



Alps Azumino Century Ride

アルプスあづみの
センチュリーライド

2023

安全走行の手引き

4/4 版

『100%の安全』実現のために

アルプスあづみのセンチュリーライドでは、『100%の安全』を目標に掲げています。

安全に走行するために、一人一人が交通ルールを守ること、自分の技量を過信せず常に安全第一で走ることを心がけてください。

AACR当日だけでなく、仲間たちが事故なく楽しめるように、スポーツバイクを歓迎して受け入れてくれる地域や道路が増え、末永くスポーツバイク文化が日本で育っていけるように、皆さんと一緒に取り組んでいきたいと考えておりますので、ご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

1 参加前の準備について

■参加できる自転車の種類

○参加できる自転車は以下のスポーツバイクに限ります。

①ロードバイク、②クロスバイク、③MTB、④ミニベロ（小径車）、⑤ピスト（前後ともブレーキが装備されているものに限る）、⑥タンデム ※リカンベントでは参加できません。

■服装・持ち物について

○安全に自転車走行ができる服装で参加してください。仮装での参加はご遠慮ください。

○安全のため、必ずヘルメットとグローブを着用してください。ヘルメットはハードシェルの市販品とし、人形、カバー等付属物の装着は禁止します。

○飲料・ボトル、補給食、健康保険証をお持ちください。

○パンク修理ができるよう、タイヤレバー、スペアチューブ、携帯ポンプ、携帯工具をお持ちください。

○防寒着（雨具）、サングラスのご用意を推奨します。

参考：4月23日の松本市の最低気温 6度、最高気温 20度です。

5月21日の松本市の最低気温 11度、最高気温 25度です。

■自転車の装備について

○ライトと尾灯またはリフレクターを必ず装着して下さい。

○次のハンドルは使用禁止とします。①DHハンドル、②クリップオン、③スピナッチ

○ディスクホイール、トレーラーは使用禁止とします。

○スタート前にスタッフにより「装備が適切ではない」と判断された場合には、スタートすることができませんので、十分な準備をお願いします。

2 走行について

■安全確認は自分自身で！

○大会の安全のため、ルート上に警備員やスタッフ等を配置しておりますが、これらのスタッフは、参加者の皆様に「ルート上の危険な所」や「見落としがちな交通規則」をお知らせするスタッフです。警備員や

スタッフは、車を停止させ参加者の皆様を優先的に走行させるためのものではありません。
○参加者ご自身が交通ルールを守り、周囲の安全を確認して走行してください。

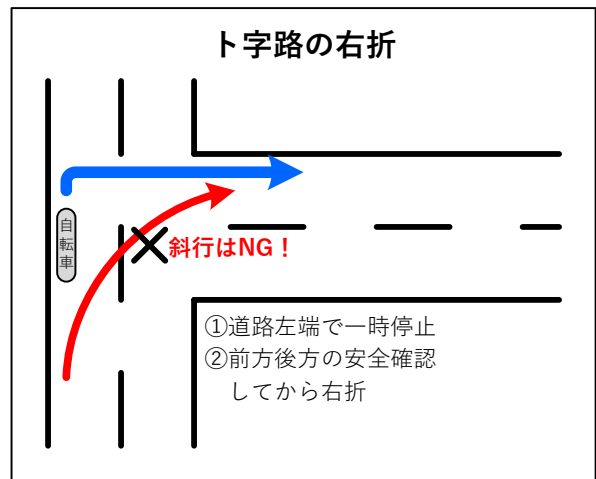
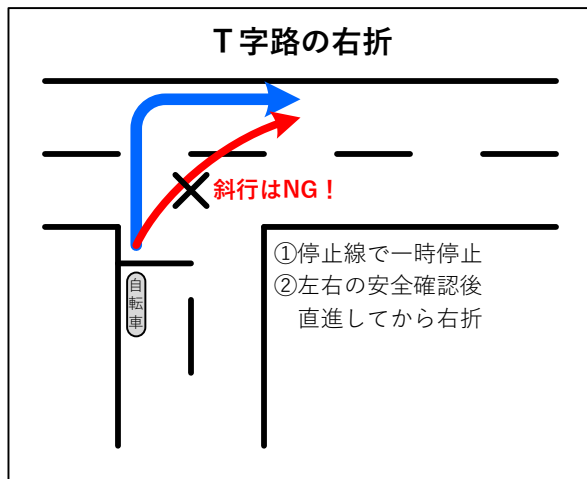
■安全走行の重要ポイント「一時停止」→「安全確認」→「走行」

- 「止まれ」の標識のある場所、踏切では必ず一時停止。クリートを外して、足を着いて一時停止してください。
- 列で走行している場合でも、必ず1人1人一時停止して安全確認の上、走行してください。

■右折は必ず2段階右折で！

- 右折する場合は、信号機があるないかに関わらず、必ず2段階右折をお願いします。

■T字路では必ず一時停止を！



■メカニックサービスについて

- スタート会場からルート上を移動する車両によるメカニックサービスを提供します。
- メカニックサービスは応急処置が前提であり、すべてのトラブルには対応できません。
- チューブ交換等、部品交換が必要な場合は有償となります。
- ご自身で修理できない場合は最寄りのスタッフに声をかけていただくか、本部までご連絡ください。トラブルの内容に応じて対応します。

■救護について

- 各エイドステーションに救護所を設置します。
- 救護所では、看護師が可能な範囲での応急処置を行います。

■リタイアについて

- 走行中に何らかのトラブルでリタイアする場合は、大会本部へ直接電話連絡をお願いします。なお適切なサポートを行うため、エイドにいる場合でも大会本部へ電話連絡をしてください。
- ピックアップおよびリタイアの場合収容車で移動となりますが、収容車の手配の関係で、すぐに大会会場にお送りできない場合がございますので、あらかじめご了承ください。

リタイア・事故等緊急時連絡先：080-8472-9360

メカサポート連絡先：070-2678-2702