



ツール・ド・東北

大会参加ガイド

石巻発 180km	気仙沼大谷海岸フوند
石巻発 130 km	南三陸フوند
石巻発 100km	北上フوند
石巻発 65km	女川・雄勝フوند

2026 年 9 月 20 日（日）

一般社団法人ツール・ド・東北、株式会社河北新報社

ツール・ド・東北 2026 大会参加ガイド（気仙沼大谷海岸、南三陸、北上、女川・雄勝フォンド）

01_特に重要な注意事項	4
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）	4
b. 宮城県「自転車安全利用条例」	4
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.....	4
d. 自転車の交通違反に「青切符」を導入	4
e. 必携品、推奨品	6
f. 禁止事項.....	7
g. 遵守事項	7
h. 誓約書	7
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	10
a. スタッフの注意、指示	10
b. 交通ルールの厳守	11
c. シェア・ザ・ロード	11
d. 主なハンドサイン	11
e. 事故、トラブル	12
f. デジタルガイド	13
04_会場アクセス	13
a. スタート・ゴール地点	13
b. 無料駐車場	13
05_出走当日 9/20（日）の流れ	14
a. ご自宅・宿泊先からスタート会場へ	14
b. 駐車場からスタート地点へ（地図再掲）	14
c. 会場入場～受付	15
d. スタート準備.....	15
e. 出走前点検～スタート	16
f. コース上・エイドステーション	17
g. 通過制限時刻.....	17

h. ゴール後.....	18
i. ゴール地点から駐車場へ.....	19
06_9月20日（日）の日程表.....	19
7_コース上の注意箇所.....	20
a. 【気仙沼ワンウェイフォンドを除く】宮城県ライフル射撃場.....	20
b. 【気仙沼ワンウェイフォンドを除く】女川～雄勝間トンネル群とアップダウン.....	20
c. 【気仙沼ワンウェイフォンドを除く】雄勝エイドステーション.....	20
d. 【気仙沼ワンウェイフォンドを除く】釜谷トンネル.....	20
e. 【全フォンド】新北上大橋.....	20
f. 【気仙沼大谷海岸フォンド】【北上フォンド】【気仙沼ワンウェイフォンド】十三浜トンネル群.....	20
g. 【気仙沼大谷海岸フォンド】【気仙沼ワンウェイフォンド】国道45号.....	21
h. 【気仙沼大谷海岸フォンド】【気仙沼ワンウェイフォンド】気仙沼大谷海岸エイドステーション周辺.....	21
i. 【気仙沼大谷海岸フォンド】【南三陸フォンド】【気仙沼ワンウェイフォンド】志津川エイドステーション周辺.....	21
j. 【気仙沼大谷海岸フォンド】【北上フォンド】【気仙沼ワンウェイフォンド】北上エイドステーション周辺.....	21
k. 【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.....	21
08_メカニックサポート.....	21
a. スタート会場のメカニックブース対応時間.....	22
b. コース上でのサポート.....	22
09_救護.....	22
10_保険.....	22
a. 大会加入保険（普通傷害保険）.....	22
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）.....	22
c. 事故対応.....	22
d. 大会加入保険の請求について.....	23
11_自転車配送サービス（有料）.....	23
12_その他.....	23
a. 大会事務局.....	23
大会全般のお問い合わせ.....	23
大会前日・当日の連絡先.....	24
b. 忘れ物・落とし物.....	24
c. 禁酒・禁煙.....	24

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. 自転車の交通違反に「青切符」を導入

・2026年4月1日から、自動車などに適用されていた交通反則通告制度、いわゆる「青切符」制度が自転車にも適用されました。

※対象

16歳以上の者※注が行った自転車の反則行為（信号無視や一時不停止など、警察官が実際に見て、明らかに違反行為を行ったと判断できるもの）

※処理方法

警察官から違反者に反則行為などが記載された「青切符」と、反則金の納付時に銀行や郵便局の窓口を持参する「納付書」が交付される。反則金を納めることで処理が終了し、刑事手続きには移行せず、前科がつかない

