

クラブランやツーリングの注意点

クラブランやツーリングで大勢の仲間と走るのはとても楽しいものですが、同じ趣味を持つ仲間全員が最後まで安全に楽しく走れる様、以下のことに気を付けて走行しましょう。

<走行の注意>

- (1) 大人数での走行の場合には、車へのマナーとして約10名前後のグループに分かれ、間隔を空けて走行します。また、交通規則を守り、交差点などでは車や歩行者に対し譲り合いの気持ちを持って走りましょう。
- (2) スタート後、しばらくの間はウォーミングアップの必要性や安全性の面から、フリー走行区間以外のコースでは、必要以上にスピードを上げ過ぎないように注意し、適度に車間距離を保ちながら急なブレーキにも対応出来るように走りましょう。走力を試す走行は、交通量の少ない登りのコースやフリーランのコースで行ないましょう。
- (3) ツーリングで初心者が参加の場合、安心して楽しく走れるよう走行時の注意や合図など確認の上で出発しましょう。初心者とスピードに差が大きい場合には約2名で前後のサポートしながら走行します。
- (4) 車の走行を妨げてしまう2重追い越しなどに注意して走りましょう。走行中は前方の安全を確認し、進路を変える場合は後方の安全を確認し合図をして行います。追い越して先頭に入る場合も後方の自転車を巻き込まないように注意しましょう。
- (5) 走行中にブレーキをかける場合、進路変更する場合、また進行方向に障害がある場合などお互い周りのライダーに手で合図をするか、大きな声で合図をしましょう。
- (6) ハイペースの先頭交代等の練習走行は少人数で安全なコースで行いましょう。
- (7) 走行中、走行距離や時間、走力に応じて必要な休憩や補給を行ないコンディションに注意しましょう。

ENJOY CYCLE SPORTS!

TONDEMO
CLUB