



参加案内書

- ◆ **開催日** 2024年6月23日(日)
- ◆ **会場** ニプロハチ公ドーム (住所: 〒017-0031 秋田県大館市上代野稻荷台1-1)
- ◆ **主催** 大館市、スポーツコミッション大館
- ◆ **共催** ABUTOKU c.c.
- ◆ **後援** 全日本空輸株式会社 秋田支店、東日本旅客鉄道株式会社 秋田支社、秋田県自転車軽自動車商業協同組合、秋田県、鹿角市、北秋田市、小坂町、一般社団法人秋田犬ツーリズム、株式会社かづの観光物産公社
- ◆ **事務局** ツール・ド・ニッポン事務局 (一般社団法人ルーツ・スポーツ・ジャパン内)

目次

熱中症対策・・・P.2	コース詳細/エイドステーション・・・P.5～6
スケジュール/アクセス/会場MAP・・・P.3～4	注意事項/保険・・・P.6～9
	イベント情報・・・P.9～10

◆ **イベント開催可否について**
イベントは雨天決行です。荒天等の諸事情による開催中止の場合のみ、公式WEBサイトやSNSなどでお知らせします。

◆ **当日の連絡先：080-7029-9918 (イベント当日のみ)**

【事務局】
ツール・ド・ニッポン事務局 (ルーツ・スポーツ・ジャパン内)
TEL：03-3354-2300 (平日 10:00～17:30) E-MAIL：info@roots-sports.jp
〒160-0002 東京都新宿区四谷坂町12-21 コモンズビル7階

<注意>熱中症にはくれぐれもお気をつけください！

前日にお酒を飲んでいる方、少しでも体調がすぐれない方は、参加を控えてください！

毎年、スポーツ中の熱中症発症、死亡例も報告されています。熱中症対策には、万全の備えでご参加ください。

イベント前日までにできること

point. 1 : 体を暑さに慣れさせる

体を暑さに慣れさせる体が暑さに慣れるまでの1週間くらいは、短時間で軽めの運動から始め、徐々に運動量を上げていきましょう。また、気温や湿度が高い時には運動量や運動の継続時間を調節してください。

point. 2 : 水分摂取の知識をつけよう

運動時は水分を摂取すると同時に、塩分を摂取することが非常に重要です。スポーツドリンクの場合は、100ml中にナトリウムが40~80mg含まれているのが理想の目安です。運動量が多い今回の場合は、適度な糖分を含んでいる方が疲労回復に役立ちます。そして、その飲料の温度は、5度~15度が望ましいです。イベント当日はメイン会場、各エイドステーションに皆様へ提供するドリンクを十分に用意しますが、ご自身でもいつもより多めのドリンクをお持ちください。

point. 3 : 熱中症対策グッズは万全に

飲み物の準備に加え、保冷剤、うちわ、霧吹き、たくさんの着替え、多めのタオルがあると休憩中に体温を下げるのに効果的です。

point. 4 : 前日の飲酒は厳禁！！

前日飲酒をすると、熱中症になるリスクがグンと高くなります！アルコールの摂取は、体の利尿作用をはたらかせるため、いつも以上に脱水状態になります。脱水状態は熱中症になるリスクを上げるだけでなく、心筋梗塞や脳梗塞などの重篤な急病のリスクもあげることになります。皆さん、前日は飲みたい気持ちをぐっと抑え、睡眠をしっかり取ってイベントに備えてください。

イベント当日にできること

point. 5 : 皆で体調チェックをしよう

イベント当日は、参加者同士で体調チェックを行ってください。

もしも、こむらがえりや、頭痛、めまい、吐き気、立ちくらみ、倦怠感などが現れていたら、熱中症のサインです。少しでも異変を感じたら、直ちに運営本部まで連絡をし、走行をやめ、日陰で救護スタッフの到着をお待ちください。

point. 6 : エイドステーションでは体のケア！

エイドステーションでの休憩中は「体温を下げる」「水分摂取する」こと。この2点を意識して行ってください。特に体温を下げる効果的な方法は、体幹部（わきの下、首、股）を冷やすことです。体の表面の冷却は、しっかりと汗をふき取った後に霧吹きなどで水をかけ、うちわで扇いであげることが効果的です。

スケジュール

■受付

本イベントでは、受付日を2日設けております。イベント前日および当日のお好きな日程で受付をお済ませください。
※エントリー時に申請している受付予定日と変更となっても、事務局へのご連絡は不要です。

