

【集団走行に注意】今回は参加者多数のため、集団走行にならないよう、ご協力をお願いいたします。

BRM319 近畿400km タイムテーブル	
06:50~07:10	ドロップバッグ受付 ※後述 3 ページ目に参照
07:10~	08:00 組スタート受付 (高松駅前)
07:30	ブリーフィング
08:00	08:00 組装備チェック後スタート ※PC開設時間は下記()内の時間です。
08:00~08:10	ドロップバッグ受付 ※後述
08:10	09:00 組スタート受付
08:30	09:00 組ブリーフィング 08:00 組スタートクローズ
09:00	09:00 組装備チェック後スタート ※PC開設時間は+1時間
09:00~09:30	ドロップバッグ受付 ※後述
	通過チェック (琴平町・ローソン 琴平町 榎井)
(11:09~03/19 15:08)	PC 1 (西条市・ファミリーマート西条横 黒店)
(12:42~03/19 18:40)	PC 2 (伊予市・ファミリーマート伊予上 野)
(14:30~03/19 22:40)	PC 3 (八幡浜・ローソン L 八幡浜新町 銀座)
(15:57~03/20 01:44)	PC 4 (松野町・サークルK松野虹の森)
(18:02~03/20 06:12)	PC 5 (四万十町・ローソン 四万十町中 央インター)
(19:38~03/20 09:36)	PC 6 (土佐市・ファミリーマート 土佐 市宇佐)
(20:08~03/20 11:00)	フィニッシュ (高知市・サークルK高知本 町五丁目)
3/20 05:00~ 20:00	ゴール受付 高知共済会館

※PC及びフィニッシュの時間は、それぞれの開設時間です。



・・現地までのアクセス・・

- 輪行の場合 JR 予讃線 高松駅
JR 高徳線 高松駅
琴平電鉄 高松築港駅
- 車の場合 高松自動車道高松中央 IC 下車

本部携帯電話 090-5974-9265

●受付・ブリーフィング・スタート

受付場所の高松駅前の利用は、占用ではなくあくまで「一般利用」です。他の利用者とのトラブルはくれぐれも避けてください。

受付では参加申込書(参加誓約書)を提出し、ブルベカードを受け取ってください。ブルベカードを受け取ったら必ず氏名・住所を確認してください。

ブリーフィングでは、ローカルルールやコースを説明しますので、各自でキューシートやマップ、蛍光ペン、筆記用具等を**必ずご用意ください**。スタートは、スタッフがスタート時刻少し前から装備チェックとブルベカードにスタートサインをします。その後、任意でスタートしてください。スタート後、10人以上の集団にならないよう、また、横に並んで走らないようにしてください。公道を走りますので、他の車・歩行者等に迷惑をかけないよう心がけてください。

●ルートマップ・ブルベカード・コントロールポイント(PC)

ルートマップ、キューシートはオダックス近畿のwebサイトから各自ダウンロードしてご利用ください。当日の配布は基本的に行いません。念のため使い慣れた道路地図を用意した方が良いでしょう。ブルベカードにはコントロールポイント(PC)の位置と距離、オープン&クローズの時刻が記載してあり、それに各PCで到着時刻とサインをスタッフにしてもらいます。カードが濡れたりすると大変なので、マップケースや防水のカードケース等をご用意ください。

●装備・補給

装備は、実施要項に準じます。ヘルメット、ベル、反射ベスト等、ライト(2灯以上推奨)、尾灯(点灯可のもの。点滅のみは不可)は義務です。

集合場所には売店はありません。近くにコンビニ・スーパーがあるので必要な方は、事前に補給の用意をしてください。PCはコンビニに設置しています。

●チェック・リタイア・フィニッシュ

PC通過時にはレシートを取得して通過時間を記入してください。スタッフが常駐している場合は、スタッフのサインしてもらって下さい。スタッフが常駐していない場合は、次回以降のPCでスタッフのサインを取得して下さい。

