

2025. 7/28

# 出走ガイド

## \*ジャパン・グランドネ 2025 北海道 1200km 納沙布岬

ジャパン・グランドネ 2025 北海道 1200km 納沙布岬の参加申込みをいただきありがとうございます。この出走ガイドでは、日程やルール等をご案内いたします。

\*ジャパングランドネ（一般社団法人オダックス・ジャパン公式サイトによる説明）

「ジャパングランドネ」とは、「Japan Grand Randonnee（日本の素晴らしい小旅行）」からの造語であり、日本を代表する RM として世界に向けて発信し、継続的な開催を目標としています。

一般社団法人オダックス・ジャパン（以下、オダックス・ジャパン）は一般社団法人オダックス・ジャパン北海道（以下、AJ 北海道）が開催する RM を「Japan Grandonnee（ジャパングランドネ）」と選定しました。

**主催者：**A J 北海道 長勢直美、実施責任者：武藤俊雄 080-6096-3483

**問合せ：**E-mail aj.hokkaido@gmail.com（担当 堀川洋志）

**種 目：**L RM（Les Randonneurs Mondiaux）認定ブルベ

**主 催：**一般社団法人 オダックス・ジャパン北海道

**協 力：**一般社団法人 オダックス・ジャパン

**後 援：**北海道、札幌市、根室市、北見市教育委員会、別海町教育委員会、清水町教育委員会

### 参加受付と参加者ミーティング（詳細後述）

日程 2025 年 8 月 10 日（日）

会場 カナモトホール（北海道札幌市中央区北 1 条西 1 丁目）

時間 受付 13:00～15:00、16:00～17:00

ウェルカムステージ・ブリーフィング 15:00～16:00

※出走する方は全員参加してください。ブリーフィングを行います。

※会場には自転車で来ないようにお願いします。駐輪場がありません。

※安全装備の点検はこの日には行わず、スタート会場にて行います。

### スタート（詳細後述）

日程 2025 年 8 月 11 日（月）

会場 丘珠ふれあいセンター和の館（北海道札幌市東区丘珠町 183-2）

時間 2:30 スタート会場オープン・A グループ受付

4:00 A①～③グループ ウェーブスタート

4:30 B グループ・受付

5:40 B①～③グループ ウェーブスタート

※①～③グループ分けは事前にウェブサイトで公表し、前日の参加受付会場でも確認していただきます。

### ゴール

日程 2025 年 8 月 12 日（火）～15 日（金）

会場 丘珠ふれあいセンター和の館

時間 8 月 12 日（火）20:12 ※A①グループの開設時間  
～15 日（金）0:27 ※B③グループの閉鎖時間

**制限時間** 認定距離 1206km、90 時間 27 分  
(認定距離と制限時間は最終のキューシートに示されるものとする)  
**コース** 札幌～納沙布岬～札幌  
**参加人数** 約 200 人  
**配付資料** 出走ガイド、キューシート、コース全体図、(参考) RWGPS データ  
※AJ 北海道公式ウェブサイトからダウンロード

## 【ルール】

### 1. 基本的事項

・本大会は RM (ラント・ヌール・モンディオ) 規定に従い、BRM/AJ 規定に準じて実施します。BRM/AJ 規定を理解した上で参加してください。

<https://www.randonneursmondiaux.org/49-Regulations.html> (2025. 7/9 更新)

<https://www.audax-japan.org/brevet/brm/brm-part-regulation/>

・【別紙】「参加する者の責任・リスクの負担・及び補償の免除と権利放棄書」に同意の上、出走受付時に主催者が指示する書面に署名してください。

・道路交通法及び関連法規を遵守してください。信号無視等の違反行為を発見又は通報を受けた場合は失格とする場合があります。

・走行中の事故、怪我などについては、主催者または運営スタッフに報告の上、参加者が各自で処理してください。AJ 北海道は当 BRM 開催中に発生したいかなる事故等についても責任を負いません。

