



本大会はタイムを競うレースではありません。e-Bike でも参加できます
「健康管理と自転車点検」の申告が必要です

道路交通法と条例 Japan's Road Traffic Act

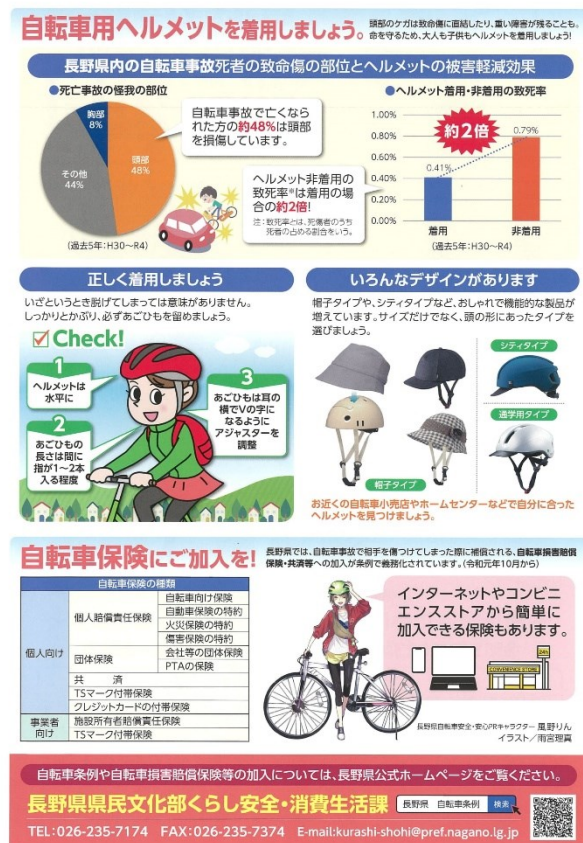
1. 自転車は車道通行が原則、歩道は例外です
2. 車道は左側を通行しましょう
3. 歩道を通行するときは、車道寄りを徐行し、歩行者の通行を妨げることとなるときは 止まって進路を譲りましょう
4. 一時停止標識のあるところでは、停止して安全を確認しましょう
5. 脇道から出てくる車や、駐車場に出入りする車に注意しましょう
6. 並進、飲酒運転、片手運転、運転中の携帯電話使用などはやめましょう
7. カーブの手前では、十分速度を落としましょう
8. 下り坂は危険ですから、速度を抑えて走りましょう
9. 道路の状態を見て、滑りそうなところは慎重に走りましょう
10. 長野県及び群馬県で自転車を利用する際には、自転車損害賠償保険等への加入が義務化されています

警察庁		https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/index.html
長野県		https://www.pref.nagano.lg.jp/police/anshin/jiten/index.html
群馬県		https://www.police.pref.gunma.jp/28620.html

(警察庁自転車スマホ等罰則強化ポスター・裏)



(長野県自転車条例ポスター・裏)



(群馬県交通安全条例一部改正ポスター・表)

群馬県内で、自転車を利用する方には、**自転車ヘルメットの着用**が、**努力義務化**されました。

【令和3年4月1日 群馬県交通安全条例改正】



ヘルメット着用は誰が対象？
群馬県内で自転車に乗るすべての方が対象です。未成年の場合は、その保護者がヘルメットを着用させるよう努めなければなりません。

自転車保険等に加入しましょう！
群馬県内で自転車に乗る方は、自転車保険等（個人賠償責任補償が特約で付く傷害保険や個人賠償責任保険等）に加入しなければなりません。未成年の場合は、その保護者に加入が義務づけられています。

条例改正の詳細など、詳しくは、裏面で！ >>>>>>>>>>

(群馬県交通安全条例一部改正ポスター・裏)

◆ 自転車に乗るときはヘルメット着用を！

群馬県交通安全条例が改正され、令和3年4月1日から、**自転車利用者はヘルメットを着用するよう努めなければならないことになりました。**
自転車乗用中の交通事故でヘルメット着用者の致死率は非着用者の約3分の1になっています。
大切な命を守るため、自転車に乗るときはヘルメットを着用しましょう。

【ヘルメット着用状況別致死率(R2)】
出典：警察庁

着用状況	致死率
非着用	0.68%
着用	0.23%

致死率は約1/3に

【自転車乗用中の死者の致命傷部位(R2)】
出典：警察庁

部位	割合
頭部	58%
胸部	12%
腹部	4%
その他	18%

致命傷の約6割は頭部!!