主催者による回収は行いません。リタイアの場合は、本部携帯電話に必ず連絡

(リタイア理由、場所、時刻、リタイア後の行動)を入れてください。

フィニッシュ地点は「サークルK高知本町五丁目」**こ**こもレシートを取得して下さい。

ゴール受付は「高知共済会館」。こちらでスタッフが待機しています。取得したレシートとブルベカードを提出して下さい。

ゴール受付は翌朝 05:00 以降しか行いません。

BRM319 ロードブック

- 1、車の渋滞を招くことにもなりますので、10人以上の集団にならないように、また、横に並んで走らないよう注意してください。また集団で走ると、事故の原因にも繋がります。特に注意してください！
- 2、最近キューシートを持ってこない人が居ますが、必須装備なので必ず持ってきてください。ブリーフィングはキューシートをもとに行います。キューシートは 2016/03/11 現在 Ver1.00 まで公開されています。
- 3、最近エントリーしていないライダーと一緒に走る人が居ます。(伴走行為)BRM は公道走行なので、エントリーしていない人に対して直接ペナルティを課すことは有りませんが、参加者は失格になる可能性があります。またエントリーしていない伴走者は今後の BRM への参加をお断りすることがあります。
- 4、キューシート上で PC・通過チェックと書かれているポイントは**自分自身で通過時間をブルベカードに記録してください。**(スタッフが滞在している場合は)スタッフの前で時刻記入するか、レシートを取得してその時刻を記入して下さい。必ず通過時点で記入し、後からまとめて記録しようとししないでください。PC 通過時刻未記入のブルベカードをスタッフに提出すると、PC 未通過として失格宣告されることがあります。
- 5、フィニッシュのコンビニは通常の PC と同じくレシート取得・時刻記入して下さい。スタッフはすぐ真上に泊まっていますので、カード記入が終わったら呼び出してカードとこれまでに取得したレシートを提出して下さい。
- 6、道中、体調不良になった方は、決して無理をせずリタイヤする判断をしてください。
- 7、ブルベはレースではありません。競い合ったりせず、全てにおいて自己責任のもと、余裕を持って自転車に乗ることを楽しんでください。

以上

・ブルベカード受付（ゴール）

朝 5 時以前に到着した方は、受付開始後に出直してきてください。

BRM320 の受付開始ごろ（20 時ごろ）までカード提出受け付けます。

ただし、昼食時間帯（12 時～13 時）、夕食時間帯（17 時～19 時）は原則不在です。

・ドロップバッグについて

例年たまに行われているドロップバッグ運用を BRM319 でも実施します。

ドロップバッグとはスタッフへの預け荷物を、あらかじめ指定された特定のポイントまで運搬するサービスです。

ドロップバッグ 500 円（別料金）

1 人 1 つのみ内容量 10 リットル程度（ザックなどの入れ物のサイズは 20 リットル以下）

警告：通常バックパックの商品容量は内容量を示しています。ドロップバッグの制限は内容量の制限ではありません。外側容器の容量制限です。

20 リットル制限なのに 20 リットル荷物を詰めた 30 リットルのザックを持ってくる人が毎回居ます。10 リットル分切断するか、全部持って帰るかしてください。

ゆうパック 80 サイズ相当なので心配な人は預け荷物がゆうパック 80 に収まるか試してみてください。

以下、毎回言っていますが

1. できるだけ小さな荷物にしてください。
2. 運搬してもらえないのは権利ではありませんので、限界まで荷物を送ろうとしないでください。
3. 荷物は重ねて運搬しますので、破損する荷物、突起物は預けないでください。段ボール類は容量削減のために潰します。
4. 大型の荷物はお断りします。（こちらでは引き取りません。自分で始末してください。容赦なくスタートに置いていきます）
5. 貴重品も預けられません。
6. 荷物は参加者が何らかの事情で受け取れない場合、ヤマトの着払いで返送します。預ける荷物に氏名住所を記入の上で着払い伝票を**自分で用意し**、貼り付けずにザックの中に入れて預けてください。← という注意書きにもかかわらず毎回忘れる人が居ます

