



ツール・ド・東北

大会参加ガイド(フリーライド)

190km 気仙沼大谷海岸フォンド

100km 北上フォンド

65km 女川・雄勝フォンド

2025 年 9 月 14 日 (日)

一般社団法人ツール・ド・東北

ツール・ド・東北 2025 大会参加ガイド (9/14 用)

00_2024 年大会との相違点	4
a. 2024 年大会との相違点.....	4
01_特に重要な注意事項	5
a. 事前の点検・整備は義務です（あらためて車両規定をご一読ください）	5
b. 宮城県「自転車安全利用条例」	5
c. 駐車場（セイホクパーク石巻）、石巻専修大学周辺に関する注意事項.....	5
d. 「ながら運転（ながらスマホ）」罰則強化、「自転車の酒気帯び運転」罰則対象化	5
e. 必携品、推奨品	7
f. 禁止事項.....	8
g. 遵守事項	8
h. 誓約書	8
02_大会開催可否判断と危機管理.....	10
a. 大会開催可否判断と発表.....	10
b. 大会開催中の中止・中断・縮小	10
c. 大会参加中の自然災害	10
d. 災害発生時の安否確認.....	10
03_走行ルール・コミュニケーション	11
a. スタッフの注意、指示	11
b. 交通ルールの厳守	11
c. シェア・ザ・ロード	12
d. 主なハンドサイン	12
e. 事故、トラブル	13
f. デジタルガイド	13
04_会場アクセス	14
a. スタート・ゴール地点	14
b. 無料駐車場	14
05_出走当日 9/14（日）の流れ	15
a. ご自宅・宿泊先からスタート会場へ	15
b. 駐車場からスタート地点へ（地図再掲）	15
c. 会場入場～受付	15
d. スタート準備.....	16
e. 出走前点検～スタート	17
f. コース上・エイドステーション	17

g. 通過制限時刻.....	18
h. ゴール後.....	18
i. ゴール地点から駐車場へ.....	19
06_9月14日(日)の日程表.....	20
07_コース上の注意箇所.....	21
a. 【全フォンド】宮城県ライフル射撃場.....	21
b. 【全フォンド】女川～雄勝間トンネル群とアップダウン.....	21
c. 【全フォンド】雄勝エイドステーション.....	21
d. 【全フォンド】釜谷トンネル.....	21
e. 【全フォンド】新北上大橋.....	21
f. 【気仙沼大谷海岸フォンド】【北上フォンド】十三浜トンネル群.....	21
g. 【気仙沼大谷海岸フォンド】国道45号.....	22
h. 【気仙沼大谷海岸フォンド】立ち寄りポイント「気仙沼市東日本大震災遺構・伝承館」 周辺.....	22
i. 【気仙沼大谷海岸フォンド】気仙沼大谷海岸エイドステーション周辺.....	22
j. 【気仙沼大谷海岸フォンド】志津川エイドステーション周辺.....	22
k. 【気仙沼大谷海岸フォンド】【北上フォンド】北上エイドステーション周辺.....	22
l. 【全フォンド】北上川～宮城県道33号～二俣丁字路～石巻専修大学.....	22
08_メカニックサポート.....	23
a. スタート会場のメカニックブース対応時間.....	23
b. コース上でのサポート.....	23
09_救護.....	23
10_保険.....	23
a. 大会加入保険（普通傷害保険）.....	23
b. 宮城県条例に基づく自転車損害賠償保険の加入義務（各参加者）.....	23
c. 事故対応.....	24
d. 大会加入保険の請求について.....	24
11_自転車配送サービス（有料）.....	24
12_その他.....	25
a. 大会事務局.....	25
大会全般のお問い合わせ.....	25
大会前日・当日の連絡先.....	25
b. 忘れ物・落とし物.....	25
c. 禁酒・禁煙.....	25

00_2024 年大会との相違点

ツール・ド・東北は 2013 年の初回から 2023 年の 10 回までを一区切りとし、11 回目となる 2024 年大会からは地元主体の運営体制に移行しました。「東日本大震災の被災地復興を支援するサイクルイベント」として、ライダー、ボランティア、地元の皆さまとともに大会を築き上げてきた姿勢は変わりません。

前回大会との主な相違点と、留意事項をまとめました。参加前にご確認ください。

a. 2024 年大会との相違点

2024 年大会に比べ、下記の点が異なります。

項目	2025 年大会	2024 年大会との違い
会期	9 月 13 日 (土) 9 月 14 日 (日)	▽2 年ぶりに土曜のグループライドを開催。スタート・ゴール会場にて飲食ブース出展やステージイベントも実施。日曜のみの出走者や同行の方もイベントをお楽しみいただけます。
駐車場	9 月 13 日 (土) 開場：7:00 閉場：18:00 9 月 14 日 (日) 開場：3:30 閉場：18:30	▽土曜の昼間も駐車場を開放(前泊や開場前の入場、夜間駐車は従来通り不可)。
時差入場	時差入場は行いません	▽全フォンドとも 4:30 入場開始。入場締め切り時刻は気仙沼大谷海岸フォンド 5:30、北上フォンド 7:30、女川・雄勝フォンド 8:30。 ▽出走前点検とスタートは従来通りフォンド別に行います。スタート開始は気仙沼大谷海岸フォンド 5:30、北上フォンド 7:00、女川・雄勝フォンド 8:00。
フォンド延長と、折り返し点を変更	【気仙沼大谷海岸フォンド】コースを延長し、気仙沼市東日本大震災遺構・伝承館を折り返し点化	▽折り返し点を気仙沼大谷海岸 A S から気仙沼市東日本大震災遺構・伝承館へ変更し、気仙沼大谷海岸 A S は南行き(復路)の立ち寄りに変更。気仙沼市東日本大震災遺構・伝承館は、仮設トイレと給水が可能な「立ち寄りポイント」(※立ち寄りポイントの利用は任意。A S は通過禁止)