◆ 自転車は車庫です。交通ルール・マナーを守って楽しく自転車に乗りましょう。

車道は、左側を通行、右側通行は禁止
歩道は徐行し、歩行者優先

原則は車道通行！
車道よりを徐行し、歩行者に十分配慮！

① 道路標識や道路標示で指定された場合
② 運転者が、13歳未満の子供、70歳以上の高齢者、身体の不自由な方
③ 車道や交通の状況から見てやむを得ない場合

普通自転車（乗客など工事物により区別）
普通自転車専用通行帯（歩道、車道より）
自転車道や普通自転車専用通行帯がある場合、普通自転車はその自転車道や通行帯を通行しなければなりません。

※ 普通自転車専用通行帯のイメージ

矢印模範図表示
車道での自転車が行き止まる場所と通行方向の目安を示した表示です。

◆ 自転車利用は、健康増進、環境保全など様々なメリットがあります。

短距離移動では所要時間が短い



【都市内の交通手段としての自転車の特徴】
出典：群馬県自転車活用推進計画（R3.3）

健康によい

活動	消費カロリー (kcal/100kcal)
ボウリング	32
普通の歩き (約70分)	32
速歩き (約50分)	24
バドミントン	21
スイミング	16
テニス	14
サイクリング (約20km/100kcal)	13
階段を上がる	13
ランニング	10

【活動内容別の100kcalのエネルギー消費量】
出典：群馬県自転車活用推進計画（R3.3）

条例改正に関する
問合せ先

群馬県 県土整備部 道路管理課 交通安全対策室
027-220-2388



健康管理と自転車点検申告書

私は、大会規定・規約と誓約事項を了承し、十分な健康管理のうえ、使用自転車について点検を行いました。

年 月 日

ゼッケン番号

参加者署名

保護者署名

自転車点検チェック表

	点検箇所	点検内容	チェック
1	☐ フレーム ☐ フォーク ☐ ヘッド	・ 損傷や亀裂、変形、オイル漏れはない ・ ヘッドの調整は適正（隙間やガタ、締めすぎはない）	☐
2	☐ ホイール ☐ リム ☐ スポーク	・ ホイールの振れ取りは正常（左右に 1mm 未満） ・ クイックリリース（レリーズ）は正しく締まっている ・ 車軸のボルトは緩んでいない ・ 損傷や歪み、緩みがない	☐
3	☐ タイヤ	・ 空気圧は適正 ・ 溝の減りや損傷、劣化、異物はない ・ タイヤとリムに浮き、ズレはない（適正に固定）	☐
4	☐ ハンドル ☐ サドル ☐ クランク（ペダル）	・ 損傷や亀裂、変形はない ・ クランプやボルトの緩みはない。締めすぎもない	☐
5	☐ ブレーキレバー ☐ ブレーキパッド ☐ ブレーキパッド ☐ ワイヤー／油圧オイル	・ ブレーキの取り付けは適正（曲がりやズレなど） ・ レバーの取り付けは適正（位置、握り幅など） ・ ブレーキパッド（シュー）に減りや損傷、劣化はない ・ ワイヤーや油圧に損傷や劣化はない（オイル量、エアなど）	☐
6	☐ チェーン	・ ノビや損傷がない （1%以上の伸び／11 速 3000k、9 速 5000k が交換目安）	☐
7	☐ 変速ギア ☐ ディレイラー	・ スムーズに作動するよう調整されている	☐
8	☐ その他	・ グリスやオイルは適正、適量 ・ その他装備品がしっかり固定されている	☐
9	ヘルメット	・ 適正なサイズでしっかり装着できる 必ず自転車用ヘルメットを着用ください	☐
10	MTB 追加事項	・ タイヤ幅は、1.5 インチ（38mm）以上である ・ ハンドルはフラットハンドルである	☐
11	e-Bike/電動アシスト自転車 追加事項	・ 道路交通法「駆動補助機付自転車」形式認定されている ・ 不正な改造をしていない	☐