受付実施場所：ニプロハチ公ドーム（前日・当日どちらも同じ場所）P.4 会場マップ参照

- ・お送りした「参加はがき」を必ずお持ちください。
（参加はがきは、お申込み時にご登録いただいた住所にお送りしています）
- ・お送りした「参加はがき」裏面の参加チェックシートを必ず記入してご提出ください。
- ・受付では「参加はがき」と引き換えに、参加記念品・ゼッケン等をお受取ください。
- ・「参加はがき」に記載された番号と同封されているゼッケンが同一か必ず確認してください。
- ・「参加はがき」をお持ちいただければ、代理の受付は可能です。

▶前日受付

6月22日（土）全コース共通 13:00～16:00

前日受付をされた方は、イベント当日は受付へお越しいただく必要はございません。
各グループのスタート時間に合わせてスタートエリアへお越しください。

▶当日受付

6月23日（日）

ファイター150km 5:00～5:45 チャレンジ100km 5:00～6:15
エンジョイ 60km 6:00～6:45 ファミリー 10km 8:00～8:45

■スケジュール

▼6月23日（日）

4:30 駐車場オープン

【ファイター150km】 5:00～5:45 受付 / 5:50～ 整列 / 5:55～ 注意事項アナウンス / 6:00～ スタート

【チャレンジ100km】 5:00～6:15 受付 / 6:20～ 整列 / 6:25～ 注意事項アナウンス / 6:30～ スタート

【エンジョイ60km】 6:00～6:45 受付 / 6:50～ 整列 / 6:55～ 注意事項アナウンス / 7:00～ スタート

【ファミリー10km】 8:00～8:45 受付 / 8:50～ 整列 / 8:55～ 注意事項アナウンス / 9:00～ スタート

17:30 ゴール制限時間(全グループ共通)

18:30 駐車場クローズ

START

4:30	駐車場 OPEN
5:00～8:45	受付
6:00～6:30	ファイター 150km スタート
6:30～7:00	チャレンジ 100km スタート
7:00～7:30	エンジョイ 60km スタート
9:00～9:30	ファミリー 10km スタート

制限時間

AS4 制限時間	道の駅かづの	13:30
AS5 制限時間	道の駅おおゆ	15:00
AS6 制限時間	康楽館	16:00
ゴール制限時間	ニプロハチ公ドーム	17:30



ケガ、体調不良などを含む途中リタイヤや、制限時間までにゴールできなかった参加者は、収容車へ乗車していただきます。

アクセス

■会場までのアクセス

会場：ニプロハチ公ドーム（〒017-0031 秋田県大館市上代野稲荷台 1-1 TEL：0186-45-2500 ）

●お車でお越しの場合

□東北自動車道「大館北 I.C.」より車で約 10 分

●飛行機でお越しの場合

□羽田空港→大館能代空港

「大館能代空港」より国道 7 号線を車で 30 分 ※「秋田空港」ではございませんのでご注意ください。

□伊丹空港→青森空港

「青森空港」より東北自動車道を車で約 60 分

■駐車場

参加者専用駐車場をご用意いたします。事前申込の必要はございません。

●駐車場 「ニプロハチ公ドーム 駐車場」

6 月 22 日（土） 13:00 駐車場オープン/ 16:00 駐車場クローズ

6 月 23 日（日） 4:30 駐車場オープン/ 18:30 駐車場クローズ

※前日からの留め置き、車中泊などはご遠慮ください。

会場マップ

■ニプロハチ公ドーム



■会場内注意事項

▼更衣室

[会場内のロッカー室](#)をご利用いただけます。ロッカーは番号入方式です。

▼荷物預かり

輸行でお越しの方に限り、スタート/ゴール会場の「受付」にてお預かりします。貴重品は各自で保管してください。なお、お車でお越しの方はお車の中で荷物を保管してください。