01_特に重要な注意事項

参加者と主催者は「大会参加規約」に沿って行動します。規約には、大会当日はもちろん、事前にご準備いただく事項もあります。参加前に今一度ご確認をお願いします。

a. 事前の点検・整備は義務です（あらためて車両規定をご一読ください）

本大会は順位やタイムを競うものではなく、特別な交通規制を伴わずに実施します。走力の異なる大勢の方が参加され、歩行者や自動車と共存しながら安全に大会を運営するため、車両規定に基づいて出走可否を判断します。

規定の筆頭は「自転車ショップ等で点検・整備の上、大会に参加すること」です。過去大会でも、明らかな整備不良の状態では会場入りし、出走前点検で注意を受ける事例がありました。一定の経験をお持ちの方でも、誤って部品を取り付けていることがあります。機材トラブルはご自身のみならず、他の方の安全をも脅かすかもしれません。必ず、大会前に時間を確保していただき、自転車ショップ等での点検・整備をお願いします。

車両の使用可否等はこちら（違反車は出走できません。必ず事前に確認）

b. 宮城県「自転車安全利用条例」

宮城県内で自転車を利用する際は、利用者本人が被保険者となる自転車損害賠償保険等に加入しなければなりません（2021年4月施行、県条例第14条）。

保険によっては1年ごとに更新が必要です。更新忘れに注意してください。

宮城県公式「自転車損害賠償保険等への加入について」はこちら

c. 駐車場（セイホクパーク石巻）、石巻専修大学周辺に関する注意事項

- ・駐車場の利用開始時間前に周辺の道路や店舗等で待機するのは厳禁です。
- ・近隣住民への迷惑行為（騒音、ごみ捨て、大きな声での会話など）はおやめください。
- ・違法駐停車は直ちに警察へ通報いたします。
- ・駐車場内での事故、盗難、トラブル等について、主催者は一切責任を負いません。
- ・駐車場から大学への来場、大学から駐車場への退場には指定ルートをお使いください。

d. 「ながら運転（ながらスマホ）」罰則強化、「自転車の酒気帯び運転」罰則対象化

・自転車運転中、停止している間を除いて、スマホで通話したり、画面を注視したりする「ながらスマホ」が道路交通法により禁止され、罰則が強化されました。なお、スマホを手で持って画面を注視することはもちろん、自転車に取り付けたスマホの画面を注視するのも禁止です。

※自転車運転中に「ながらスマホ」をした場合 6か月以下の懲役又は10万円以下の罰金

※自転車運転中の「ながらスマホ」により交通事故を起こすなど交通の危険を生じさせた場合 1年以下の懲役又は30万円以下の罰金

・飲酒して自転車を運転することは禁止されており、これまでは酩酊状態で運転する「酒酔い運転」のみ処罰の対象でしたが、道交法改正により「酒気帯び運転」（血液1ミリリットルにつき0.3ミリグラム以上又は呼気1リットルにつき0.15ミリグラム以上のアルコールを身体に保有する状態で運転すること）についても罰則の対象となります。また、自転車の飲酒運転をするおそれがある者に酒類を提供したり、自転車を提供したりすること（酒気帯び運転のほう助）も禁止です。

※酒気帯び運転 3年以下の懲役又は50万円以下の罰金

※20歳未満の方の飲酒は未成年者飲酒禁止法で固く禁じられています

・上述の「ながらスマホ」や「酒気帯び運転」だけでなく、次のような運転も重大な事故につながりかねない危険な行為です。絶対にしないでください。

※傘さし運転(5万円以下の罰金等)

※イヤホンやヘッドフォンを使用するなどして安全な運転に必要な音又は声が聞こえない状態での運転(5万円以下の罰金)

※2人乗り（5万円以下の罰金。都道府県公安委員会規則の規定で認められている場合を除く。）

※並進運転（2万円以下の罰金又は科料。「並進可」の標識があるところを除く。）

◇出典注記◇ この項目は、政府広報オンライン「2024年11月自転車の「ながらスマホ」が罰則強化！「酒気帯び運転」は新たに罰則対象に！」を参考に記載しました。

(<https://www.gov-online.go.jp/article/202410/entry-6604.html>)

e. 必携品、推奨品

【必携品】以下のものは、必ず所持・携行してください。

☒		
	ゼッケン（腰用・ヘルメット用）	※事前に発送します。
	誓約書	※事前に発送します。記入の上、当日受付に提出してください。
	ヘルメット	※必ずヘルメット（カスクは不可）着用。 ※帽子型・キャップ型、あご紐がないヘルメットは使用不可。 ※「Kask」ブランドのヘルメットは使用可。
	グローブ	
	フロントライト（自発光式）	
	テールライトまたはリフレクター	※自発光式が望ましい。
	健康保険証	
	補給物	※運動量や消費カロリーは、自転車の乗り方によっても大きく変化します。朝食を取り、少量でも高カロリーの補給物を携行し、ハンガーノックを防止してください。

【推奨品】以下のものは、所持・携行を推奨します。

☒		
	携帯工具 （アーレンキー・タイヤレバー等）	※1）車両修理は参加者が行う前提です。
	スペアチューブ （2本以上が望ましい）	※2）走行管理ライダーの手持ち品を修理利用した場合、協力金として1本1,500円を申し受けます。
	スペアタイヤ	※1）同
	携帯ポンプ	※1）同
	サングラス	
	サイクルコンピューター	
	携帯電話、予備バッテリー	
	ウインドブレーカー、雨具等	
	小銭	※沿道の自動販売機は、キャッシュレス決済非対応のものが多いです。
	コースマップ	

f. 禁止事項

車両規定では、下記の事項を禁止しています。

- ・ボトルケージにペットボトルをさしての走行（ペットボトル対応製品を除く）。
- ・自身の安全な自転車の走行に支障が生じる恐れや、他のライダーを傷つけたり転倒させたりする恐れがあるなど、危険と思われる服装や携行品を装着しての走行。
- ・ヘッドホン・イヤホン（スピーカーや骨伝導タイプを含み、これらに限らない。補聴器は除く。）等を装着しての走行。
- ・走行中のカメラ、ビデオ等の撮影（自転車本体、ヘルメット等に固定したウェアラブルカメラ等による撮影は可能）。
- ・子供等、参加者自身以外の者を同乗しての走行。
- ・ペット、動物その他安全な走行を阻害するものを同乗または搭載しての走行。