### 2. 義務装備

#### (1) 前照灯(2 灯以上必須、予備灯の準備を推奨)

- ・自転車本体に固定してください。
- ・ヘルメット装着のライトは前照灯の数には含まれません。
- ・常時装着し、使用可能な状態であることが必要です。
- ・夕方から明け方まで点灯しなければなりません。
- ・夜間のみならず、トンネル内、霧や雨など視界不良の場合にも点灯が必要です。
- ・集団走行の場合でも、各自が点灯しなければなりません。

#### (2) 尾灯(1 灯以上必須)

- ・最低 1 灯以上は自転車本体(フレーム、シートピラー等)に確実に固定してください。
- ・尾灯の少なくとも 1 つは点灯モード(点滅ではなく)にする必要があります。(2025. 7/7 修正)

#### (3) 反射用具(上半身着用必須)

・走行中は反射ベスト、もしくは前後の見えやすい位置に反射素材が付いた同様のものを着用してください。

- ・反射グッズは夜間のみならず、昼間も着用する必要があります。(AJ 北海道ローカルルール)
- ・反射タスキのみの使用は不可とします。(AJ 北海道ローカルルール)

#### (4) ヘルメット(必須)

- ・道路交通法や保険などの関係で装着を義務付けします。(AJ 独自規定)

#### (5) ベル(必須)

- ・道路交通法や保険などの関係で装着を義務付けします。(AJ 独自規定)

#### (6) ヘルメット尾灯(必須)(AJ 独自規定)

- ・後続車からの視認性が向上します。(点滅モードでの使用可)

### 3. 推奨装備(義務付けなし)

#### (1) ヘルメット装着のライト

・夜間の道路標識確認（ミスコース回避）、パンク修理時の手元照明、キューシート・地図・サイコン等の確認に有効です。

#### (2) アンクルリフレクター

・LRM 規則 2023 の 3.8 による推奨 (2025. 7/7 修正)

#### (3) レスキューシート(サバイバルシート)

・寒冷時に屋外で待機しなければならない場合などに役立ちます。

### 【コースの巡り方】

・キューシートのルートで各 PC を順番に巡り、ゴールを目指します。PC のオープン・クローズ時間は完走認定の条件ではありませんが、走者のガイドとして設定します。また、有人 PC のスタッフ配置はオープン・クローズ時間の範囲内です。スタッフ不在時に PC を通過する場合は、参加者自身で通過証明を行う必要があります。(スマートフォンでランドマークと自転車を入れた写真を撮影する)

|          |                                                  |
|----------|--------------------------------------------------|
| レシートチェック | PC3、PC4、PC10、PC12、PC13、PC14                      |
| スタッフチェック | スタート、PC1、PC2、PC5、PC6、PC7、PC8、PC9、PC11、ゴール（発券機併用） |

・PC3、PC4、PC10、PC12、PC13、PC14 はコンビニを活用したチェックポイントです。買い物をし、そのレシートを次の有人 PC もしくはゴールでスタッフへ提出してください。レシート紛失の場合は失格となる場合があります。

・PC1、PC2、PC5、PC6、PC7、PC8、PC9、PC11 は、スタッフが通過チェックします。

・買い物、修理等のためにルートを外れることは違反ではありません。その場合は、必ず外れた元の地点に戻ってから正式なルートを走ってください。

・根室市街地と納沙布岬を結ぶ道道 35 号には南回りと北回りの 2 ルートがあります。キューシートに掲載した正規ルートは南回りルートですが、走者の希望で北回りルートを通過しても良いこととします。

### 【休憩所・仮眠所】

#### <休憩所・仮眠所の充電設備について>

充電のための電源として電源タップを用意しますが、人数分全員の数を用意できているわけではありません。その前提で準備してください。

#### 1. 北見市自然休養村センター (PC5、PC9)

- ・約 340km、約 780km 地点
- ・スタッフ・リーダー: 都鳥真也 090-2057-8067
- ・大会中最も大規模な休憩所
- ・大小の畳の相部屋、布団、大浴場、食事提供
- ・宅急便を利用したドロップバッグ実施（詳細後述）
- ・その他 : シャワー、ランドリー、自販機あり、近隣にコンビニ等なし

