淡路島体力測定会！

１．概要

自転車の楽しい季節がやってきました。春一番、まずは淡路島ツーリングで自分の実力を試してみよう！

・ファンライドコース（６０ｋｍ／完走目標５時間以内）

淡路島北部を目標５時間で走るコースです。地図の**青矢印コース**を走ります。途中、伊弉諾神宮参拝や海の景色を楽しみながらライドして下さい。志筑町から少しだけ上りもありますが短い区間ですので頑張って走って下さい。

・チャレンジコース（１２０ｋｍ／完走目標７時間以内）

淡路島北部・南部を目標７時間で走るコースです。地図の**黄矢印コース**を走ります。昼食・休憩を考えると２５ｋｍ／ｈの平均速度が必要です。設定時間内で完走出来た方は、来年チャンピオンコースへ挑戦して下さい。

・チャンピオンコース（１５０ｋｍ／完走目標９時間以内）

淡路島全周を走ります。１５０ｋｍを９時間以内で走れる方のみの参加出来るコースです。地図の**赤矢印コース**を走ります。一流サイクリストの中でも平均以上の実力となります。

上位１～３位の方には記念品を授与します。また５時間以内に完走した２２歳以下の方には、プロのロードレース倶楽部を紹介します。将来ツールドフランスを目指して下さい。

※各コースとも、自転車交通規則（制限速度・信号など）は必ず厳守して下さい。

※**ヘルメットは、必ず被ってください。**無い場合は、体力測定に参加していただけません。

※この体力測定会はレースではありません。各自無理のないコース選びと余裕を持った走りを心がけて下さい

※パンクなど修理トラブルは参加仲間で協力して下さい。

※ファンライドコース・チャレンジコースにはスタッフ伴走を予定しています。スタート前に担当スタッフを確認してからスタートして下さい。

２．日程

２０１５年４月１２日（日）

※天候悪化の場合は、前日１８時での降水確率で判断しメールにて連絡します。

３．集合（現地集合・明石解散）

集合場所：道の駅あわじ

集合時間：午前７時３０分（チャンピオンコース参加者）
午前７時３０分（チャレンジコース参加者）
午前９時３０分（ファンライドコース参加者）

※集合時間に間に合わない方は、相談となります。

4．タイムスケジュール

スタート&ゴールは「道の駅あわじ」とします。

・チャンピオンコース　　スタート：８時　　ゴール予定時間：１７時

・チャレンジコース　　スタート：８時　　ゴール予定時間：１５時

・ファンライドコース　　スタート：１０時　ゴール予定時間：１５時

5．参加費

各コース共通　会員１，５００円　／　一般１，８００円

一般参加の方で傷害保険に加入していない方は、万一の事故に備え**STマーク（自転車の保険）**に入り、ST マークを自転車に貼ってください。銀輪亭でも保険に入れますし、お近くの自転車店でも入れます。1 年間有効になります。料金などは、お店で確認してください。詳しくは、以下のホームページを確認してください。