g. 遵守事項

大会参加規約では、下記のような点をご承諾いただいております（抜粋）。

- ・大会の開催地域は、東日本大震災で甚大な被害を受けた地域です。参加者は、安全走行、写真撮影マナー等被災地の方々に配慮した行動をとってください。
- ・本大会は、順位やタイムを競うものではありません。参加者は、道路交通法をはじめとする交通法規その他の法令・条例等を必ず守り、安全を最優先にライドイベントを楽しむとともに、大会の円滑な運営に協力することとします。
- ・参加者は、自己の責任において、事前に十分なトレーニングを行うとともに、必要に応じて医療機関での検診を受ける等し、安全・体調・装備の管理に十分な注意を払った上で、大会に参加することとします。
- ・参加者が安全走行を乱す危険な行為や、遵守事項に違反した場合、大会の参加を認めないことがあります。また、参加者は、著しい遵守事項違反の場合に翌年以降の大会も出場停止となることを承諾した上で、大会へ参加することとします。
- ・参加者は、①企業名その他の商号・商品名等を含め、個人の氏名、特定の地域・団体等の PR、広告宣伝等を目的としたもの（主催者が事前に認めたものは除きます）、②政治的、宗教上の主張を PR するものや広告宣伝等を目的としたものを身につけたり表示したりすることはできません。
- ・主催者等が事前に認めていない勧誘や募金、署名等を求める行為はできません。

h. 誓約書

「01_特に重要な注意事項」をご理解いただきましたら、ゼッケンと一緒に送付する誓約書にご記入いただき、当日、スタート会場入場時に受付テントにて提出してください。なお、ゼッケンや誓約書をお忘れの場合は、会場のインフォメーションへお申し出ください。

誓約書（オモテ面の見本。提出用はゼッケンに同封します。お忘れの場合は会場配布）

ツール・ド・東北 2025 誓約書
Tour de Tohoku 2025 Written oath

ツール・ド・東北 2025（以下「大会」といいます）への参加にあたり、必ず誓約書に自筆署名で記入のうえ、出走当日の入場時に提出してください。

In order to participate in the Tour de Tohoku 2025 (the 'Event'), you are required to submit a self-signed oath to the registration desk at the start point on the day of the event.

次の1～7の項目すべてに当てはまることを確認し、☒をしてください。Please check the following matter and mark it with a ☒.

☒	項目 check point
1	「大会参加規約」「大会参加ガイド」をすべて読み、記載内容をすべて承諾したうえで参加します。 I will participate after reading and agreeing to all of the "Event Participation Rules" and "Guide for Riders"
2	道路交通法が改正され、自転車乗車中の規制が強化されたのを理解しました。私は、諸法令を遵守し、安全を最優先にイベントを愉しみ、大会の円滑な運営に協力します。 I understand that the Traffic Law has been revised and regulations have been tightened for bike. I will comply with all laws and regulations, enjoy the event with safety as my top priority, and cooperate in its smooth operation.
3	私の自転車は技術者による点検を受けました。また、「大会参加ガイド」に記載されている「車両・ハンドル形状・持ち物・装備品レギュレーション」を十分に理解したうえで、遵守します。 My bike has been inspected by an engineer at a bike shop or similar. And, I will fully understand and comply with the "vehicle, steering wheel shape, belongings, and equipment regulations" described in the "Guide for Riders".
4	事前に十分にトレーニングし、必要に応じて事前に医療機関を受診する等し、体調には万全の配慮をしたうえで、自身の責任において本大会に参加します。また、体調不良の場合は参加を差し控えます。 I understand my personal responsibility and will train and prepare well in advance, including seeking medical attention if necessary. If I am unwell, I will avoid participating by overdoing it.
5	参加中の事故・傷病に対する補償について、主催者が加入する保険の範囲内に限られることを承諾するとともに、当該保険に不足があると思われる場合には自身の負担において別途保険に加入します。 Regarding compensation for accidents, injuries and illnesses during participation, I agree that it is limited to the scope of the insurance that the organizer subscribes, and if it seems that the insurance is insufficient, I will take out separate insurance at my own expense.
6	大会に関する放送、WEB サイト、印刷物、大会公式 SNS アカウント等の媒体、次回大会以降の広告物等において、主催者が参加者の個人情報、肖像、氏名・肖像を含む写真、動画等を使用することを承諾します。 I agree that the organizer may use personal information, portraits, photos, videos, etc. of participants in broadcasts, websites, printed materials, media such as the event's official SNS account, and promotional materials for the subsequent event.
7	個人情報については、必要に応じ宮城県警察本部、各消防署、保健所などから要請があった場合には関係機関に提供されることを承諾します。 I consent to the release of personal information to related organizations upon request by Miyagi Prefectural Police Headquarters, Fire Department, Public Health Center, etc.

私は本大会に参加するにあたり、上記の誓約内容すべてを順守します。

また私が未成年の場合は保護者の承諾を得ていることを保証します。

I will abide by the above pledge by participating in this event.

If I am a minor, I confirm that I have parental consent.

