

# ロング 琵琶湖一周サイクリング '12

— 2012・10・7 —

## — 走行上の注意事項 —

- ・ **タイヤの空気圧**をチェックしてください。低すぎると、パンクの原因にもなりますし、走りも重たくなります。
- ・ 各区間のスタート **5分前に簡単なミーティング**をします。必ずレジュメを見ながら参加してください。
- ・ **絶対に無理はしないで下さい**。無理をすると事故に繋がります。  
事故を起こすと参加者全員に迷惑を掛けることになります。
- ・ 止まるとき、徐行するときは必ず**手信号を出して**、後続に意志を伝えて下さい。  
特に後半は疲れが貯まってきて注意力が落ちますので、しっかりと伝えないと事故に繋がります。
- ・ **テールランプは点けっぱなし**にしてください。トンネルの中だけ点けようとしても忘れてしまいます。
- ・ **隊列を長くしないで下さい**。できれば1グループ4人程までで。隊列が長いと思った場合は、各自の判断で適当に前車と車間をあけ、列を切ってください。
- ・ ルートは他人任せにせず、**必ず各自でレジュメをチェック**して下さい。安易に人を信じないように（笑）
- ・ コースがわからないときには、必ず止まって、わかっている人に尋ねて下さい。
- ・ 万一迷ってしまったときは、店長カワムラの携帯電話に連絡して下さい。
- ・ 時間は目安です。出来ればなるべく詰めたいですが、無理はしないで下さい。
- ・ 昼食の時間は特別設けておりません。各自のペースで、なるべく**まめにエネルギー補給**を行って下さい。  
併せて水分もなるべくまめに摂取して下さい。水分をこまめに摂取することで、疲れ方が随分と違ってきます。
- ・ 各区間内でも適当に休憩して下さい。但し、余り長くならないように気を付けて下さい。  
各区間の終わりに長い休憩時間を設けてあります。
- ・ 休憩の時は、必ず**ストレッチ**をして下さい。怪我の予防にもなります。
- ・ 遅い人ほど早いリスタートを心がけて下さい。
- ・ トイレの箇所はレジュメ中に確認できる限り載せてあります。  
途中、当分コンビニも公衆トイレも無いところがありますので、休憩時にレジュメをチェックして下さい。
- ・ とりあえず使用しない大きな荷物はサポートカーに積んで頂いても構いませんが、  
常にサポートカーがそばにいるとは限りませんので、**必要な物は必ず携行**して下さい。
- ・ もし、パンクをしてしまって直せないで困っている人が居たら、必ず助けてあげて下さい。
- ・ 保険には加入しておりますが、くれぐれも事故には注意して下さい。保険による補償以外は、何らの補償もできません。
- ・ レジュメ中の距離は目安とお考え下さい。多少ずれが有ります。
- ・ 集団走行です。ウォークマン等の音楽機器を使用しながらの走行は危険ですので禁止します。
- ・ 各区出発5分前くらいにブリーフィングをします。必ず集まって下さい。
- ・ 各区、先頭の方は到着したらサポートカーにTEL下さい。
- ・ 最後尾をお願いしている人は到着時間を見ておいて下さい。

## — 保険の補償内容 —

- ・ 死亡、後遺障害 6, 900千円
- ・ 入院保険金日額 5, 000円
- ・ 通院保険金日額 2, 000円

## — 携帯電話番号 —

店長カワムラ…………… 090-9868-5952  
FUN サポートカー……… 090-8340-0080

# ロング 第1区 約62km

道の駅「びわ湖大橋米プラザ」  
↓  
大中町のファミリーマート



6:15~8:55



・約16km地点 R161から道なりに県.18へ



第1区終了のファミリーマートに着いたら、サポートカーにTEL下さい

# ロング 第2区 約57km

## 大中町付近のファミリーマート

### 「塩津浜」のローソン



9:05~11:35



・約43km地点 左側にセブンイレブン



約106km地点 「片山トンネル」は必ず車道を行くこと!