#### 2. 別海町町民体育館 (PC6、PC8)

- ・約 480km、約 640km 地点
- ・スタッフ・リーダー：岸祐一 090-9083-0273
- ・大規模な休憩所
- ・床張りの体育館、マット&毛布、シャワー、パンと飲み物
- ・ドロップバッグ不可

### 3. 納沙布会館 (PC7)

- ・約 560km 地点
- ・スタッフ・リーダー：石間俊之 090-9431-3026
- ・小規模な休憩所
- ・畳の広間と床張りの広間 (30 名程度が横になれる広さ)、毛布、おやつ程度
- ・ドロップバッグ不可

### 4. 清水町農業研修会館 (PC11)

- ・約 970km 地点
- ・スタッフ・リーダー：深野慎介 090-2057-0722
- ・大規模な休憩所
- ・二段ベッドの相部屋、和室の相部屋、布団 or マット&毛布、シャワー、軽食程度
- ・ドロップバッグ不可

## 【ドロップバッグ】

### 1. 荷物受付・発送

#### (1) 参加受付から → PC5・PC9 (北見市自然休養村センター) へ

- ・8月10日参加受付時に「カナモトホール」でドロップバッグ用の荷物の引受けを行います。
  - ・荷札 (エントリーナンバー付) をお渡しします。荷物に荷札を付けて、8月10日16:00までに担当スタッフに預け、タグを受け取ってください。
  - ・支払い方法は現金のほか、QRコード決済 (PayPay・楽天ペイ・d払い・auPAY・メルペイ)、カード決済ができます。
  - ・段ボール箱を利用する場合は、見やすい場所に氏名を記入し、荷札をテープで貼り付けてください。
  - ・上記とは別に、参加者各自が事前に宅急便などを利用して北見市自然休養村センターに送ることも可能です。
- 8/11 午前までに到着するように余裕を持って発送してください。(元払いに限ります。着払い不可となります)

※スタートの丘珠ふれあいセンターではドロップバッグの受付は行いません。

#### (2) PC5・PC9 (北見市自然休養村センター) から → 自宅・ホテル・クロネコヤマト営業所等へ (国内)

- ・復路については着払いでの発送のみ受け付けます。着払い伝票にお送り先など必要事項を記入していただきます。
- ・ゴール (丘珠ふれあいセンター) への発送は受け付けません。
- ・ホテルによっては着払いを受けてくれないかもしれないので、事前に各自でご確認ください。
- ・ヤマト運輸営業所全てで着払い受け取りが可能です。札幌市街地の営業所例：①札幌駅前営業所 ②北1条通営業所 ③大通駅営業所 ④丘珠営業所

・引受け手続きはPC5・PC9の開設時間帯を原則とします。最終期限は8月13日(水) 17:00 とします。

・海外への発送には対応いたしません。

・着払い伝票は、前日受付でも用意いたします。

## 2. PC5・PC9における荷物受取

・PC5・PC9 開設時間帯にブルベカード(またはタグ)を提示して受取り。

荷札(エントリーナンバー記載)は、付けたままにしてください。

## 3. 荷物のルール

・1 個/人、200 サイズ(三辺の合計が 200cm) 30kg まで、バッグ・箱・袋等は各自が用意してください。

・内容物が脱落しないように梱包。内容品の破損・紛失時の保障は一切ありません。

・こわれ物・貴重品は預かり不可。参加者各自で管理してください。

### 【スタート会場における荷物の預かりは原則としてしません】

・やむを得ない事情\*がある場合に限り、スタートゴール会場(丘珠ふれあいセンター和の館)にて、走行期間中の荷物を預かります。あくまで無償でのサービスですので、以下のことをご了承いただける方のみお預かりします。(\*宿泊先ホテルでの預かりや宅急便による荷物発送ができなかった場合など)