▼喫煙

会場内は全面禁煙です。喫煙は所定の喫煙コーナーでお願いします。

▼ペット

会場内へのペットの連れ込みは出来ません。

コースマップ

ファイター 150km

[エイドステーション] 6 箇所 [給水] 1 箇所

[距離] 146.7km [獲得標高] 1,602m



チャレンジ 100km

[エイドステーション] 4 箇所 [給水] 1 箇所

[距離] 95.7km [獲得標高] 1,053m



エンジョイ 60km

[エイドステーション] 3 箇所

[距離] 64.4km [獲得標高] 675m



ファミリー 10km

[距離] 10.7km [獲得標高] 80m





注意事項

■ヘルメットシールとゼッケンの取付け

【ヘルメットシール】

ヘルメットの**前面**に貼り付けをお願いします。

【ゼッケン】

後ろから確認できるように背面に、付属の安全ピンにて取り付けてください。バックを背負う場合はバックに取り付けて、必ず視認できるようにお願いします。

■車両規定

- 参加者は、各自、使用する自転車が車両規定に適合していることを確認し、安全に走行ができるよう所定のチェックリストに基づき整備・点検をして参加ください。また、整備・点検済みであることの確認のため、会場での受付時に「参加チェックシート」の確認、署名をして提出してください。「参加チェックシート」とは「参加はがきの裏面」を指します。
- 参加可能車両は、前後にブレーキを備えた一人乗り用自転車とします。（無人・貨物用であっても、トレーラーを牽引しての出走は禁止します。）
- リカンベント、セミリカンベント、ハンドサイクル、ピスト（固定ギア）、タンデム自転車での参加は禁止します。一般的に公道で走る事が認められていても安全な運営のために参加可能車種を規定させていただきますのでご理解ください。なお、前後のブレーキが装備されたフリーハブを装備したシングルギア車での参加は可能です。
- 軽快車（いわゆるママチャリ）、E-BIKE での参加も可能です。ただし、E-BIKE の場合は充電のサービスは行っておりませんので、ご自身で管理をしてください。
- DH バーやクリップオンハンドルは禁止します。ただし、フラットバーハンドルのバーエンドは装備可能です。
- 必ずヘルメット（カスクは不可）を着用して走行してください。※ヘルメットブランド「Kask」のヘルメットは使用可能。

■ 装備・服装について

1. コースの全行程は一般公道の走行となりますので、道路交通法に基づく走行は勿論、**法定部品であるライト、リフレクターは装着してください。**また、防寒具・雨具なども忘れずに携行してください。
2. 安全規格をクリアした**自転車用ヘルメットとグローブの着用は必須**です。ヘルメットが経年劣化やヒビ・キズがある場合は取り替えてください。
3. **ドリンクボトル**を必ずお持ちください。各エイドステーションでの給水は、各自持参のボトルとなります。
4. 万が一のパンク・トラブルに備え「予備チューブ」・「アーレンキー」等の準備をお勧めします。
5. **自転車の整備・点検などは各自の責任で行ってください。**
6. 直射日光やアスファルトの照り返しで、気温の上昇が想定されます。必ず日除け対策および水分補給用ボトルを用意すると共に、天候状況によっては気温が非常に低くなることや降雨も予想されますので、身に着ける防寒衣服、雨具、手袋等を背負えるバッグ等に入れて用意されることをお勧めします。
7. エイドステーションなど、あらかじめ設定したサービス以外の利用は、参加者各自の負担となりますので、事前に準備してご参加ください。
8. 健康保険証のコピーを必ずお持ちください。
9. 視界や手足の動作が十分確保できないような過度なコスプレなど、安全な自転車走行に支障を生じる恐れがある服装での参加はご遠慮ください。
10. サイクリングでは電動アシスト自転車の参加を禁止はしませんが、バッテリー充電等のケア・サポートはイベント側では行いません。コースの特徴（距離、地域）を考慮して各自のご判断で選択してください。充電が切れた電動アシスト自転車は重量が重いだけの自転車になるため、距離が長いコースでは推奨いたしません。
※安全な運営に支障がある、または、参加者ご自身の安全の確保ができないと主催者が判断した場合は、参加をご遠慮いただく場合があります。

■ 走行方法（本コースは、道路規制を行っていない一般道を使用しています。必ず交通法規を遵守して走行してください。）

1. 自転車は軽車両です。原則、車道を走行してください。
2. 一時停止場所では確実に停止してください。
3. 並列走行を避け、左側を一列で走行してください。
4. 自転車運転中は携帯電話を使用しないでください。
5. 自転車同士の車間距離を十分にあげて走行してください。
6. 前走者を追い越す場合は、後方確認の上、右から声をかけながら追い越してください。
7. その他、交通事故を誘発するような危険な走行は絶対にしないでください。
8. 本イベントはスピードを競い合うレースではありません。スピードの出し過ぎや無理な走行は絶対におやめください。危険な走行をする参加者を発見した場合、サイクリングへの参加をお断りさせていただきます。
9. 長時間のサイクリングですので、必ず十分な水分とエネルギーを補給してください。
10. エイドステーション内、横断歩道や歩道においては、歩行者を最優先してください。
11. 十分休憩を取るために必ず全てのエイドステーションに立ち寄ってください。
12. 当日整列した順でスタートします。