氏名（本人自署）Name (self-signed)	ゼッケン No. Bib No.	Date
		2025 / / /

02_大会開催可否判断と危機管理

a. 大会開催可否判断と発表

東北地方において災害が発生したり、著しい荒天が予想されたりする場合、共催自治体等と協議のうえ開催の可否を判断します。

最終決定は9月14日（日）4:00 ごろまでに公式サイトとSNSにて発表されます。

b. 大会開催中の中止・中断・縮小

大会中に重大事故や交通障害、予期せぬ天候の急変などが起きた場合、ライダー及びスタッフの安全を第一に考え、大会の中止・中断・縮小を行う場合があります。会場、コース上、エイドステーションなどお近くのスタッフの案内に従い行動してください。

なお、その場合でも返金はいりません（大会参加規約「免責事項」3による）。

c. 大会参加中の自然災害

地震、津波（注意報・警報を含む）、落雷、強風、短時間大雨、濃霧等の場合は、速やかに走行を止めてください。

津波の恐れがある場合は、直ちに高台へ逃げてください。

国と宮城県は、東北地方太平洋沖で超巨大地震が起きた場合、沿岸北部に最大高さ20メートルを超える津波が起こると想定しています。コース上には「過去の津波浸水区間」の表示が多数ありますが、それよりも高い場所だから安全とは言えません。東日本大震災を上回る津波が発生する可能性があることを理解し、できる限り高い場所へ逃げてください。

d. 災害発生時の安否確認

災害が発生した場合、参加申し込み時にスポーツエントリーにてご登録いただいたメールアドレス宛て「安否確認メール」を送信します。メールを受け取ったら、本文のURLにアクセスし、ご自身の安否状況等を登録してください。

準備の都合上、安否確認メールは当日ご参加の有無に関わらずお送りします。

出走前やゴール後の方にも届く可能性がありますので、予めご了承ください。

ツール・ド・東北2025 災害時安否確認フォーム
Reporting Form for your safety during a disaster

ツール・ド・東北2025ご参加者（ゼッケンをお持ちの方）の安否確認を情報収集します。以下のフォームにお集まりの登録を入力ください。お集まりのウェブブラウザでご入力ください。
For all of Tour de Tohoku 2025 participants, please report your situation to the organizers.

安否 safety **必須項目**
安否をお知らせください。 Please let us know if you are safe.

☐ 安全 Quietness
☐ 軽傷 Minor injuries
☐ 重傷 Serious injuries

状況 status **必須項目**
ご参加者の状況をお知らせください。 Your status.

☐ 【出発前】 石巻市駅大学にいます Before departure
☐ 【コース上、移動中】 移動に支障ありません Already departed, no problems with course
☐ 【コース上、移動困難】 移動は困難です Already departed, difficult to move
☐ 【エイド】 待機中 Waiting at the aid station
☐ 【エイド】 これから移動 Leaving the aid station
☐ 【避難中】 避難所へ移動中 During evacuation
☐ 【避難完了】 高台等へ避難済み Already reached high ground or evacuation site
☐ 【ゴール済み】 石巻市駅大学に到着 Finished and on campus
☐ 【欠席】 大会に欠席 Missed the event
☐ 【その他】 他なし others

ゼッケン Bib number **必須項目**

メールアドレス e-mail **必須項目**

送信 Submit

03_走行ルール・コミュニケーション

a. スタッフの注意、指示

コース周辺には警備員や立哨ボランティアが配置され、右左折の誘導などを行います。減速指示の看板や、危険を知らせる合図を受けたら、安全速度を保ってください。

事故発生や走行注意箇所では、スタッフが笛を吹いたり手を広げたりして危険を知らせます。後続ライダーや自動車に十分注意し、安全を確保してください。

車列の前後や中間には「走行管理オートバイ」や、自転車の「走行管理ライダー」がいます。状況に応じて注意や指示をする場合がありますので、必ず従ってください。

安全管理上、フォンド先頭にいる「走行管理オートバイ」の追い越しは禁止です。

注意が必要な個所は「コースマップ」にも記載しています。過去のツール・ド・東北で実際に事故が起きてしまった場所も含まれています。事前に確認しておきましょう。

注意、指示に従わない場合、その場で参加資格を無効とし、ゼッケンを回収します。

b. 交通ルールの厳守

- ・一時停止箇所、赤信号での確実な停止
- ・左側走行
- ・二段階右折
- ・一列走行（併進走行の禁止）
- ・車間距離（長い下り坂は車5台分）
- ・歩行者優先
- ・自転車横断帯のある交差点では自転車横断帯の走行
- ・トンネルは必ずヘッドライトを点灯

※女川（全フォンド）、雄勝（全フォンド）、神割崎（北上フォンド）、志津川（気仙沼大谷海岸フォンド）の各エイドステーションは「点灯」状態で出発してください。

- ・急ハンドル、無理な追い越しの禁止
- ・酒酔い運転、酒気帯び運転、ながらスマホ、妨害運転の禁止
- ・脚力、走力の異なるライダー同士の譲り合い、コミュニケーションの励行
- ・その他、路面状況の変化に合わせた安全走行

c. シェア・ザ・ロード

開催地は車社会です。自転車が地元ドライバーのストレスになってしまえば、事故のリスクも高まります。大会が今後も続けられるよう、譲り合ってライドを楽しみましょう。



車に抜かれる際には、早
めに左へ寄りましょう。



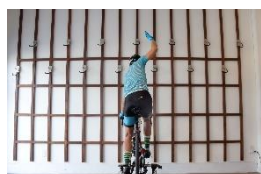
速度を落として合図し、速
やかな追い抜きを促します。



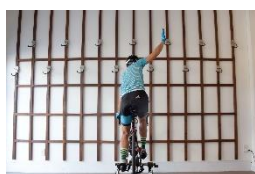
安全な追い抜きに感謝す
るあいさつの気持ちを。

d. 主なハンドサイン

周辺のライダーや車との意思疎通は、ハンドサインではっきりと示し、合わせて「右に曲がります」「減速します」のように大きな声で伝えましょう。車のドライバーがハンドサインを知らないこともあります。意思が伝わったかどうか、慎重に見極めてください。



「右に寄る」 1



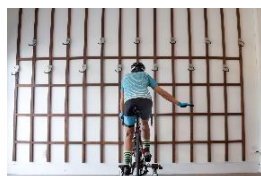
「右に寄る」 2



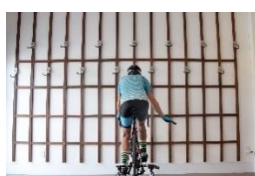
「左に寄る」 1



「左に寄る」 2



「減速する」 1



「減速する」 2

(右手をゆっくり上下に振る)

