



スポーツ絆
SPORT KIZUNA

ソロ 5時間

チーム 5時間



5時間耐久エンデューロ

in 群馬 CSC

当日の注意事項

この度は「5時間耐久エンデューロ in 群馬 CSC」に参加申し込み頂き誠にありがとうございます。

このイベントはチャリティを目的に開催されます。入賞を目的にされている参加者もおられるとは思いますが、まずは安全走行を心がけて頂き、皆で助け合って周回数を増やし、少しでも多くのチャリティー金額となるよう心がけてください。会場となる群馬CSCは標高1000mの位置にあり、寒さが予想されますが、『温か〜い運営』で皆さんに楽しんで頂きたいと思えます。選手の皆様も防寒対策を準備万端の上、ご参加いただけますようよろしくお願いいたします。

【重要】群馬CSCのコースは一部急なカーブの下り坂がありスピードの出しすぎや無理なコーナーリングは非常に危険です。ご使用になるバイクのメンテナンスをしっかりと行ってご参加くださいますようお願いいたします。また当日の天候次第では、スタート時刻の延期、競技時間の短縮、競技の一時中断等も考えております。皆様の安全を第一に運営を致しますので、その際は会場内でのアナウンスに従って頂けますようお願い申し上げます。

1. 駐車場、参加受付について

※大会会場には参加者全員分の十分な駐車場がございます。入場時には係員の指示に従ってください。

※チームでお申込みの方は『代表者』の方に受付頂きますが、『誓約書』、『体調管理チェックシート』は全員分必要です。

※受付は大会当日のみとなります。

開催日	2013年11月10日(日)	
開催場所	群馬 CSC 〒379-1411 群馬県利根郡みなかみ町新巻 3853 TEL0278-64-1811	
スケジュール	開場	8:00
	受付	8:30-9:30
	試走	8:00-9:30(終了時刻=9:30までに本部へお戻りください)
	開会式	9:45-
	スタート	10:00-
	終了	15:00
	表彰式	結果が出次第順次行います。

【参加者の皆様が受付時に渡す（提示・提出）するもの】

◆参加誓約書・体調管理チェックリスト問診票

この最終要項の後ろのページにあります。また当日受付にもご準備致します。（チームの方全員の署名捺印が必要です。）

◆よせ鍋うどん用具材

参加者全員で下記の具材を持ち寄り、『紅葉の味覚、よせ鍋うどん』を作ります。

タイトルにふさわしい具材（うどん以外）を1点カットしてお持ち寄りください。そのまま鍋の中に投入します。

※うどんはご用意いたします。

【受付時に受け取るもの】

①計測タグ： ソロは1人1個、チームは1チーム1個

②ゼッケン： 1枚/1人（背中のみ）

③参加賞（スポーツ絆・オリジナルバックパック）

2.手荷物預かり

ソロの方のみ、手荷物を本部でお預かり致します。ただし、貴重品の責任は負いかねますのでお預けにならないようお願いいたします。（車のカギのみ等）

3.参加上の注意

① 競技規則は（財）日本自転車競技連盟競技規則、ロードレースの部を準用いたします。

② 車両規定

リアのフリーホイールと前・後輪ブレーキを装着した車輪径 24 インチ以上の電動アシスト車以外のロードレーサー、マウンテンバイク、クロスバイク、シクロクロスなどのスポーツサイクル。

※1.固定ギヤ、前輪ブレーキもしくは後輪ブレーキのみ装着、電動アシスト車、タイヤ径 24 インチ未満の自転車、リカンベント車は参加できません。

※2.DH ハンドル、クリップオン、スピナッチなどドロップハンドルに装着のアタッチメント類は危険を伴う恐れがあるため、ライト、かご、ミラー、スタンド、キャリア、ラックなどは走行時の接触や転倒時の負傷の恐れがあるため使用できません。

③ 18 才未満の出場者は、保護者の同意を必要とします。

④ 代理出走は禁止します。

⑤ 競技には必ずヘルメットを着用して下さい。（JCF 公認ヘルメット又は同等の物を使用して下さい）

⑥ 自転車の整備は各自必ず責任を持って行って下さい。特に、古いリムセメントは事前に塗り替え、タイヤを確実に装着して下さい。

△！ 自己責任において必ず整備して下さい。

△！ 車両規格に違反していた場合は失格とします。電動アシスト車は参加できません。

△！ 出走時に競技委員が危険とみなした選手、車両は出走できません。

⑦ 大会本部ヨコ（0 番ピット）でメカニックサービス及び備品の販売を行います。

⑧ 大会スケジュールは予定です。変更することがありますので場内アナウンス及びインフォメーションボードを必ずご確認ください。

4.競技方法

① 10:00 になりましたら、合図とともにすべての参加者（チーム全員）でパレード走行を1周行います。先導バイクに続いて全ての参加者でゆっくりと1周走行します。先導バイクを絶対に抜かさないようにお願いします。1周走行後、マーシャルカーがコースから外れ、レースがスタート致します。

