。可是如果需要入院治疗的话，由于其治疗费等(含初诊费)需要自身负担，所以参加骑行时务必随身携带健康保险证及治疗费。

【主办方加入的伤害保险内容(预定)】

补偿对象范围		补偿金额	
灾害死亡补偿金	伤害事故	500万日元	
	特定疾病		
后遗症补偿金	伤害事故	最高500万日元	
	特定疾病		
疗养补偿金	住院日额 (每一天)	伤害事故	5,000日元 (180天以内)
		特定疾病	
	定期往诊日额 (每一天)	伤害事故	3,000日元 (90天以内)
		特定疾病	

※保险期间:自大会开始至大会结束

9 取消政策

因个人原因取消或不参加的, 参赛费不予退还。