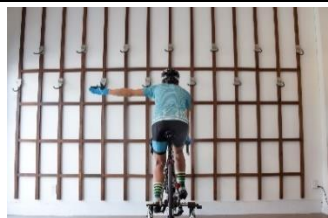


「停まる」 1



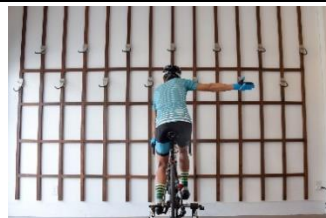
または 「停まる」 2

(後続ライダーに手のひらが見えるようにはっきり伝える。肩を上げるのが難しい場合は右斜め45度)



「左折する」

(手の甲を後ろに向け、親指を立て、
曲がる方向の腕は地面と平行に)



「右折する」

(手の甲を後ろに向け、親指を立て、
曲がる方向の腕は地面と平行に)

 「障害物あり」 (障害物を指さし、手をぐるぐる回す)	 「出発する」
 「二段階右折」 (手を高く上げ、ピースサイン)	声掛け 「右から抜きます」(追い抜き予告) 「ブレーキ！」(急ブレーキ) 「落車！」(前方に落車発見) 「後ろから車が来ます」

e. 事故、トラブル

事故やトラブルが起きたら、最初に周辺の安全確保をしてください。自転車や人が倒れている場合は、高さがないうえ、車のドライバーが気付くのが遅れ、非常に危険です。何よりもまず最初に、周囲のライダーと協力し、進行方向前後の自動車交通を止めてください。

自動車の危険を回避したら、要救助者がいる場合は大会本部に連絡してください。

大けがをしている、意識がないといった場合は、直ちに 119 番通報してください。

交通事故は内容に関わらず警察への届け出義務があります(道路交通法 72 条)。

f. デジタルガイド

A S ごとの提供品の紹介、次の A S までの距離など、当日のちょっとした確認に役立つ「デジタルガイド」を今年も提供します。スマートフォンのブラウザにブックマークを付けておくなど、ご活用ください。

URL は <https://tourdetohoku.jp/guide/> です。

04_会場アクセス

a. スタート・ゴール地点

石巻専修大学 宮城県石巻市南境新水戸 1

b. 無料駐車場

セイホクパーク石巻（石巻市総合運動公園） 宮城県石巻市南境字新小堤 18

詳しくは[公式サイト](#)をご覧ください。

《ご注意》

▷利用時間は9月14日（日）3:30～18:30です。

▷周辺の路上や店舗への駐停車は絶対におやめください。

▷駐車場入口の「左折入場」、出口の「左折出場」にご協力ください。

▷駐車場内でのテント、タープ使用、キャンプ等は固くお断りします。

▷駐車場周辺や石巻市内は大会に出場する自転車が多数通行します。

特に早朝の暗い時間帯の通行には細心の注意を払ってください。



～「カンガルー自転車イベント便」の詳細は公式サイトをご確認ください～

※事前の申し込みが必要です。9/14（日）当日の受け取りはできません。

	日付	時間	対応場所
受け取り	9月13日（土）	11:00～17:00	石巻専修大学
発送	9月14日（日）	11:30～18:00	第二学生駐車場

※東松島グループライドにご参加の方はご利用いただけません。

※詳細は西濃運輸株式会社サイト（<http://www.cycle-seino.jp/>）をご覧ください。

05_出走当日 9/14（日）の流れ

a. ご自宅・宿泊先からスタート会場へ

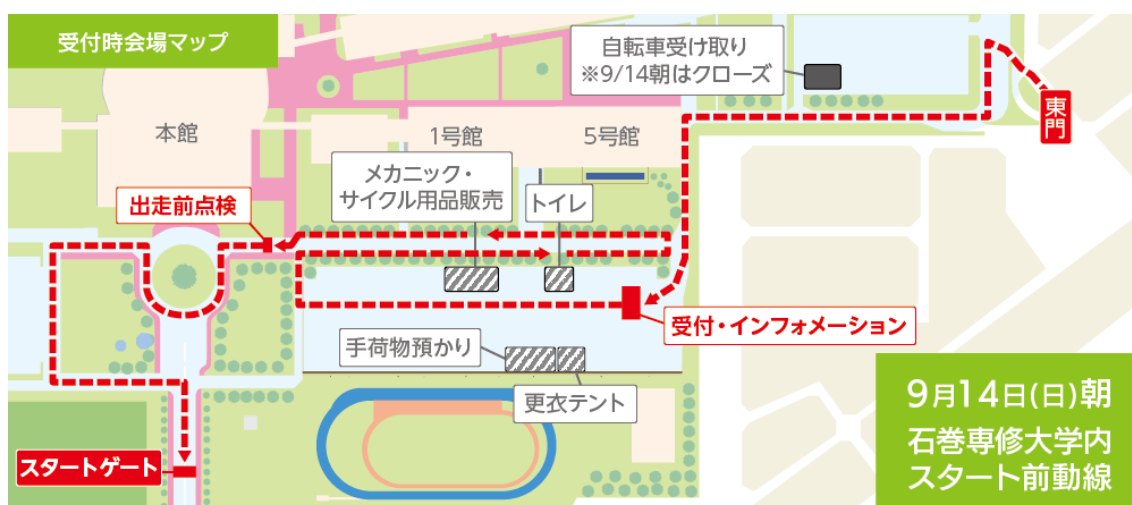
- ・大会開催決定は公式サイトやSNSで当日 4:00 ごろまでに発表されます。
- ・天気予報はチェックしましたか。悪天候時は雨や防寒の備えをお願いします。
- ・義務及び推奨の持ち物を点検しましょう。
- ・体調は万全ですか？
- ・誓約書へのサインもお忘れなく！
- ・不参加の場合、主催者への連絡は不要です。

b. 駐車場からスタート地点へ（地図再掲）



- ・スタート会場周辺は住宅地です。静かに通行してください。

c. 会場入場～受付



・2024 年大会まで行っていた時差入場はございません。全フォンドの受付を 4:30 から開始します。出走前点検と出走は従来通りフォンドごとに行います。

	気仙沼大谷海岸 (190km)	北上 (100km)	女川・雄勝 (65km)
受付	4:30～5:30	4:30～7:30	4:30～8:50
スタート	5:30～ 順次	7:00～ 順次	9:00～ 順次