注：青切符の対象は16歳以上の違反者であり、16歳未満の違反者は、原則として指導警告による違反処理となります。

・従来は、自転車の違反者が検挙された場合、全て赤切符で処理されていましたが、青切符導入後は、違反の内容や態様に応じて、赤切符か青切符かの処理が分かります。

※悪質・危険で、かつ重大な違反をしたときや事故を起こしたとき ⇒赤切符による処理

（例）酒酔い運転・酒気帯び運転、妨害運転など

※悪質・危険な反則行為をしたときや実際に交通への危険を生じさせたときなど ⇒青切符による処理

（例）ながらスマホ※注、遮断踏切への立入り、ブレーキ不良など

※注：ながらスマホにより、実際に交通の危険が生じた場合は赤切符による処理がされます。

（参考）上記以外の違反をしたとき ⇒指導警告による処理

（例）歩道でスピードを出して通行しているが、交通事故を起こす危険性が低いとき

・青切符による処理の流れ

1.警察官から「青切符」と、反則金納付時に金融機関の窓口を持参する「納付書」が交付される。

2.違反を認めるときは、取締り（告知）を受けた翌日から原則7日以内に反則金を仮納付する。

3.2で仮納付しなかった場合、青切符に記載された指定期日に交通反則通告センターに出頭し、反則金の通告書と納付書の交付を受けて、通告を受けた翌日から原則10日以内に反則金を納付する。

注：2又は3を行うと、行政手続きの処理に留まり前科はつきませんが、反則金の納付がされない場合には、行政手続きから刑事手続きに移行されることになります。

◇出典注記◇ この項目は、政府広報オンライン「2026年4月から自転車の交通違反に「青切符」を導入！何が変わる？」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。両面記入の上、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。
	健康保険証機能を有するマイナンバーカード、または、健康保険被保険者資格確認書	
	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	※事前に発送します。

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。提出用はゼッケンセットに同封します。お忘れの場合は会場配布）

ツール・ド・東北 2026 誓約書
Tour de Tohoku 2026 Written oath

ツール・ド・東北 2026（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 2026 (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
		2026 / /

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20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メートルを越す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JTBスポーツステーションにてご登録いただいたメールアドレス宛てに「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。

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。

注意が必要な箇所は「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、気仙沼ワンウェイフォンド）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つては、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 (右手をゆっくり上下に振る)	「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)
	「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、高さがないため、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/2026/guide/> です。

04_会場アクセス

a. スタート・ゴール地点

- ・石巻会場スタート／ゴール

石巻専修大学 宮城県石巻市南境新水戸 1

b. 無料駐車場

- ・石巻会場

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 20 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。9/20（日）当日の受け取りはできません。

■石巻発着フォンド

	日付	時間	対応場所
受け取り	9月19日（土）	11:00～17:00	セイホクパーク 石巻 南駐車場
発送	9月20日（日）	11:30～18:00	石巻専修大学

※2026年9月19日（土）【石巻会場】の受け取りはセイホクパーク石巻 南駐車場にて行います。石巻専修大学ではありませんのでお間違いないようご注意ください。

※詳細は[西濃運輸株式会社サイト](#)をご覧ください。

05_出走当日 9/20（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

・石巻会場



・石巻発着のフォンド受付は4:30 から開始します。出走前点検はフォンドごとに行います。

	気仙沼大谷海岸	南三陸	北上	女川・雄勝
受付	4:30～5:20	4:30～6:05	4:30～7:30	4:30～8:30
スタート	5:30～ 順次	6:30～ 順次	7:20～ 順次	8:35～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アの場面で、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。

