

為了確保瀨戶內島波海道・國際自行車大會「CYCLING SHIMANAMI 2026」(以下簡稱「大會」)的順利實施,關於大會的參加者(以下簡稱「參加者」)應該遵守的規則以及注意事項,特制定了本規則。

此外,參加者在完成本大會報名手續的同時,將被視為已接受本規則的所有條款和條件。

### 【重要的】

為了舉辦安全、無事故的賽事,我們與相關單位進行了討論,目前已經可以在主要高速公路上運行。如果您無法遵守本規則,大會可能會被中斷或中止,或者今後可能無法舉辦大會,因此請務必閱讀並遵守本規則。此外,近年來,我們收到了當地居民對一些未能遵守本規則的參與者的騎乘方式的嚴厲意見,因此不僅要遵守道路交通法,還要遵守禮儀,並注意對當地居民和其他參加者的體貼行動。

## 1 關於大會整體規則

- ① 本大會並不是以到達順序和時間為裁判標準的競賽,而是自行車愛好者的活動,參加者有責任充分重視安全健康管理,以安全為第一要務參加大會。
- ② 對於主辦單位制定的規則、注意事項、重要事項、誓約事項(以下簡稱「規則等」),參加者需在事前確認、理解、以及承諾的前提下參加活動。違反規則的參加者將被禁止參加大會。
- ③ 參加者必需要留意來自主辦單位的通知,以及其他分發資料的同時,還要隨時關注大會官方網站上面的有關大會最新信息的更新。
- ④ 參加者必須了解活動舉辦地點是當地居民生活的道路,不僅要遵守道路法規,還要遵守良好的禮儀,在瀨戶內島波海道上享受騎乘樂趣,配合大會的順利運營。

## 2 關於參加資格事項

### (1) 適用於全部路線

身體健康、具有在下表規定時間內完成各路線騎行的體力,並且自我認為能夠安全騎行者。

路線	高速公路	全體
A	約23km (向島IC~大三島IC) 1小時5分內	約70km於5小時內
B	約17km (向島IC~生口島南IC前管理道) 55分內	約70km於6小時內
C	約30km (今治IC~大三島IC) 1小時35分內	約100km於7小時30分內
D	約43km (今治IC~因島南IC) 2小時20分內	約140km於8小時內
E	約43km (今治IC~因島南IC) 2小時20分內	約65km於4小時30分內
F	約30km (今治IC~大三島IC) 1小時35分內	約70km於6小時內
G	約35km (今治IC~生口島南IC) 2小時5分內	約75km於6小時內
H	約12km (來島海峽SA~大島BS) 1小時5分內	約30km於4小時內

※包含補給站停留時間及乘船時間等。

※此表只是最後一位參與者走完相關路段所需的預計時間。事實上,每門課程都有一個關門時間和終點關閉時間,所以請確保在這些時間限制內運行。

### (2) A~G路線

15歲以上,能夠獨立騎行者、且在過去曾有過騎自行車大賽上完成騎行過和本路線同等距離的經驗者。

### (3) H路線

9歲以上,可自立騎行者。但中小學生需有家長、領隊人員等能負起責任者同行。

### 3 關於車種規定

#### (1) 可以使用的車型

- ① 符合法令等的規定、具備在公路上騎行所需的必要裝備和功能等的自行車。此外，使用電動輔助自行車（E-BIKE等）時，請留意電動輔助自行車的相關規定，例如使用經公益財團法人日本交通管理技術協會認證的電動輔助自行車型號產品。
- ② 飛輪式的、前後剎車能夠正常工作，能夠承受一般通常騎行強度的自行車。
- ③ 電動輔助自行車可用於所有課程。（僅可使用符合各路線車型規定的車種）

可以使用 ○	A~G路線	<競賽車> ・公路車・MTB(登山車)・越野自行車 ・小徑車(車胎直徑16~24英寸)
	H路線	<競賽車・輕快車・雙人協力車> ・公路車・MTB(登山車)・越野自行車 ・小徑車(車胎直徑16~24英寸) ・輕快車(僅限於多段變速自行車) ・雙人協力車(僅限兩人座)
不可使用 ×	請理解，即使是平常在公共道路上允許行駛的車輛類型，為了安全管理，有些不可用的。 ・單速車(固定齒輪車) ・斜躺式自行車 ・手搖式自行車 ・裝有碟輪的自行車(即使只有單輪也不可應用) ・帶輔助輪的自行車 ・帶拖掛車的自行車 ・帶兒童座椅的自行車 ・各個路線中未允許使用的自行車以外車種  ※電動輔助自行車的輕快車(俗稱媽媽車)不能在A~G路線上使用，只能使用H路線。	