■ その他の注意事項

1. 走行中に悪天候や自転車の故障、あるいはご自身の希望により自転車での走行を行わない場合は、収容車等（隊列最後尾を走行）に乗車できますので、お近くのスタッフに声をかけていただくか、ご案内している本部までお電話ください。

※本部連絡先は、受付でお配りするゼッケンに記載されています。

2. 事故・トラブル等を発見した場合は、スタッフへ伝えるか本部へご連絡をお願いします。
3. スタート・ゴール会場、サイクリング中の自転車等、私物の管理は各自の責任で行ってください。万一、盗難や破損などが発生した場合であっても、主催者は責任を負いません。
4. 走行中に車、参加者と接触した場合には当事者間で解決をお願いします。
5. 本イベントは、順位やタイムを競う競技ではありません。また、特別な交通規制も行っていないので、十分注意して走行してください。
6. 警察官・交通指導員・スタッフの指示には絶対に従ってください。
8. 参加者と一緒にサポートライダーが走行します。ケガ、体調不良や機材トラブルなど些細な事でも声をかけて止めてください。状況次第では本部に連絡をして、対応します。
9. 二人乗りはキャリアの有無に関係なく一切禁止します。
10. 集合場所までの事故、解散後の事故・傷害に関する治療費等は、全て本人の負担となります。
11. 天候等の事情により、ルートの変更・縮小やイベントを中止にする場合があります。
12. 万全の体調でイベントに臨めるよう最大限の配慮をし、イベント当日の体調が思わしくない場合には、参加について適切な対応や慎重な判断をお願いします。
13. ゴミ等は各自持ち帰ってください。

保険について

主催者加入の保険適応範囲

イベント中サイクリングの接触・落車などで、イベント参加者以外の介入のない事故による怪我

【以下は主催者加入の保険適用外となります】

- ・主催者側の責によらない第三者（参加者・関係者・スタッフ以外の一般車両・歩行者・観戦者等）との接触による事故等
- ・スタート～ゴール制限時間以外の会場外での事故（会場への移動等）
- ・自転車（フレーム・各種パーツ）や付属品、所有物の破損・紛失・盗難等

【注意事項】

- ・補償内容に不安がある方は、各自で保険に加入してください。ご自身で保険に加入された場合は、必ず事前に補償内容・適応条件等をご自身でご確認ください。
- ・主催者の責によらない自身の過失による相手方の怪我・自転車や付属品の破損については、当事者間で処理をしてください。危害を被った場合も同様に当事者間で処理をしてください。

■補償内容

- 【死亡、後遺障害】最高 300 万円
- 【入院（日額）】3,000 円 ※限度日数 180 日
- 【通院（日額）】2,000 円 ※限度日数 180 日

■補償される特定疾患

急性虚血性心疾患（いわゆる心筋梗塞）、急性心不全等の急性心疾患、くも膜下出血、脳内出血等の急性脳疾患、熱中症（日射病および熱射病等）、低体温症、脱水症など
※自転車の破損・紛失・盗難等は保険対象外となりますので予めご了承ください。

■保険会社

Chubb 損害保険株式会社

■保険の詳細についてのお問合せ先

Chubb 損害保険(株)代理店 (有)ワイコーポレーション 045-664-3070 (平日 9:00~17:00)

■もしケガをしたら・・・

イベント終了後、すみやかにイベント事務局までご連絡ください。

【ツール・ド・ニッポン事務局】 電話：03-3354-2300（平日 10:00～17:30）

※保険申請手続き等の詳細につきましては、ご連絡いただきました際にご案内します。
※ご不明な点は、イベント事務局までご連絡ください。

ゲスト



おおやようこさん

自転車系 Youtuber/自転車メディアライター。日本各地のサイクリングコースを走るサイクリスト。



けんたさん

“日本にもっと豊かなサイクルライフを”をテーマに、ロードバイクで日本各地を走る旅動画から、車体やパーツレビュー、How to 動画など幅広く配信中。また、マウンテンバイクやキャンプ、カメラにガジェットも大好きで、自転車以外の動画も時折配信しています。