受付時間に関しては 1 ページ目のタイムテーブル参照

中間受取可能地点はありません（ゴールのみ）

高知ゴール受取可能時間 3/20 05:00～3/20 12:00 頃予定（荷物はブルベカード提出と違って正午時点で返送作業に入ります）

【装備に関する注意事項】

以前BRMの車検時に、前照灯（ライト）をいわゆる「セーフティ・ライト（フラッシュライト）」タイプのもので車検を受けた方がありました。ご本人は「このライトで大丈夫。」とのことでしたが、スタッフ側としては、このようなセーフティ・ライトの類では明らかに照度不足と考えます。

ブルベは長時間の夜間走行を伴います。また、都心部の夜間照明が多数ある道ばかりでなく、真っ暗な山道も通過しなければならない場合もあります。その点からも、確実に前方を照らすことの出来る前照灯（ライト）の装備が義務付けられています。また、コースによっては、長いトンネル等もあり、BRM/AJ規定にもあるように、「灯火は常に完全に機能することが必要である」ことが参加者に要求されます。

そこで、オダックス近畿では、ここにあらためて参加者への注意喚起を行ないます。

- 「セーフティ・ライト（フラッシュライト）」タイプのライトのみの装備では出走不可。
- 確実に前方を照らすことの出来る前照灯（ライト）を装備すること。
※少なくとも10m前方を照らすことの出来る照度があるライトを装備のこと。
- 前照灯、尾灯は必ず「車両本体（ハンドルバーやアタッチメントを含む）」に確実に固定されていること。
※例えばフロントバッグやサドルバッグにのみライトを取り付けている場合は不適合。
- 反射ベスト、反射たすき、反射肩掛けベルト、もしくは前後の見えやすい位置に反射素材がついた同様のものを、夜間着用してください。（常時着用する事を推奨します。）
- 前照灯を2灯以上装備する事を強く推奨します。それ以外にも、ヘルメット等に装着するタイプのヘッドライトを使用する事を推奨します。

参加者のみなさんの安全面を考えての義務付けですので、ご理解の上での参加をお願いいたします。

《参考》BRM/AJ規定（抜粋）

第6条 装備

夜間走行のために、車両に確実に固定された前照灯と尾灯とを装備することが必要である。灯火は常に完全に機能することが必要である（予備灯火は強く推奨される）。少なくとも一つの尾灯は（点滅モードではなく）常時点灯モードでなければならない。上記の要求を満たせない走者は出走を許可されない。

灯火は夕方から明け方まで点灯しなければならない。また他の視界不良の条件下（雨天、霧等）でも同様である。走者は、グループで走ろうと単独であろうと上記の要求を満たさねばならない。いかなる走者も各自の灯火を使用しなければならない！ すべての走者は反射ベスト、反射たすき、反射肩掛けベルト（Sam Browne belt）、もしくは前後の見えやすい位置に反射素材がついた同様のものを着用しなければならない。

本夜間走行規則のいかなる違反をも、走者は即座に失格となる。

ベル装着とヘルメット着用を義務付ける。400km以上では前照灯2つ、ヘルメットに尾灯（点滅可）を装着すること。

(<http://www.audax-japan.org/BRM-part-regulation.html>)

オダックス近畿BRM実施要項

オダックス近畿主催のBRMはACPのBRMルールに基づき、日本の道路状況などに応じて一部独自規定を加えて実施します。

BRM参加資格について

- 20歳以上の健康なサイクリストであること
未成年の方は参加できません。
- 自身の健康管理や、BRM参加中の自身の行動について、全て自己責任で対応できること
ブルベ開催中、それぞれの走者は私的な走行を行っていると思なされます。走者はすべての交通規則を遵守して走行し、すべての交通信号を守らねばなりません。主催者は、ブルベのコースにおけるいかなる事故についてもその責任を負うことは不可能であり、また、責任を負わない事をご理解頂ける方しか参加できません。
- 賠償付保険加入
主催者は、BRMは必ずしも危険なスポーツとは考えておりません。しかし公道を長時間走る上に、夜間や悪天候など様々な環境の中で走ることになり、大きなリスクが伴います。そのリスクを全て自己の責任で管理しなければならないことを十分ご理解の上で参加していただくよう、お願いいたします。BRM参加に当たっては、個人の責任として賠償付保険に加入することが必須事項です。