※沒有關於輪胎類型和寬度的規定，管胎輪胎無法修補。

※電動輔助自行車的輕快車不能在A~G路線上使用，只能使用H路線。

#### (2) 車把形狀

- ① 禁止使用妨礙緊急剎車、以及不適合於斜坡操作的車把。
- ② 禁止使用與標準配備的形狀不同、以及騎行時有可能造成危險的車把。

競賽車	可以使用 ○	・普通的彎把 ・平把(可以使用副把) ・燕把 ・牛角把
	不可使用 ×	・DH車把 ・休息把 ・Spinaci 型車把 ・在上述的彎把上以附加的方式安裝的輔
輕快車 雙人協力車	可以使用 ○	・購買時標配的車把或者與其同樣形狀的車把。
	不可使用 ×	・與購買時標配形狀不同的車把。 ・即使形狀相同，但安裝時角度變化過大，或反向安裝的車把



## (3) 裝備品・附屬品

- ① 大會規定必須裝備安全帽、車頭燈、車尾警示燈或反光板及車鈴鐺。
- ② 禁止裝備騎行時不必要以及影響騎行安全的裝置和裝飾。

必要裝備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 安全帽（禁止使用皮革製・布製）</li> <li>・ 車鈴鐺</li> <li>・ 車頭燈</li> <li>・ 車尾警示燈或反光板</li> </ul> ※由於騎行時會經過隧道所以建議安裝車尾警示燈。
推薦	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 手套</li> </ul>
可以使用 ○	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 飲料置物架</li> <li>・ 自行車行車電腦</li> <li>・ 座墊包</li> <li>・ 擋泥板</li> <li>・ 相機（僅限於能夠固定於自行車本體或安全帽等處，並已採取防止掉落措施的相機）</li> <li>・ 其他騎行時所需裝備</li> </ul>
不可使用 ×	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 騎行時不必要或者妨礙安全騎行的裝置裝飾</li> <li>・ 騎行時禁止在車籃內放置行李和衣物。</li> </ul>

## 4 關於車檢、自行車的管理、服裝及攜帶物品

## (1) 車檢

- ① 關於大會當天使用自行車，車上必須安裝有車頭燈，車尾警示燈或反光板・車鈴鐺裝備，各人遵照法令以及車型之規定負責做好各自自行車的檢驗和調試。
- ② 建議賽前在自行車專賣店、自行車店進行自行車的檢驗和調適。
- ③ 有義務在大會前一天報名時提交關於自行車的自我車檢表。
- ④ 大會當天出發前，大會職員將進行目測車檢、準備不齊全等車輛，主辦單位將判定為妨礙騎行的車輛而不允許其參賽。

## (2) 自行車的管理・竊盜・破損

- ① 關於自行車上鎖等，由參加者自行管理。對於自行車的竊盜、破損等情形，主辦單位不予承擔責任。

## (3) 服裝

- ① 穿著適合運動及辨識度高的服裝、禁止穿著角色扮演服及人偶服參加大會。
- ② 騎行時必須戴好安全帽，為了防止跌倒受傷，建議戴上手套。

## (4) 攜帶物品

- ① 號碼布必須固定在衣服上(背面)。但是，如果您攜帶背包等，請將其固定在背包上並確保可見。
- ② 自行車號碼必須貼在自行車的車把上，以便從前面可以看到。另外，安全帽編號必須貼在安全帽的正面，以便從正面可以看到。
- ③ 原則上，爆胎修理等須由本人自行對應，請攜帶爆胎等故障修理工具、打氣筒、備用內胎。
- ④ 因應防寒防雨的措施，請充分準備好防寒服、雨衣、雨具等。
- ⑤ 為了防止萬一，請攜帶好(日本居民為Myna保險證或資格確認書)、手機和現金。
- ⑥ 建議參加者自行攜帶適當的補充食品和飲料。
- ⑦ 如將攜帶物品放置在車籃內，在騎行時因晃動會有可能掉出來的危險，所以禁止放置。