②全クラス一斉にスタートし、5時間になった時点で終了します。**5時間以内に通過した周回数とタイムが記録になります。**

③各チームの交代が義務付けられます。交代の仕方と回数は自由です。

④競技中に、携行した飲食物の捕給はできますが、下り以外の所で行って下さい。

競技中のバイクボトル等の落下は非常に危険です。各自注意をお願いいたします。

▲ その他の競技場の注意▼

△！コース途中でのリタイヤは原則不可と致します。極力本部まで自力でお戻りください。

△！コース途中で走行不能となった場合は手を挙げて待っててください。選手の中に混じって無線を持ったスタッフが周回しております。連絡の後、搬送用車両で向かいます。

△！故障、リタイヤの場合でもコースの逆走はできません。スタッフの指示に従って下さい。

△！途中棄権する場合は、必ず本部まで計測タグをお持ちになり申告して下さい。

5.計測タグの装着について

今回は計測タグによる自動計測で行います。計測タグをお渡しする際の「計測タグの取り扱い」を参考に計測タグを正しく、必ず決められた位置に装着して下さい。なお、計測タグが返還されない場合は、実費（4,000円）をいただきます。

6.表彰について

入賞：ソロクラス総合 男子1位～6位 女子1位～3位
年齢別（総合入賞者除く） ソロ男子40歳代 1～3位
ソロ男子50歳代 1～3位
ソロ男子60以上 1～3位

チームクラス総合 一般1～3位 女子1～3位
員数別（総合入賞者除く） デュオ 1～3位
トリオ 1～3位
カルテット 1～3位
クインテット 1～3位

7.ピットについて

ピット用テント、6m×3m×10張り（ヨコ60m分）をご用意いたしました。位置は特に指定いたしませんのでフリーでお使いください。全員が入れるよう譲り合ってお使いいただけますようお願いいたします。

ピット前のバイクラックもフリーラックとなっております。ご自由にお使いください。

ピット内の下はアスファルトになっておりますので敷物や椅子、簡易テーブルなどは各自お持ち下さい。主催者が許可する位置での簡易テントを持ち込んでのオリジナルピットも認めますが、「風対策」を万全をお願いいたします。危険と思われる設営物につきましては撤去をお願いする場合がありますので指示に従ってください。

8. エイドステーションについて

水、スポーツドリンク、簡単な補給食（アメ、梅干し等）は本部横のエイドステーションで補給してください。

9. 『紅葉の味覚、よせ鍋うどん』について

本部横の、『紅葉の味覚、よせ鍋うどん』を作り、参加者の皆様にご提供いたします。12時頃から供給開始予定です。原則一人一杯ですので、それ以上の食べ物につきましてはご自身でお持込下さい。余剰が見込まれる場合は、お代わり、応援の方にもお配りいたします。ソロの方の分も終了後に食べられるよう十分な量を確保いたします。

10.成績表（リザルト）について

当日、途中経過の記録速報をWEB配信致します。スマートフォン等でも閲覧可能です。

ほぼリアルタイムでアップ致します。

記録速報URL <http://www.mspo.jp/gunma5h/sokuho.html>

← QRコード バーコード読み取りモードで撮影してください。



11.完走証の発行について

下記のURLで完走証を発行いたします。準備が整い次第、ホームページにてお知らせいたします。

<http://www.mspo.jp/gunma5h/finisher/>

12.荒天による開催の有無について

やむを得ず中止の場合は、朝5:00にホームページ上で発表いたします。

午後から天候の回復が見込まれる場合など、時間短縮での開催も視野にいれております。

<http://www.mspo.jp/gunma5h/>

11月8日（金）までのお問い合わせは
MSPO エントリー、群馬CS C5 耐デスク
TEL:042-370-7431（平日 10:00～18:00）
E-mail:entry@mspo.jp

【大会前日・当日の連絡問い合わせ先】
*大会本部（携帯電話） 090-3232-7445（清本）

安全な競技のために

報道等でご存じかと思いますが、近年、ホビーレーサーによる自転車レースで痛ましい事故が発生しております。本日のレースに参加予定の選手の皆様方も、今一度「自転車競技はひとつ間違えば命を落とすこともある危険なスポーツである」ことを肝に銘じ、以下ご確認くださいませよう、よろしくお願い致します。

1. コースの把握

日常のトレーニングに加えて当日も試走を行い、充分コースを把握してレースに臨んで下さい。初めてのコースを走る選手の方は、必ず2周以上のコース試走をお願いいたします。

2. 体調の管理

大会前日の深酒はお控えください。健康管理チェック項目を別紙（文末）にまとめましたので、当日受付前にご自身の体調をチェックし、受付時に提出して下さい。

3. 機材・服装

ブレーキやタイヤの整備など、自転車の調整をしっかりと行って下さい。また、外れやすいパーツ類は必ずレース時には外して下さい。ヘルメットはあご紐が緩みすぎることのないよう、しっかりと着用して下さい。