・会場入場時、受付にて「ゼッケン（腰用）」「ヘルメットゼッケン」提示、誓約書提出をお願いします。

- ・大学構内ではボランティアの誘導に従ってください。
- ・大学構内道路を運営車両が通行する場合があります。係員の指示に従ってください。

d. スタート準備

- ・受付後、着替え、お手洗い、必須装備チェックを行い、出走前点検にお進みください。

《ゼッケン（腰用）》

- ▷ゼッケンは背中から腰部のスタッフに見えやすい位置に装着してください。
- ▷ウインドブレーカーやバックパックを着用する場合も、隠れないよう、最も外側に装着してください。

《ヘルメットゼッケン》

- ▷必ずヘルメットの前面に貼ってください。

《車両識別バンド》

- ▷ゼッケン番号を記入し、自転車のシートポストなど、自転車本体に取り付けてください。
- ▷事故などのトラブルやリタイヤの場面で、参加者の自転車を識別する際に必要です。

《安全宣言シール》

- ▷3種類のうちランダムで1枚をお送りいたしますので、ヘルメットまたはウェアに装着してください。ゼッケンやヘルメットゼッケンと重ならないようにしてください。



《手荷物預かり》

- ▷手荷物預かり所で「ビニール袋（45ℓ）」（1人1袋）と「手荷物預けシール」をお渡しします。手荷物を袋に入れ、シールにゼッケン番号を記入してください。

- ▷貴重品、壊れ物、危険物、書類・電磁記録媒体、動植物、生もの、その他、スタッフの安全や他の荷物に悪影響を及ぼす恐れのあるものはお預かりできません。
- ▷預けた荷物について、紛失・破損等が発生した場合でも主催者は賠償の責を負いません。
- ▷手荷物預かり所は最終ライダー到着後に速やかに閉鎖します（18:00 予定）。預けた手荷物は必ず返却時間内にお受け取りください。

e. 出走前点検～スタート

《出走前点検》

- ▷スタート列に並んでいただき、車両・ハンドル形状のレギュレーションや装備品を確認します。出発できる状態の装備を整え、フロントライトを点灯してください。
- ▷不適合と判断された方は列から離れて当該箇所を整え、最後尾に並び直し、改めて出走前点検を受けていただきます。
- ▷車両規定その他のレギュレーションを満たしていない、禁止事項に抵触すると主催者が判断した場合は出走できません。
- ▷不具合の修正はライダー自身の責任で行っていただきます。会場のメカニックサポートが対応できない場合もあります。必ず事前に十分な点検整備を行ってください。
- ▷不具合の修正に時間を要したり、代替部品がなかったりして、本来のフォンドの出走時間に間に合わず、出発できない事態となっても、主催者側では責任を負いかねます。

《スタート》

- ▷出走前点検を終えたら、スタッフの指示に従い、スタートゲート前に整列となります。
- ▷出走前点検後は列から離れられません。トイレ等は並ぶ前に済ませてください。
- ▷スタートは最大 25 台ずつ、2 分～2 分 30 秒間隔にて行います。
- ▷スタート前には、安全に走行いただくためのコミュニケーションアクティビティを行います。当日のコース情報や注意点をお知らせすることもあります。

f. コース上・エイドステーション

《ライド中》

- ▷「03_走行ルール・コミュニケーション」を守り、安全にライドを楽しみましょう。

《エイドステーション》

- ▷コース上にエイドステーションを設け、飲料や地元の食を提供します。
- ▷エイドステーションには必ず立ち寄り、十分な休憩と補給を行ってください。
- ▷走行管理オートバイの位置情報により、エイド食の準備など大会全体の進行管理を行っています。フォンド先頭の方が走行管理オートバイを追い越すことは固く禁じます。

《立ち寄りポイント》

- ▷給水所と仮設トイレを用意します。利用は任意です。（A S は通過禁止）

g. 通過制限時刻

《エイドステーション》

- ▷各エイドステーションには通過制限時刻（表中赤字）を設けています。
- ▷通過制限時刻を過ぎた場合、途中リタイアまたは途中折り返しとなります。
- ▷途中リタイアの場合、エイド食を取れなくなりますので予めご了承ください。

《新北上大橋》

- ▷気仙沼大谷海岸フォンド（190km）、北上フォンド（100km）の参加者が通過制限時刻の 12:30 を過ぎた場合、新北上大橋を渡っての北上はできません。女川・雄勝フォンド（65km）のコースにてライドを続けてください。
- ▷新北上大橋手前にてスタッフが進行管理を行っています。指示に従ってください。

	気仙沼大谷海岸 (190km)	北上 (100km)	女川・雄勝 (65km)
女川 A S			1 2 : 0 0
雄勝 A S			1 4 : 3 0
新北上大橋		1 2 : 4 0	
神割崎 A S		1 4 : 2 5	
歌津 A S	1 1 : 3 5		
気仙沼伝承館	1 2 : 5 5		
気仙沼大谷海岸 A S	1 3 : 3 0		
志津川 A S	1 5 : 0 0		
北上 A S	1 6 : 1 0		

h. ゴール後



《ゴール誘導》

- ▷ゴールゲート通過後はスタッフの指示に従い、降車場所に進んでください。
- ▷疲れ、けいれん等による転倒のおそれがあります。降車場所は広く使ってください。
- ▷紙の完走証をお渡しします。完走証テントへお進みください。
- ▷記念写真撮影ボードを用意しています。
- ▷手荷物預かり所は最終ライダー到着後に速やかに閉鎖します（18:00 予定）。預けた手荷物は必ず返却時間内にお受け取りください。