http://www.tmt.or.jp/index.html　『公益財団法人日本交通管理技術協会』で検索。

参加費には、以下が含まれております。

ゴール時の飲み物、認定書、１～３位に記念品（チャンピオンコースのみ）、明石駅前で銀輪亭倶楽部代表のおすすめ明石玉子焼き

※ 昼食、行動食、飲料水、現地までの交通費は、各自負担とします。

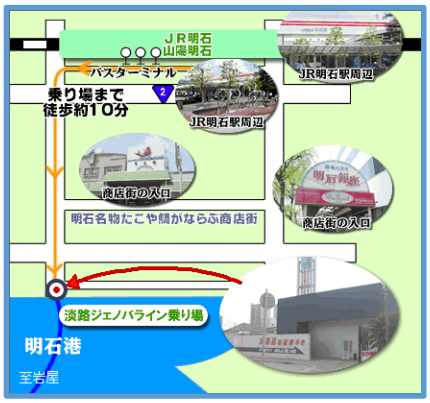
明石～岩屋はジェノバライン連絡船（往復・自転車込　１，４４０円）

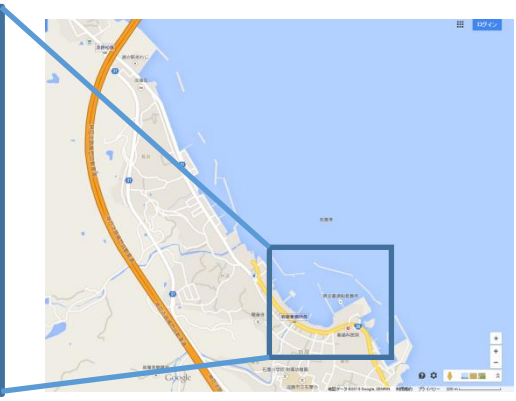
6．申し込み方法

参加希望者は、メールにて総務部の丹羽まで、参加コース名を合わせてご連絡下さい。

尚、集合時間に間に合わない方はその旨お伝え下さい。後日ご返答致します。

銀輪亭倶楽部では、老若男女問わず多くの参加者をお待ちしております。





↓↓日祝ダイヤ明石～岩屋（日曜・祝祭日）↓↓

岩屋発→明石行き（分）	時刻	明石発→岩屋行き（分）
00 … 40	06	… 20 …
… 20 …	07	00 … 40
00 … 40	08	… 20 …
… 20 …	09	00 … 40
00 … 40	10	… 20 …
… 20 …	11	00 … 40
00 … 40	12	… 20 …
… 20 …	13	00 … 40
00 … 40	14	… 20 …
… 20 …	15	00 … 40
00 … 40	16	… 20 …
… 20 …	17	00 … 40
00 … 40	18	… 20 …
… 20 …	19	00 … 40
00 … 40	20	… 20 …
… 20 …	21	00 … 40
… 20 …	22	… … 40
… 20 …	23	… … 40

高速船乗り場から道の駅までは、県道３１号線を北西へ約 1.8 ㎞です。

淡路島 Awaji Island Cycling Map

サイクリングマップ

明石海峡大橋

岩屋 スタート・ゴール

●岩屋港に有料駐車場があります。

150㎞コース
120㎞コース
60㎞コース
50㎞コース
30㎞コース
25㎞コース

岩屋港（岩屋観光案内所内）

明石海峡

■コンビニエンスストア等への空気入れ、タイヤレバーの配置について

淡路島内のコンビニストア（ローソン及びファミリーマート）等に自転車用の空気入れとタイヤレバーを置いています。対象の施設は、左のステッカーを掲示しています。お立ち寄りの際にご活用ください。

■電動アシスト付き自転車のレンタルについて

次の観光案内所で、電動アシスト付き自転車をレンタルできます。詳しくは各案内所までお問い合わせください。

- ●岩屋観光案内所…淡路市岩屋925番地27（岩屋ポートビル内）　電話0799-72-3420
- ●東浦観光案内所…淡路市浦648番地（東浦バスターミナル内）　電話0799-75-2119
- ●洲本観光案内所…洲本市港2番43号（洲本バスセンター内）　電話0799-22-0742
- ●南あわじ観光案内所…南あわじ市福良甲1528-4（なないろ館内）　電話0799-52-2336

■高速バスご利用のサイクリストの方へ

淡路交通の高速バスは、大阪、三宮、洲本バスセンター、津名、福良、陸の港西淡の各ターミナルで自転車（バスのトランクに収納できるものに限ります。）の積載ができます。ご利用にあたっては、次の点にご留意ください。

・トランク容量の関係で、積載できない場合があります。
・自転車はトランク内で固定しませんので、他の手荷物との接触等で自転車が破損するおそれがあります。
他のバス会社と共同運行していますので、実際の利用に当たっては、**淡路交通株式会社（0799-22-3121　平日の8:30～17:00）**にお問い合わせください。

五斗崎から明神崎方面を望む

志知から東方面を望む

鳥取海岸

播磨灘

大阪湾

紀淡海峡

鳴門海峡

神戸淡路鳴門自動車道

淡路市

洲本市

南あわじ市

大鳴門橋

丸山漁港

道の駅うずしお

淡路島南I.C・S.A

東浦バスターミナル（東浦観光案内所内）

志筑交差点

炬口北交差点

●洲本バスセンターに隣接して有料駐車場があります。

相川から洲本方面を望む

生石公園

黒岩から洲本方面を望む

1：140,000

福良 スタート・ゴール

もっと自転車に優しい淡路島にするために

ドライバーへのお願い

自転車はふらつきやすい乗り物です。追い抜きは優しく、慎重にお願いします。走行不能になって困っているかも知れません。サイクリストには積極的に声をかけてくださいね。

サイクリストへのお願い

交通ルールを守って走行しましょう。
他のサイクリストが困っていたら、助け合いましょう。
たまにはゆっくり走って、淡路島の色々な魅力を味わってくださいね。

写真提供：京都前田はんなり旅行

この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の数値地図50000（地図画像）を使用した。（承認番号　平22近使、第35号）