(事故時の連絡先)各自の加入している保険の連絡先を必ず控えてきて下さい。

- まず200kmの認定取得から
オダックス近畿主催のBRMは、どの距離からでも参加可能です。200kmの認定取得後、いきなり600kmへの参加も可能ですが、ブルベに参加される方は、200、300、400、600kmと、順次に認定を取得される事を強く推奨します。
BRMでは主催者によるサポート、回収はありませんので、よくご検討の上、申込みされるようお願いいたします。

オダックス近畿・BRM参加申込み方法

- スポーツエントリーでお申し込みください。
※BRM終了後に、次回の申込受付をする場合もあります。
※参加費(各BRMにより異なります。)
※AJ会員になるには、
<http://www.audax-japan.org/Org-join.html> を参照ください。
参加申込用紙・誓約書を記入し、当日受付にご提出ください。

使用自転車と義務付け装備

長距離ファストランに適した自転車で参加してください。
道路交通法の保安部品を含む下記5点を義務付けとします。

1. ベル	
2. 前照灯	400km以上の距離では2灯以上(AJ規定)
3. 尾灯	赤色で常時点灯可のもの(点滅のみは不可) 必ず常に自転車に装着すること。 ※後方に走者がいる場合は、必ず点灯モードにしてください。 400km以上はヘルメットへの尾灯(点滅可AJ規定)装着 後続車両からの視認性向上のため
4. ヘルメット	
5. 反射グッズ	反射ベストなどを装着のこと。前傾姿勢で後方から見える腰(臀部)への装着が理想的。

※当日の装備チェックで不備がある場合には出走できませんのでご注意下さい。

- BRMでは、自転車の尾灯を必ず「点灯可の物(点滅式不可)」としています。単独で走行しているときは、点滅式の方が目立って非常に良いのですが、数台でグループ走行のとき(特に夜間の長時間)は、前の走者の点滅しているLEDライトをずっと見ながら走行していると(視線がちょうどその辺りに行く)、頭がぼやけてくるような感覚に陥ります。これは「幻覚作用」だ、という人もいます。そのためBRMでは禁止されています。特に雨天だと余計に視野が狭くなり気味ですし、目やスポーツグラスが濡れてただでさえ車のライト等がぼやけて見えます。後続の走者がいる場合、尾灯は必ず「点灯」モードにしてください。
- ちなみにヘルメット後部につけるライトは「点滅」でもOKとしています。これは走者の「高さ」を車などに知らせるための役割を持っています。グループ走行のときには、視線から少し外れるため、点滅でもOKとしています。

その他装備

ロングライドに備え必要なものを携行して下さい。工具、雨具、補給食、救急用品、着替え、予備電池、地図など、コースによってはコンビニエンスストアがない区間もあります。
マッドガードは後続ライダーへの配慮だけでなく当人の腰を冷やさないで済みます。

リタイヤ/失格

必ず本部に連絡をしてから、自力でゴールに戻るか、直接帰宅して下さい。主催者による回収は行いません。

禁止事項

- PC以外でのサポートの禁止
サポートは任意としますが、PC以外でのサポート(食糧補給や、装備の受渡し等)は禁止です。参加者同士や事前にサポートを取り付けたのではない第三者の手助けは認めず。
※第三者の手助け---自転車店での修理、PC間におけるコンビニでの補給、救急活動など
- コース上のサポートカー等の伴走は禁止です。
- 代替出走の禁止 代替出走が判明した場合には、以後オダックス近畿主催BRMへの参加をお断りします。

事前準備

- コースのキューシート、マップ等は、各自でご用意ください。
- コースは国道、県道や府道のほか、集落の中のかなり細い道も含まれます。走行に際しては、自身のケガだけでなく、歩行者や対向車などにも十分気をつけるようにしてください。
- ロングライドのBRMでは天候変化、ミスコースなど様々な要因によって、予想以上に疲労することもあります。疲労や睡眠不足は思わぬ事故につながりますので、体調を整えて参加するようお願いいたします。集合場所周辺には宿泊施設も多数ありますので、必要に応じて各自手配してください。

キャンセル

キャンセルした場合でも参加費の返却はしませんのでご了承下さい。キャンセルの際はできるだけ事前にご連絡ください。

イベントの中止

気象状況の悪化などにより中止にすることもあります。中止決定は当日の朝に行い、集合場所で発表します。当日の天候によって判断するため事前の決定・発表はしませんのでご了承下さい。