《リタイア》

- ▷途中でリタイアされる方は、エイドステーションのスタッフに申告してください。
- ▷コース上などで続行不能の場合、走行管理ライダーへの申告によるリタイアも可能です。
- ▷リタイアされた方は地図中の収容車両到着場所で降車いただきます。
- ▷収容バス、ライトバン、トラックの運行状況により、ライダーの方と自転車がスタート地点へ戻るタイミングがずれる場合があります。自転車の返却まで待ち時間が生じる場合がありますので、予めご了承ください。
- ▷スタート地点へ戻るのが遅くなり、お帰りの公共交通に間に合わなかった場合でも、主催者では責任を負いかねます。

i. ゴール地点から駐車場へ



- ・駐車場から出る車の信号待ちが発生します。警備員の誘導に従ってください。
- ・駐車場は 18:30 に閉鎖します。日没後は特に周辺道路の自転車や歩行者に十分ご注意ください。こまめに休息を取り、事故のないようにご移動ください。

06_9月14日(日)の日程表

	気仙沼大谷海岸 (190km)	北上 (100km)	女川・雄勝 (65km)
駐車場	3:30～18:30		
受付	4:30～5:30	4:30～7:30	4:30～8:50
出走準備 (着替え、手荷物預かり所、 トイレなど)	4:30～5:30	4:30～7:30	4:30～8:50
出走前点検	4:30～5:40	6:00～7:40	8:00～9:00
スタート	5:30～6:30 ごろ	7:00～8:30 ごろ	9:00～9:30 ごろ
飲食ブース	11:00～		
ゴールクローズ	17:30		
手荷物預け・返却	4:30～18:00		
自転車発送	11:30～18:00		
ステージイベント	12:00～16:00 (随時)		

07_コース上の注意箇所

a. 【全フォンド】 宮城県ライフル射撃場

石巻市沢田地区の峠道です。ほぼ直線の急坂を登り切ったら、宮城県ライフル射撃場の入り口付近に設けた待機場所へ左折してください。自転車の台数を調整しながら出発を指示します。緩やかな右カーブに続き、左方向と右方向のヘアピンカーブが現れます。側溝にふたがなかったり、あっても凹凸があり、慎重に減速してください。ヘアピンカーブを抜け、徐々に勾配が緩やかになり、坂を下りきった先に信号のある丁字路があります。



b. 【全フォンド】 女川～雄勝間トンネル群とアップダウン

女川市街地を抜けると、やや長い勾配とカーブのある崎山トンネルです。アップダウンとカーブの繰り返しを経て女川町から石巻市雄勝に入り、分浜、水浜地区にもトンネルが続きます。フロントライトを点灯した状態で女川エイドステーションを出発してください。

この区間は道路改良の時期により、カーブやアップダウンの造りが大きく異なります。下り坂と急カーブが突然現れるように感じる場所もあり、注意して走行してください。

c. 【全フォンド】 雄勝エイドステーション

入口、出口とも「右折」となります。スタッフの指示に従い、十分に注意して通行してください。出発後まもなく釜谷峠の長い登り坂です。必ずフロントライトを点灯した状態で雄勝エイドステーションを出発してください。

d. 【全フォンド】 釜谷トンネル

石巻市雄勝と石巻市河北町の間にある釜谷峠を貫くトンネルです。路面に溝があり、気象条件によっては晴れていても路面に結露が生じます。大会運営車両が安全確保のためにスピード調整を行います。絶対に自動車を追い越さないでください。



大会運営車両はトンネルを出ると徐行（対向車のあるときは停止）し、右側の駐車帯に入ります。

大会運営車両イメージ

e. 【全フォンド】 新北上大橋

コースの分岐点です。

女川・雄勝フォンド（65km）は橋を渡らずに、交差点手前を左折（一時停止あり）。

気仙沼大谷海岸フォンド（190km）と北上フォンド（100km）は橋を渡って右折します。

f. 【気仙沼大谷海岸フォンド】【北上フォンド】 十三浜トンネル群

新北上大橋～神割崎エイドステーション間には、比較的長いトンネルが続きます。ライダー同士のすれ違いもあります。フロントライトを点灯したまま通行してください。

g. 【気仙沼大谷海岸フォンド】国道 45 号

国道 398 号に比べ、交通量が多くなります。ほとんどの区間に青い矢羽根型路面標示が施され、橋の前後は路肩が狭くなる等の注意看板もあります。

三陸自動車道(無料区間)のインターチェンジ出入口には、信号機がない場所もあります。車にも注意を促していますが、よく周囲を確かめて通過してください。

h. 【気仙沼大谷海岸フォンド】立ち寄りポイント「気仙沼市東日本大震災遺構・伝承館」周辺

国道 45 号を右折し、反時計回りに波路上地区を走行します。周辺は、伝承館を訪れる見学者、景勝地岩井崎への観光客、スポーツ施設や公園の利用客の出入り、地域の生活道路としての利用がありますので、十分に注意して走行してください。

i. 【気仙沼大谷海岸フォンド】気仙沼大谷海岸エイドステーション周辺

今年は南行きの立ち寄りです。国道 45 号から山側へ右折し、道の駅気仙沼大谷海岸に入ります。国道へ出る際も右折で国道を横切るため十分に注意してください。

j. 【気仙沼大谷海岸フォンド】志津川エイドステーション周辺

南三陸さんさん商店街向かいの橋の手前(信号機のない丁字路)を直角に左折します。エイドステーションの出入りの自転車がすれ違います。お互いに注意してください。

k. 【気仙沼大谷海岸フォンド】【北上フォンド】北上エイドステーション周辺

比較的長いトンネルを出てすぐに左折します。エイドステーションの出入り口は、交通量は少ないですが一般車両も通行します。十分に左右を確認してください。

エイドステーションを出ると、間もなく北上川河口です。海沿いの道をやや下り、国道 398 号に合流します。合流点は一時停止を厳守してください。

l. 【全フォンド】北上川～宮城県道 33 号～二俣丁字路～石巻専修大学

北上川の堤防道路は新北上大橋から上流方向へ 11km ほど続きます。堤防道路を離れたら、県道 33 号を石巻専修大学方向へ向かいます。ファミリーマート河北店の先の通称「二俣丁字路」は、自転車の滞留が起こりやすく注意が必要です。