# ロング 第3区 約46km

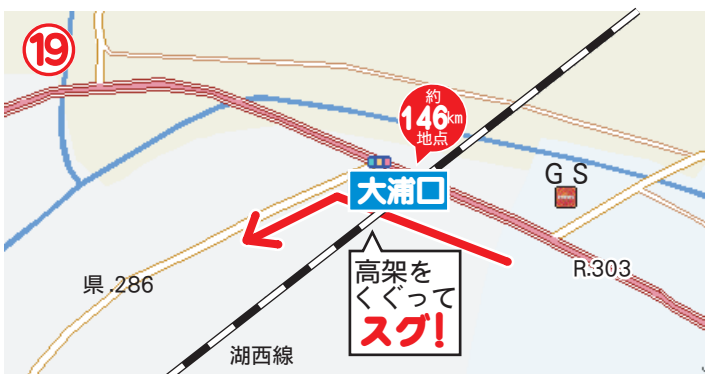
「塩津浜」のローソン  
↓  
「南新保」のセブンイレブン

TIME 11:55~14:45



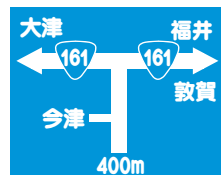
つづらお展望台の所は必ず一旦展望台に入って、塩津浜、木之本方面に行く

約140km 地点 **ピーク**



手前に案内標識、今津方面へ  
非常にわかりにくいので  
注意が必要

R.161との交差点  
「海津」まで行くと行き過ぎ



約163km 地点 県.54にぶつかったら左折。自転車道を行くと安全。



# ロング 第4区 約26km

近江今津駅近くのセブンイレブン  
↓  
北小松付近のセブンイレブン

**TIME** 15:05 ~ 16:20



↓  
集落の中の細い道を道なりに進む  
↓  
湖畔沿いの細い道に出る



ノーマル組に追いつく予定

# ロング 第5区 約19km

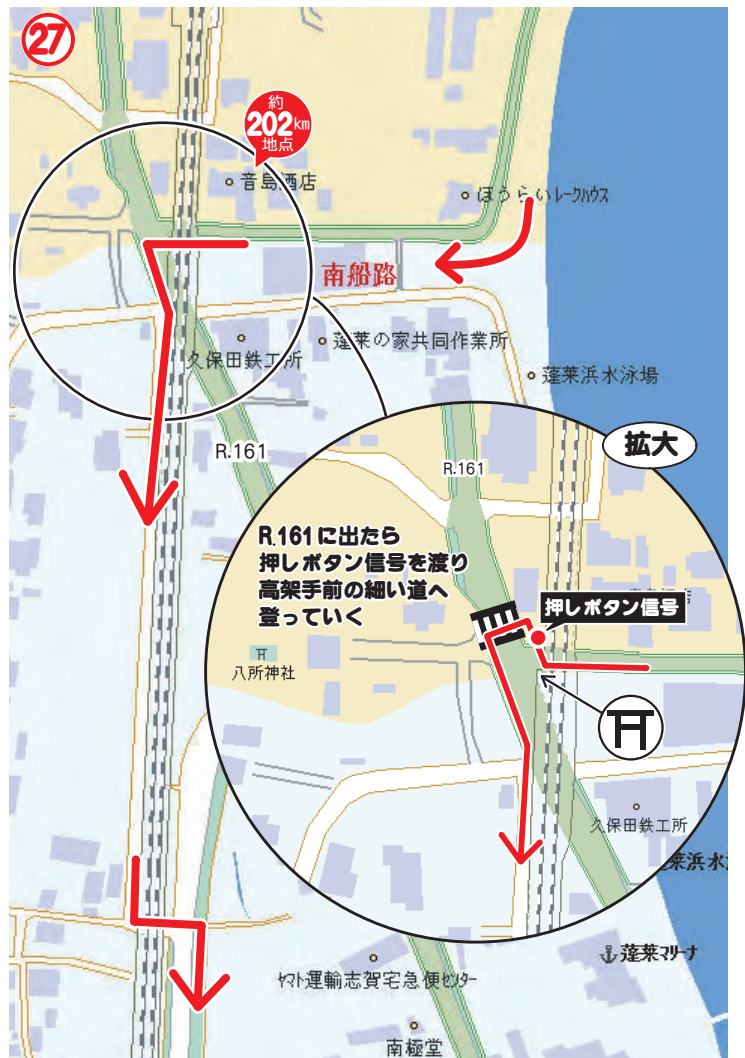
北小松付近のセブンイレブン  
↓  
道の駅「びわ湖大橋米プラザ」

**TIME** 16:30~17:40

### ★ 区間概要 ★

赤色舗装のサイクリングロードを行く。最後の方は基本的に高架沿いの細い道。やや解りづらいので注意が必要。地図を要チェックのこと。

- ・ 赤色舗装のサイクリングロードを行く。途中から湖西線沿いになる。高架に対して左右が時々入れ替わる。
- ・ 「近江舞子駅」付近注意。赤色舗装のある方へ行く。





約207km  
地点

約210km  
地点

GOAL!

道の駅  
びわ湖大橋  
米プラザ