MC



真田かずみさん

秋田県大仙市出身・大館市在住のフリーアナウンサー。元 NHK 秋田放送局キャスター。番組キャスター・リポーターとして取材、構成、編集、送出、アナウンスまで一貫して放送業務に従事。2019 年フリーに。メディア出演、各種イベント MC、ナレーションなど幅広く活動中。

コラボ企画

| ハチきりライド コラボ企画 ▶▶▶



CYCLEBALL
SEASON V



HACHIKŌ KIRITANPO RIDE

ハチ公きりたんぽライド



「ハチ公きりたんぽライド」にエントリー&完走すると、明日 6/24（月）からスタートするサイクルボール・あききたいちステージの完走が認定されます！

あききたいちステージ完走認定対象コース

ファイター 150km」または「チャレンジ 100km」の 2 コースのみ

完走認定の方法については、後日発表いたします。

ブース情報

にやごにやごにやーご
(ハンドメイド雑貨の販売・アロマスプレーづくり
クイックマッサージ・ヘナタトゥーなど)

株式会社オーベリ
(農作物の販売)

自然療法ケアサロンゆばゆば
(足もみと足圧)

103 YOGA 道場
(YOGA、山 SUP など)

**明治安田生命
秋田支社 大館営業所**
(ベジチェック、血管年齢測定など)

calme candle
(ハンドメイドキャンドルの販売)

BAR CRACKER
(ドリンクの販売)

株式会社しんこや
(和洋菓子の販売)

ROCK INN LINDA LINDA
(ドリンクの販売)

**全日本空輸株式会社 秋田支店/
ANA あぎんど株式会社 秋田支店**
(ANA ワクワクーポン)

株式会社北鹿新聞社
北鹿新聞

有限会社 池田屋
(ませうどんの販売)

食の工房 戸沢
(きりたんぼ鍋の販売)

株式会社東北センバ
(はちくんの焼印入りしっとりどら焼きの販売)

ふるさわおんせん
(温泉はるちゃんプリン販売)

E バイク展示試乗会 (プリチストンサイクル株式会社、昭和株式会社)

今、大注目のEバイク！気になる自転車は無料で試乗いただけます。

●実施時間：9時～15時(予定) ●試乗時間：15分/回 ●対象年齢：15歳以上

※試乗車のカラー・車種は変更になる場合がございます。予めご了承ください。

誰でも無料！

親子のはじめてのじてんしゃ教室 (株式会社東商会)

- メイン会場にて、親子のはじめてのじてんしゃ教室を開催します！
子どもが自転車に乗れるようになるだけでなく、大人もどのように子どもに自転車を教えたいのかが
明確になるプログラムです。是非一度ご体験ください！！
- 実施時間：1回30分6部制 (①10時～ / ②11時～ / ③12時～ / ④13時～ / ⑤14時～ / ⑥15時～)
 - 参加費：無料 ●対象年齢：4歳～6歳 ●定員：各回5名まで(先着)
 - 受付：当日(6/23)の午前9時30分から(東商会ブースにて)
 - 持ち物：特になし(動きやすい服装でお越しください) ※自転車、ヘルメットはこちらで準備いたします。
 - 注意事項：必ず親御様1名が付添いでご参加ください。
：親御様、お子様ともに、スカートでのご参加はお控えください。
：自転車は教室専用の自転車を準備いたしますので、ご自身の自転車ではご参加いただけません。予めご了承ください。

30分で
自転車に
乗れる！



熊対策

秋田県全域で、熊の目撃情報が多数あります。イベント中に遭遇する可能性があります。熊避けとして熊鈴や笛などの装備の準備をお願いいたします。また、万が一、熊と遭遇してしまった場合は、大声を出さず、熊に背中を向けないようにしましょう。熊が見えなくなったらすぐに運営本部まで連絡をしてください。



熊との遭遇を避けるためには、事前に自分の位置を知らせることが最も有効です。クマよけのベルをバイクやバックパックに取り付け、万全の対策できりたんぼライドを楽しみましょう！！ワンタッチ消音機能付きの熊ベルや、自転車ベルタイプのアイテムを是非チェック。 [詳細を見る](#)