## 5 關於騎行管理事項

經過相關單位反覆討論，決定大會將在高速公路主線進行。違規可能會導致大會暫停，或無法舉辦未來的大會，因此請遵守條款和條件。

### (1) 騎行規則總則

- ① 參加者在遵守法令、規則的同時，必須遵從路及各會場工作人員、警察、保安等(以下簡稱「工作人員等」)的指示和引導。
- ② 對於危險騎行、不聽從工作人員指示等情形，如屬於參加者惡意行為，將予以警告。對於被警告了而不收斂改正者，將視情節或責令其中止騎行。
- ③ 參加者要在事先確實確認好自己的騎行路線、路徑、岔路口、救助站、關門點、時限以及騎行時的注意事項等的基礎上參加大會。
- ④ 參加者在發生事故、受傷時、或目擊事故受傷時撥打110或119等緊急電話後、必須聯繫工作人員。如果附近沒有看見工作人員時要聯繫大會總部。

### (2) 高速公路主幹道以及一般公路的統一騎行規則

- ① 為了避免因緊急剎車等而造成的事故，騎行時要與前方的參加者保持一定間隔距離。根據道路及交通狀況等，採取不對他人造成危害和妨礙的速度和方法騎行。
- ② 禁止超越各路線的先頭引導工作人員。
- ③ 遵照指定騎行方向騎行。如果騎手故意偏離路線，騎手將被強制退賽，並被安置在收容車中，然後被運送到終點場地。
- ④ 騎行時不得已而超越其他參加者時，必須向周圍參加者示意或打招呼，參加者之間互相禮讓安全騎行。
- ⑤ 對於被工作人員判定在規定時間內難以抵達終點、或無法繼續騎行的參加者，將由收容車予以接應，要遵從大會工作人員的指揮。
- ⑥ 助聽器等輔助聽覺機能的器具除外，騎行時禁止佩戴耳機。
- ⑦ 禁止在一隻手持相機或智慧型手機等的狀態下，進行單手騎行。此外，禁止參賽者駕駛無人機等(小型無人機)拍攝比賽。
- ⑧ 天候不佳時、傍晚時分以及在隧道內騎行時，務必開啟車頭燈。

### (3) 高速道路主幹道的騎行規則

- ① 高速道路主幹道和一般公路相比，為防止墜落事故而建造的外壁和安全欄杆高度偏低，由於該結構不適合自行車騎行，因此請勿進入路邊帶或彩色錐體標記的路線以外的區域。在主辦單位採取必要安全措施的基礎上，參加者自身也務必時刻注意安全騎行。
- ② 上行車道(從今治到尾道)將是參賽者的駕駛車道。在單向單車道區間，原則是靠騎行車道中間兩列騎行。
- ③ 下行車線(從尾道到今治)為緊急車輛通行路線，禁止進入。如果緊急車輛接近，請移至路邊。(請勿在路邊帶內行駛)
- ④ 禁止在高速公路主幹道上停車進行拍攝。事故等不得已情況除外，禁止在高速公路主幹道停車。

### (4) 一般道路・自行車人行道的騎行規則

- ① 原則上，在車道左邊緣一排運行。
- ② 始終假設在需要特別小心的區域會有迎面駛來的車輛，例如能見度差或彎道(狹窄的道路、通道、橋樑)的區域，並始終減速行駛並檢查安全。嚴禁無理(危險)超車和闖入迎面駛來的車輛。
- ③ 運行中，請注意周圍的跑者和汽車。要向左轉或向右轉時記得要打手勢，為了安全務必實行。
- ④ 關於參加者的家屬等用自家車陪騎行為，由於非常危險並且妨礙一般車輛，所以禁止陪騎。

### (5) 自行車故障

- ① 自行車發生故障時，如在高速公路主幹道則在緊急停車帶，如在一般道路則在路邊(人行道)等安全場所進行修理。
- ② 原則上，參加者能夠自行處理爆胎修理等是參加本大會的前提。如果參加者自身不能修理時，要就近聽從大會工作人員的指示。
- ③ 工作人員會在起點會場和救助站提供修理服務，可是如需更換零件時要另行收費。

## 6 關於關門點和退場

### (1) 關門點

① 在高速公路主幹道、一般道路(救助站)以及終點站設置以下關門點，各自設定有關閉時間，為此除了退場者以外，騎行者務必循序通過各個關門點。此外，關於關門點的關閉時間，今後有可能會變動，所以是預定時間。