開催中でも急激な気象変化によって中止することもあります。中止になった場合でも参加費の返却はしませんのでご了承下さい。

当日の受付とスタート

- ブルベカードを配布します。

スタート時刻に遅れた場合は30分後までは出走できますが制限時間は規定のスタート時刻より計算します。遅れないようにお願いします。
- ブルベカード
ブルベカードにはPCの場所、距離、開設時間が記載されています。必要事項をアルファベットで記入してください。

※アルファベット名

ACPへの認定申請は参加者が申込み時に記載したアルファベット表記を使用し、不明なときにはブルベカードで最終確認します。表記が異なるとせっかく認定を取得しても別人として扱われ、SRメダル申請などの資格が得られなくなります。アルファベット名は正確にすべてのBRMで同じ書き方をしてください。

PCではブルベカードに到着時間を記入して下さい。

スタッフが滞在している場合は、サインをしてもらってください。スタッフが滞在していない無人PCの場合は、**コンビニ等のレシート**を取得して、次回以降の**有人PC**でサインをもらってください。

【重要】スタッフのサイン以外はすべて参加者

自身がブルベカードに記入します

フィニッシュではブルベカードに自ら所要時間と署名をした上、主催者に提出してください。BRMはブルベカードを提出しないとフィニッシュとならず認定を受けられません。ブルベカードの紛失、記入もれ、サインがない場合は認定されませんのでご注意ください。

ブルベカードを破損(雨や汗で濡らしたり)しないでください。

後日、完走者には認定シールを添付したブルベカードを返送します。シールに記載された認定番号はSRメダル申請時に必要になりますので大切に保管してください。また、海外のブルベに参加するときに必要になることもあります。

コントロール(Point de Controle)

- コース途中には数カ所のPCがあり、通過しないと規定時間内にゴールしても認定を受けられません。
- PCにはスタッフが**いる有人PC**と**コンビニエンスストア**などを利用した**無人PC**があります。

レシートチェック・・・無人PCでは、PCに指定された店で買い物をしてレシートをもらってください。レシートに記載された時間を通過時間とし、その時間を**参加者本人がブルベカードに記入して下さい**。次回以降の有人PCでブルベカードとレシートを照合してスタッフにサインしてもらってください。

有人PCまたはゴールの際は通過時間をブルベカードに記入して、スタッフにブルベカードへサインしてもらってください。
- PCにはオープンとクローズ時刻がありますので時間内に通過してください。
- PCクローズ時刻に遅れた場合には、規定時間内にゴールしても認定は受けられません。またオープン時刻より早く到着した場合はオープン時刻までサインを受けることができません。レシートチェックの場合も、オープン前の時刻になっていると、認定は受けられませんのでご注意ください。
- PCでのスタッフからの補給はありません。

メダル

- BRMを時間内に完走すると記念メダルを購入できます。
- 希望者はゴールしたらブルベカードのメダル欄にチェックを入れて、メダル代(1,000円)を払ってください。
- メダルは後日ブルベカードと一緒に郵送します。
- BRM200、300、400、600のメダルはPBPの翌年にデザインが新しくなります。
- SR(シューペルランドヌール)メダルは、AJが毎年秋に受付します。SRメダルはPBPの年に新しいデザインになります。

キューシート(ルートシート)

- ルートはキューシートをもとに道路地図などで確認してください。コースは国道、県道や府道のほか、集落の中のかなり細い道も含まれます。走行に際しては、自身のケガだけでなく、歩行者や対向車などにも十分気をつけるようにしてください。
- キューシートにはPC開設時間と位置、ルート確認に必要な情報が記載されています。
- 1週間前までにオダックス近畿のwebサイトに、ダウンロード用ファイルを掲載しますのでご確認ください。
- BRM当日のキューシートやマップの配布はしません。各自でご準備ください。

問い合わせ先: オダックス近畿事務局

〒599-0301 大阪府泉南郡岬町淡輪3764-10 岡田方
Web・<http://audax-kinki.com>
e-mail・info@audax-kinki.com