※スタート前までにメカニックサービスを受けることができます。

4. 参加にあたって

集団走行では単独走行では出せないほどにペースが上がることもあるため、あらぬ無理につながります。良い意味での緊張感と自己マネジメントで、オーバーペースにならないよう配慮して下さい。

5. 万全な体調で

いくら準備万全で臨む気持ちがあっても、その日の気温・天気などの外的要素から、当日不調を感じることもあるかと思えます。せっかくレース場まで来たのだから…と思う気持ちもわかりますが、体調が悪いときは参加を見合わせることも選択肢のひとつとしてご検討下さい。レース中の事故は他の選手を巻き込んでしまうことも多くあります。他の選手のためにも勇気ある決断をお願いします。

最後になりましたが、これらを守っていただき、更にスタッフが最善を尽くしても、最後に参加者の皆様を守るのは、やはり皆様のスキルと判断に他なりません。万全な体制で満足のいく成績を残し、レース後帰路も含め怪我無く全ての参加者が帰宅できることをスタッフ一同心より祈願しております。

スポーツ絆 大会実行委員長 清本直
ほかスタッフ一同

体調管理チェックリスト

安全にレースを行うために、定期的な健康診断受診はもちろんですが、健康診断に問題ない方も、レース当日の体調をご自身でチェックし、このチェックリストを受付時にご提出をお願いします。

◆スタート前のチェックリスト（日本陸上競技連盟医事委員会作成）◆

- | | |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> 1. 体温は平熱である。熱感はない。 | YES / NO |
| <input type="checkbox"/> 2. 疲労感が残っていない。 | YES / NO |
| <input type="checkbox"/> 3. 昨夜の睡眠は充分にとれた。 | YES / NO |
| <input type="checkbox"/> 4. レース前の食事や水分をきちんと摂れた。 | YES / NO |
| <input type="checkbox"/> 5. かぜ症状（微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水）はない。 | YES / NO |
| <input type="checkbox"/> 6. 胸や背中の不快感や痛みはない。動悸・息切れもない。 | YES / NO |
| <input type="checkbox"/> 7. 腹痛、下痢はない。吐き気もない。 | YES / NO |
| <input type="checkbox"/> 8. レース運びの見通しが立っている。 | YES / NO |

1 つでもあてはまらない項目があれば、レース参加を中止するか、慎重にレースに臨んでください。無理をせず、勇気をもって棄権するのも大事なことです。

レース中は、のどが渇く前の水分補給を心がけてください。

健康状態を過信せず、体調に異常を感じたら、早めにレースをやめる勇気を持ちましょう。

安全で楽しい大会になるよう、応援しています！

私は大会参加にあたり、万全の状態であることを誓います。

平成 25 年 月 日

<参加者自筆署名>

誓約書

私は、5時間耐久エンデューロ in 群馬CSCへの参加にあたり、下記のことを誓います。
また私が18歳未満の場合は、私の保護者が以下の事を誓約の上参加する事に同意した事を証します。

- 1.大会主催者が設けた全ての規約、規則、指示に従うことに同意します。
- 2.私は自分自身の健康管理に細心の注意を払い、大会及びその他付帯行事の開催中参加に当たって関連して起きた死亡、負傷、その他の事故の場合にも自己の責任において一切処理し、主催者、管理者、オフィシャル役員及び係員並びに参加選手など大会関係者を非難したり責任を問わない事を誓います。尚この事は事故が主催者に起因した場合でも変わりありません。
- 3.大会及びその付帯行事の開催中、参加者自身の所有品及び用具に対し一切の責任は参加者自身が持つものとします。
- 4.大会に関する新聞、放送、放映などの報道及びスポンサー、主催者などに参加者自身の名前及び写真等を自由に使用することを許可するものとします。
- 5.豪雨、強風その他の気象条件又は止むを得ない理由により大会の中止又は競技種目の変更になっても異議ありません。またその場合の参加費が返金されないことを承知します。自己都合による不参加の場合も同様とします。
- 6.私がチーム戦に出場の場合、チームメイト全員及びその家族が、私同様本誓約書に同意していることを誓います。
- 7.私は、私の個人情報を、御社及び御社の関連会社や携帯会社のイベント情報や各種サービスに関し、必要な範囲で利用することに同意します。

5時間耐久エンデューロ in 群馬CSC大会実行委員会 御中

私は、大会への応募用書類のすべての記載事項が真実かつ正確であることを誓います。

また、私および私の保護者(未成年の場合)は、大会の誓約書および大会傷害保険を含む大会の内容を良く理解し承諾したことを誓い、下記に必要な事項を明記し署名します。(※未成年者は、保護者の承諾を示す署名捺印が必要です。)

参加者自筆署名 / 捺印

20歳未満 保護者署名 / 捺印

印
2013年 月 日

参加者自筆署名 / 捺印

印
2013年 月 日

20歳未満 保護者署名 / 捺印

印
2013年 月 日

参加者自筆署名 / 捺印

印
2013年 月 日

20歳未満 保護者署名 / 捺印

印
2013年 月 日

参加者自筆署名 / 捺印

印
2013年 月 日

20歳未満 保護者署名 / 捺印