② 參加者在把握好關門點的關閉時間的基礎上，擁有充份的時間有計劃有步驟的騎行。

③ 在騎行途中，如果已經超過下一個關門點的關閉時間，將在下一個關門點處搭乘收容車，將搭乘收容車前往終點會場，請聽從大會工作人員的指示。

#### 【高速公路・一般道路】

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	
A	高 速 道	因島北IC	約7km	7:37~7:57 (每250名間隔5分鐘)	—	8:35	
		生口島北IC	約12km		9:00	—	
		生口島南IC手前管理道	約17km		8:55 9:15-	*3	—
		大三島IC	約23km		—	9:15	
	一 般 道	多多羅島波公園	約24km		10:45	—	
		伯方S・C公園	約34km		14:35	11:00	
		吉海玫瑰公園	約47km		15:35	12:50	
		廣小路【終點】	約70km		17:00	—	
B	高 速 道	因島北IC	約7km	8:02 (250名同時啟動)	—	8:35	
		生口島北IC	約12km		9:00	—	
		生口島南IC手前管理道	約17km		9:15	—	
	一 般 道	瀬戸田落日海灘	約23km		—	9:50	
		岩城港 *5	約41km		12:00	—	
		萬田發酵	約57km		13:35	—	
		向島運動公園【終點】	約70km		15:45	—	
C	高 速 道	伯方島IC	約23km	8:15~8:31 (每250名間隔4分鐘)	11:00	—	
		多多羅島波公園	約31km		10:45	—	
		大三島支所	約47km		12:20	—	
	一 般 道	伯方S・C公園	約72km		14:35	—	
		吉海玫瑰公園	約85km		15:35	—	
		廣小路【終點】	約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	—
	一般高速道	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	9:57~10:30 (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) 退場

- ① 禁止擅自退出行為。
- ② 因自行車故障和身體不適等而中止騎行者，應就近和大會工作人員商量處理。退場時需要聽從工作人員的指示，務必取下號碼布和牌證。
- ③ 對於退場後的參加者，將由接駁車或是救護車安排送達終點處。

## 7 關於參加報到・集合事項

### (1) 報到

- ① 在報名時圈選的報到會場，務必在大會的前一天(10月24日)完成報到手續。(大會當天無法受理報到手續。)
- ② 關於報名時圈選過的報到會場，事後不可變更。(申請後不可更改報到地點)
- ③ 對於在報到時間內無法完成報到手續者，將無法參加大會。

### (2) 集合

- ① 在大會當天(10月25日)，從早上6點開始對島波海道(瀨戶內島波海道)主幹道將進行禁止通行之外，預計起點處(向島IC、今治IC、來島海峽SA)周邊道路也將部分進行禁止通行，為此需要充分考慮到這些交通管制因素並且按照事先通知的集合時間前來會場。
- ② 在報名時表明過希望利用停車場的參加者，應按照事先指定過的停車場利用。
- ③ 從停車場到出發地點需自行抵達會場。
- ④ 對於來不及趕上出發時間者將不予放行。而且即使那樣的話，參加費用無法退還。

## 8 關於免責事項

### (1) 大會的中止・中斷

- ① 如果預計危險時，例如地震、風災、水災、大風，下雪、雷電，事件、事故、傳染病、J警報之類，由主辦者的決定，比賽可能被取消或暫停。
- ② 由於諸如天候不佳、騎行環境不良等不能歸咎於主辦單位的原因而造成大會的中止、中斷時，參加費用等將無法退還。

### (2) 大會進行中的補償

- ① 參賽者在活動期間受傷、生病、發生意外的賠償，應在主辦方意外保險等賠償內容範圍內，除非主辦單位有故意或重大過失。
- ② 自行車、設備、個人物品等的損壞或被盜將不在主辦方的保險範圍內，因此，如果您不確定承保範圍，參賽者應根據需要自行購買保險。
- ③ 關於在大會進行期間受傷等，將安排於救助站進行緊急急救處置。可是如果需要入院治療的情況下，其治療費等(含初診費用)需由本身負擔，所以參加騎行時務必隨身攜帶健康保險證及治療費。

## 【主辦單位加入的傷害保險內容（預定）】

補償對象範圍		補償金額	
災害死亡補償金	傷害事故	500万日元	
	特定疾病		
後遺症障害補償金	傷害事故	最高500万日元	
	特定疾病		
療養補償金	住院日額 (每一天)	傷害事故	5,000日元 (180天以内)
		特定疾病	
	定期往診日額 (每一天)	傷害事故	3,000日元 (90天以内)
		特定疾病	

※保險期間：自大會開始至大會結束

## 9 取消政策

因個人因素取消或不參加的，參賽費將不予退還。