* ショップ点検の際は、本欄に検査ショップの住所と店舗名を記入してもらってください。

* 参加者本人点検の場合は、本欄は未記入でかまいません。

上記項目について整備されている事を確認しました。

年 月 日

（注記）カーボンフレームの点検や油圧ディスクブレーキの調整など、専門的な知識や設備が必要な整備は、可能な限りショップなどの専門家に行ってもらおうよう推奨します。



〔誓約事項〕

1. 私は、自分自身の健康管理に細心の注意を払い、主催者が設けたすべての規約、規制、指示に従い、大会及び付帯行事で発生した事故に対し、自己の責任において処理し、主催者・管理者並びに参加者・関係者を非難しない事を誓います。また私に対する補償は、大会にかけられた損害保険の範囲内であることを確認承諾します。
2. 私は、大会及び付帯行事の開催中、私個人の所有物及び用具に対し一切の責任を持ち、大会主催者及び他選手に対してその紛失、破損等の責任を問わない事を承諾します。
3. 私は、強風、豪雨その他気象条件の悪化、天災、事件、事故等により、大会の中止または変更が生じても異存がない事を承諾します。
4. 私は、年齢、性別、車種等の虚偽申告や本人以外の出場（不正出走）があった場合は出場が取り消される事を承諾します。
5. 私は、走行前に自分の乗る自転車の安全性を検証（自己検車または専門店検車）し、安全に走行出来るよう整備を行い、当日のコース状況、路面状況を把握しながら安全に走行します。また検車をしていない場合は、出場が取り消される事を承諾します。
6. 私は、上記 3・4・5、またはエントリー申し込み後、自らキャンセル・変更した際、参加費が返却されない事を承諾します。
7. 私は、大会に関する放送、ウェブサイト、印刷物等に、私の写真を使用する事を承諾します。
8. 大会及び付帯事項の開催中、自転車での走行時には必ずヘルメットを着用します。
9. 本大会へ提出した応募書類の記載事項はすべて真正です。
10. 本大会で取得した個人情報は大会運営の目的のために使用します。またそれ以外にも大会主催者や大会協賛・協力・関係団体が関連するイベントの情報発信のために利用することがあります。
11. 私が 18 歳未満の場合は保護者の了承を得て出場することを誓います。
12. 私は、大会が定めた車両規定に従うことを誓います。
13. 私は、大会が定めた服装に関する規定に従うことを誓います。