《スタート前通過チェック》

- ▷ 出走前点検後、出走される方を確認します。ゼッケンに掲載されている「二次元コード」をスタッフが端末で読み込みますので、見える状態にして整列してください。

《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》

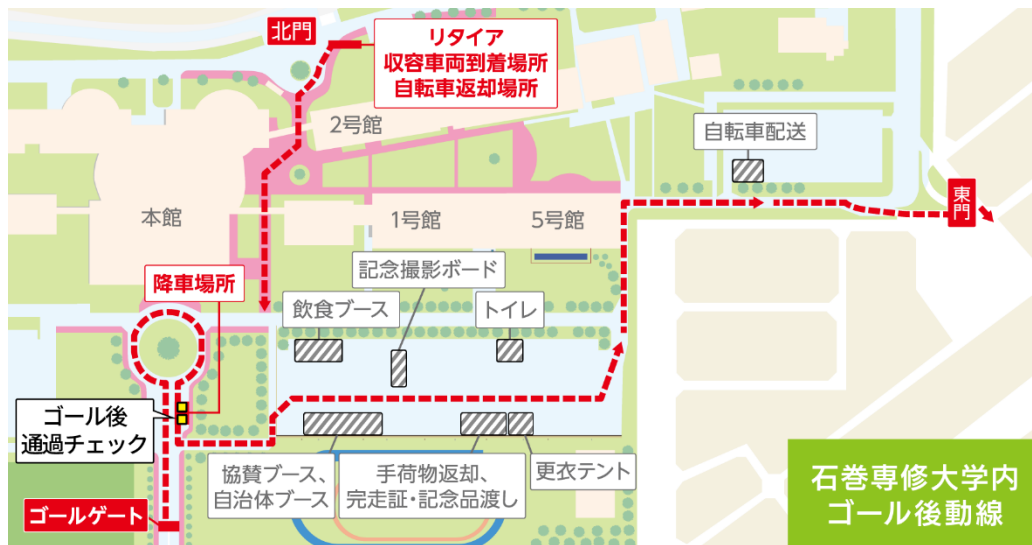
- ▷各エイドステーションには通過制限時刻（表中赤字）を設けています。
- ▷通過制限時刻を過ぎた場合、途中リタイアまたは途中折り返しとなります。
- ▷途中リタイアの場合、エイド食を取れなくなりますので予めご了承ください。

《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	南三陸	北上	女川・雄勝
女川 AS				11:15
雄勝 AS				13:15
神割崎 AS			14:15	
旧防災庁舎		13:30		
歌津 AS	11:50			
気仙沼大谷海岸 AS	13:00			
志津川 AS	14:35			
北上 AS	16:00			
追波給水所	17:00	17:00	17:00	17:00

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。

《ゴール後通過チェック》

- ▷ゴール後、完走された方を確認します。ゼッケンに掲載されている「二次元コード」をスタッフが端末で読み込みますので、見える状態にして整列してください。

《完走証・参加記念品》

- ▷紙の完走証と参加記念品をお渡しします。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20日（日）の日程表

	気仙沼大谷海岸	南三陸	北上	女川・雄勝
駐車場	3:30～18:30			3:30～18:30
受付	4:30～5:20	4:30～6:05	4:30～7:30	4:30～8:30
出走準備 (着替え、手荷物預かり所、トイレなど)	4:30～5:20	4:30～6:05	4:30～7:30	4:30～8:30
出走前点検	4:30～5:30	5:30～6:15	6:20～7:40	7:45～8:40
スタート	5:30～6:00 ごろ	6:30～7:00 ごろ	7:20～8:00 ごろ	8:30—9:00 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）			

7_コース上の注意箇所

a. 【気仙沼ワンウェイフォンドを除く】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. 【気仙沼ワンウェイフォンドを除く】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. 【気仙沼ワンウェイフォンドを除く】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. 【気仙沼ワンウェイフォンドを除く】釜谷トンネル

石巻市雄勝と石巻市河北町の間に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と北上フォンド、気仙沼ワンウェイフォンド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】【気仙沼ワンウェイフォンド】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。ライド

一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】【気仙沼ワンウェイフォンド】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】【気仙沼ワンウェイフォンド】気仙沼大谷海岸エイドステーション周辺

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するため十分に注意してください。

i. 【気仙沼大谷海岸フォンド】【南三陸フォンド】【気仙沼ワンウェイフォンド】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。

j. 【気仙沼大谷海岸フォンド】【北上フォンド】【気仙沼ワンウェイフォンド】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。

k. 【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。ややクラッ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20日（日）石巻会場 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》2026 年 10 月 21 日（水）

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 19 日（土）11:00～17:00

場所：セイホクパーク石巻南駐車場

※9 月 20 日（日）の受け取りはできません。

※石巻会場の受け取りはセイホクパーク石巻 南駐車場にて行います。石巻専修大学ではありませんのでお間違いないようご注意ください。

《発送》

日時：9 月 20 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19日（土）9:00～18:00

対応時間：9月20日（日）4:00～18:00

●緊急時以外

03-3354-2300

対応時間：9月19日（土）9:00～18:00

対応時間：9月20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