

選手の皆さんへ 下記項目を守れる方を参加認めます。

①	気温も高くなりますので、水分をこまめに飲んで「熱中症」に注意。
②	サイクリング道路は貸し切りでは無いので、『歩行者の方』や、『犬の散歩の方』がいますので『必ずスピードを落として』『右側通ります』とか『すいません』とお声掛け願います。
③	バイクは道路の『左側をキープして走行』『対向時は減速/徐行』してください。
④	ドラフティング禁止です。『自分の前輪から前の車の前輪まで10m以上開けて走行して下さい』
⑤	道路には車進入防止のポールや柵がところどころにあります、しっかり『前を見て』ぶつからないようにしてください。
⑥	道路には車が優先する箇所もあります。必ず一時停止の事。
⑦	エイドが4ヶ所ありますので、テーブル上の紙コップを自分で取って水分補給をお願い致します。
⑧	紙コップは近くの『ゴミ袋へ捨てる』(途中に投げ捨てないで下さい) 次回開催が出来なくなりますので！
⑨	追い越し禁止区間があります。(約600m)
⑩	保険加入済
※くれぐれも無理をしないで、水分を充分補給して、泳いで走ってレースを楽しんで下さい。	