大会規定 Rules

1. 安全を第一とし、交通規則や大会規定、マナーを守り、楽しく走行しましょう
2. 参加者は、自己の責任で健康診断を受けるなど十分に体調を整えてください。また、使用する自転車の整備などに万全をつくして出走してください
3. 大会本会場にて「参加受付票」と「健康管理と自転車点検申告書」を提出して、必ず出走受付をしてください。出走受付の無い場合、主催者で加入する賠償責任保険の適用外となります
4. 大会には、制限時間があります
5. 体調不良がある場合は、ただちに走行をやめ、大会スタッフに申し出てください
6. 大会スタッフの指示に従わない場合、危険と判断したときは、参加を中断、中止します
7. 主催者で傷害保険に加入しますが、その保険の適用範囲以外の責任は負いかねます
8. 大会中の盗難や紛失、傷病などは各自の責任で対応してください
9. 自然災害や事件・事故、大会運営に危険が予想されるときなど、主催者の判断により大会を中止する場合があります。中止となった場合でも、参加費は返却されませんので、あらかじめご了承ください
10. 大会の様子を伝えるために映像、写真、記事、記録などを、テレビ、新聞、雑誌、インターネット、大会制作物などの媒体に掲載する場合があります
11. 本大会の使用可能車種は次の通りです。いずれも、公道走行がみとめられ、正常で安全に機能する装備を備え、参加者の体力・技術に適した山岳長距離走行の性能を有していることが必要です
 - ・ロードバイク ・グラベルロードバイク ・シクロクロスバイク
 - ・マウンテンバイク (MTB)
 - ・グラベルロードバイク／ランドナー／スポルティーフ
 - ・クロスバイク ・ミニベロ (小径車)
 - ・e-Bike※タンデム、リカンベント、ピストバイク、BMX、トライアルバイク、ファットバイク、シティサイクル、電動アシスト自転車などは、事前に大会運営事務局と相談の上でご参加ください
12. 次のタイプのハンドルは大会では使用できません
 - ・ブルホーン ・DH ・クリップオン ・スピナッチ ・エンドバー
 - ・その他、走行中のブレーキ操作の遅れにつながる恐れのある装備のハンドル
13. 次のタイプのホイールは大会では使用できません
 - ・ディスクホイール
 - ・その他、風雨など屋外の自然条件化で安全走行に支障をきたす恐れのあるホイール
14. 必ずヘルメットを着用してください。またできるだけグローブを着用してください

「ザ・グルメフォンド軽井沢」「ザ・タンデムフォンド軽井沢」特別規定

15. 「ザ・グルメフォンド軽井沢」および「ザ・タンデムフォンド軽井沢」に限り、以下の車種も使用可能です。いずれも、公道走行がみとめられ、正常で安全に機能する装備を備え、参加者の体力・技術に適した走行の性能を有していることが必要です
 - ・タンデム ・リカンベント ・ファットバイク ・シティサイクル
 - ・電動アシスト自転車 ・その他公道走行が認められる自転車

「グランフォンド KOMORO」 特別規定（服装に関する規定）

16. 自転車走行時ヘルメット・手袋を必ず着用すること。
17. アニメ、漫画、ゲームなどのコンテンツやキャラクター、オリジナルキャラクターをモチーフにしたサイクルウェアの着用を推奨します。
18. サイクルウェアまたはコスプレ衣装のデザインに他人の知的財産権を用いている場合は、当該デザインのジャージ又は衣装を作成することが正当な権原に基づいて行われていることを、参加者に表明頂いたと見なさせていただきます。
19. 必要な場合には、事前にお客様ご自身で著作権または商標に関する権利の管理者から使用の許可を得られるようお願いいたします。
20. コスプレ衣装の場合ヘルメットの上に装飾を施すものとします。
21. コスプレ衣装がノースリーブの場合は「肌色のウェア」を着用してください。
22. コスプレ衣装の丈の長さは、車輪巻き込み防止のため膝頭より上とします。
23. 公序良俗に反する衣装、過激な性表現や暴力シーンを描写した衣装での参加はご遠慮ください。
24. 衣装に付属する部品を落とした場合、他の参加者への危険が生じたと判断し、参加中止とさせていただきます。
25. 主催者、イベント運営者が服装を不適切であると判断した場合、改善されるまで走行を中止していただきます。あらかじめご了承ください。
26. 主催者の指示に従わない場合は、会場から強制的にご退場いただきます。その場合エントリー費用の払い戻し等はいたしません。