丁字路を右折し、道なりに県道 33 号を進みます。石巻専修大学に向かう右折は、アップダウンの先に急に現れます。警備員の誘導に従って右折し、追突や接触に十分に気を付けてください。ややクランク気味の交差点を直進方向へ進み、左手に新築中の大きな工場が見えたら、間もなくスタート時に通った石巻専修大学の外側を周回する道路です。スタート時とは逆コースでキャンパスに入り、ゲートへフィニッシュします。

08_メカニックサポート

ライダーの動きに合わせ、スタート地点、コース上、一部のエイドステーションにメカニックサポートが巡回します。

▷メカニックサポートが対応するのは「応急処置」です。

▷一般的な点検・整備はメカニックサポートの対象外となります。

▷パンク修理について、チューブラーは対応いたしません。

a. スタート会場のメカニックブース対応時間

9月14日(日) 4:30～9:30 (スタート完了まで)

b. コース上でのサポート

ご自身で対応できない車両トラブルが発生した場合は、お近くの走行管理ライダー・大会スタッフに声を掛けるか、大会本部の緊急連絡用電話に連絡してください。

▷メカニックサポートは、ライダーの動きに合わせて巡回しています。救援要請の場所によっては到着まで長時間を要する場合があります。

▷待ち時間に体が冷えないよう、ウインドブレーカーなどの携帯を推奨します。

09_救護

落車・体調不良など救援が必要な場合は、お近くの走行管理ライダー・大会スタッフに声を掛けるか、大会本部の緊急連絡用電話に連絡してください。

事故・トラブル対応については「03_走行ルール・コミュニケーション」を参照してください。

10_保険

a. 大会加入保険（普通傷害保険）

大会が加入する保険は次の通りです（保険料は大会参加費に含まれています）。

加入保険	損害保険ジャパン株式会社 普通傷害保険
補償金額	死亡後遺障害 300 万円／入院日額 3,000 円／手術保険金(入院時) 30,000 円 (外来時) 15,000 円／通院日額：2,000 円

内容に不足を感じられる方はご自身でも保険にご加入ください。

※自転車（フレーム・パーツ）の破損・紛失・盗難等は保険の対象外です。

b. 宮城県条例に基づく自転車損害賠償保険の加入義務（各参加者）

※宮城県内で自転車を利用する際は、利用者本人が被保険者となる自転車損害賠償保険等に加入しなければなりません（「01_特に重要な注意事項」参照）。ご自身が加入する保険に

については、事前に補償内容・適用条件を確認してください。

c. 事故対応

事故が発生した場合の対応は参加者自身が行うこととなっています。

大会参加規約「大会全般に関すること」7. 参加者は、大会および付帯行事で発生した事故（参加者間の走行中の接触事故、トラブル等を含みますがこれらに限りません）に対し、自己の責任において処理することとし、主催者、大会の管理者および大会の関係者（以下「主催者等」といいます）ならびに他の参加者を非難し、または責任を問わないものとします（ただし、主催者の故意・重過失による場合は除きます）。

※交通事故が起きた場合は、道路交通法上の届け出義務があります（「03_走行ルール・コミュニケーション」参照）。

※警察による交通事故証明がない場合、保険請求が受理されない場合があります。

d. 大会加入保険の請求について

大会が加入する保険の請求を行う場合の連絡先、主な内容、期限は下記の通りです。

《連絡先》株式会社河北新報普及センター 担当：土生（はぶ）
電話：022-723-4670 （受付時間：平日午前 9:30 ～ 午後 5:30）
《必要情報》参加フォンド（コース）、ゼッケン番号、氏名、
日中の連絡先（携帯電話番号）、事故状況の詳細、受傷内容
《請求期限》2025 年 10 月 15 日（火）

11_自転車配送サービス（有料）

現地で自転車の受け取りと発送ができる「カンガルー自転車イベント便」（有料）がご利用いただけます（事前に西濃運輸株式会社の公式サイトへの申し込みが必要です）。

《受け取り》

日時：9 月 13 日（土）11:00～17:00

場所：石巻専修大学第二学生駐車場

※東松島グループライドにご参加の方はご利用いただけません。

※9 月 14 日（日）の受け取りはできません。

《発送》

日時：9 月 14 日（日）11:30～18:00

場所：石巻専修大学 第二学生駐車場

詳細は公式サイトをご覧ください。

※「カンガルー自転車イベント便」は、西濃運輸株式会社が提供するサービスです。

12_その他

a. 大会事務局

大会全般のお問い合わせ

ツール・ド・東北事務局 お問い合わせ窓口

(株式会社ルーツ・スポーツ・ジャパン内)

メール：info_tdt@roots-sports.jp

電話：03-3354-2300（受付時間：平日 10:00～17:30、土日祝除く）

大会前日・当日の連絡先

●走行中の故障・事故などの緊急時

※レンタル携帯電話のため前日までに開示します

対応時間：9月13日（土）9:00～18:00

対応時間：9月14日（日）4:00～18:00

●緊急時以外

03-3354-2300

対応時間：9月13日（土）6:30～18:00

対応時間：9月14日（日）3:30～18:30

b. 忘れ物・落とし物

《大会当日》

▷忘れ物・落とし物は会場の「インフォメーション」にてお預かりします。

お心当たりの方は直接お越しください。

《大会後》

▷貴重品は石巻警察署へ届け出いたします

電話：0225-95-4141

▷貴重品以外の落とし物は、河北新報社（ツール・ド・東北事務局）にて保管します

メール：info_tdt@po.kahoku.co.jp

（貴重品以外の保管期間は大会終了後1カ月です）

c. 禁酒・禁煙

会場や各エイドステーションなど、大会で利用する場所は全て禁酒・禁煙です

以上