【感染症拡大防止のための特別規約】

2024 年 1 月 5 日改訂

- (1) 新型コロナウイルス等の感染症は、重症化するリスクがあること、また、無症状の感染者であった場合、他の参加者に二次感染を引き起こす可能性があることなどを認識したうえで参加をお願いします。
- (2) 大会主催者は、感染症拡大防止のため個人情報を保健所・医療機関などのこれらの情報を必要とする第三者へ提供することがあります。
- (3) 大会主催者は、感染症拡大防止のため参加者の出走を取り消す、会場での待機、会場からの退出を求めることがあります。
- (4) 参加者及び参加者の濃厚接触者が、大会終了後 2 週間以内に感染症に罹患した事が判明した場合は、主催者に対して速やかに連絡してください。
- (5) 主催者は感染防止対策を実施しますが、本大会における感染症への感染又は感染者への濃厚接触（これに付随関連して発生する一切の損害を含む）について、一切の責任を負いません。
- (6) 主催者において大会当日のみ、傷害事故・疾病事故に対する保険に加入いたしますが、疫病や新型コロナウイルス感染症などは対象外となります。
- (7) 大会 2 週間前からの期間、参加者が以下の事項に該当する場合は、参加を見合わせていただきます。
 - ・感染症陽性の場合
 - ・37.5 度以上の発熱がある場合
 - ・せき、痰、のどの痛み、その他体調の異常や不調のある場合
 - ・感染症陽性とされた人との濃厚接触がある場合
 - ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる人がいる場合
 - ・過去 14 日以内に政府から入国制限、入国後の観察機関が必要とされている国や地域への渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合
- (8) 以下にご協力いただけない方は参加を取消し、または会場から退去していただく場合がございます。いずれの場合も参加費の返金や補償は行いません。
 - ・主催者が指示する手洗い・手指消毒・マスク等着用方法に従わない場合
 - ・ゴミを指定の場所に廃棄しない場合。また、飲み残しの飲料等を会場や路上などへ廃棄した場合
 - ・その他、本規約や大会の指示に従わない場合
- (9) 大会エリアで放置されたものは原則として廃棄されます。
- (10) 当日は感染防止のために主催者が決めたその他の措置の遵守、主催者の指示に従ってください。
- (11) 主催者が求める参加条件や感染防止対策を遵守いただけない方は、参加を取消しいたします。この場合参加費の返金はありません。
- (12) 参加料以外（渡航費、宿泊費等）については、いかなる理由があっても返金及び補償の対象にはなりません。



走行マナー Manners

1. 大会に協力くださっている地元の皆様に感謝し、浅間山麓の自然を大切に
2. 救護や手助けが必要な参加者をみかけたら、迷わずサポート。参加者同士で助け合いましょう
3. 自動車や歩行者に十分注意し、道を譲りましょう
4. 前走者とは車間距離を十分に保って走行しましょう
5. 前走者を追い越す場合、後方確認をして、声をかけながら追い越してください
6. 大会では、多くのライダーと一緒に走るようになります。チーム走行のマナーを学びましょう

完走のための心がまえ Points of complete

1. **ギアを選択をキチンと**
浅間山麓のコースは、アップダウンが連続する山岳ルートです。コースと体力にあったギア利用を
2. **スピードを出さない**
公道の路面状態は刻々と変化します。浮き砂や割れ、凸凹などが連続する箇所もあります
3. **自転車の速さが、伝わりにくいエリアです**
別荘地や農道との交差点がとても多い地域です。また、自転車の接近するスピードが実際よりかなり遅く見えてしまう地域です。不意な飛び出しにも、細心の注意が必要です
4. **不用意に追い越すと、結構危ないエリアです**
歩行者や対向車のため、一般車両が停車して道を譲り合うことのとても多い地域です。前を走る一般車両が減速・停車した時は、特に注意してください
5. **体温調節のできる服装で**
標高の高い山岳地域です。気温差が大きく、天候が急変する場合もあります
6. **サングラスなど紫外線対策も重要**
高地のため曇り空でも紫外線がたいへん強いです。太陽による体力消耗対策をお忘れなく
7. **補給水・補給食の準備を忘れずに**
各エイドステーションでは、補給水やある程度の補給食を準備していますが、自身の走行ペースに合わせ、補給水・補給食の準備を検討してください
8. **ルートを予習、ナビ活用が吉**
走行ルートを間違えると、時間と体力を大きくロスしてしまい完走が難しくなってしまいます
9. **最小限の工具は携行**
パンク修理やメカトラブルは、自身で対応する心がまえで。大会コースが広域のため、サポートが到着するまでに、かなり時間がかかります
10. **平地換算強度を参考に、無理ないカテゴリー選択を**
平地換算強度などを参考に、無理せず余裕を持ったカテゴリーを選択してください