・内容物、外装を含め、預けられた手荷物に何らかの問題が生じましても一切ノークレームでお願いします。

・荷物を預ける際には、エントリーナンバーと氏名を荷物札に記載していただきます。スタート前の短い時間での手続きとなりますので、迅速な作業へのご協力をお願いします。

・引渡場所は、ゴール会場(開設時間内)のみ。

・リタイアの場合も引渡場所はゴール会場のみ。

・前日の参加受付会場(カナモトホール)では預かりません。

### 【サポート・リタイアについて】

#### 1. サポートの考え方

・各走者は一切を自力で行わなければなりません。走行中は参加者以外の自動車や自転車などによる伴走(ドラフティング行為を含む)やサポートを一切禁止します。チェックポイントにおいてのみ第三者からのサポートを認めます。

・参加者同士または事前にサポートを取りつけていない第三者の手助け(自転車ショップでの修理含む)は認めます。

#### 2. リタイア等の対応について

・リタイア、事故、体調不良、**ゴール到着のタイムオーバー**、レシート紛失などの場合は、直ちにスタッフへメールで連絡してください(muto@mbc.nifty.com)。事故処理等は各自が行ってください。

#### ◎国内参加者の緊急時連絡先

・細谷和幸 070-9006-1816 (ゴール担当スタッフ)

・武藤俊雄 080-6096-3483 (実施責任者)

#### ◎海外参加者の緊急時連絡先

・堀川洋志 +81-90-7510-9164

・信濃卓郎 +81-80-5598-7664

- ・当日出走しない場合も、必ず事前に連絡してください。
- ・リタイアの場合は、スタッフに連絡の上、自力で移動手段を確保し、必要に応じてゴール地点などに向かうか直接帰宅してください。スタッフによる参加者及び自転車等の回収（手配を含め）は行いません。
- ・事前に出走しないことを決めた場合は、下記の DNS 連絡フォームから連絡してください。

<https://x.gd/NKNjt>

(2025.7/7 修正)

### 【中止の判断について】

悪天候などにより主催者が中止の判断をする場合、その時期は予め特定せず状況に応じて決定します。スタート後に中止することもあり得ます。実施を継続する場合であっても、参加者の安全を保障するものではなく、参加者は自らの判断と責任において中断・待機などの対応をとることが原則です。ブルベの開催・続行ができなくなった場合でも参加費は返却しません。

### 【8月10日（日） 参加受付と参加者ミーティングについて】

1. 受付場所 カナモトホール(北海道札幌市中央区北1条西1丁目)

2. 受付時間 13:00～15:00、16:00～17:00

止むを得ず間に合わない場合、予めメールにて連絡ください。

E-mail [aj.hokkaido@gmail.com](mailto:aj.hokkaido@gmail.com) (担当 堀川洋志)

### 3. 受付の流れ

#### (1) 出走時間(グループ)の確認

・スタート直後の安全を図るために、概ね40名ずつのグループに分け、10分間隔のスタート時間を割り当てます。主催者が用意した出走グループ分けを確認してください。そのうえで、グループの変更を希望する場合は対処いたしますので、お申し出ください。

・受付時にスタート時間を選択していただきます。

#### (2) ブルベカード・荷札の受取り・必要事項記入

・住所氏名等必要事項を記入し、ゴールまで携行してください(筆記用具持参のこと)。

・ドロップバッグを希望する方は荷札を受取って、氏名を記入してください。

#### (3) ドロップバッグ用荷物の預かりとお支払い

・受付で受取った荷札を付けてドロップバッグ受付カウンターにお持ちください。帰り荷物の伝票記入と、お支払いもこちらで行えます。

#### (4) AJ 北海道ピンバッジの販売

・AJ 北海道 20 周年記念のロゴピンバッジを1個1000円で販売します。

#### (5) 海外居住者の記念ジャージ受取り

・海外居住の方でAJ北海道に記念ジャージを注文された方は、受付にて注文数・サイズを確認の上、受け取ってください。

#### (6) 海外居住者の保険

・海外居住の方でエントリー時にご自身の保険情報を入力されていない方は、参加受付までに、公式ウェブサイトの保険ページから保険加入手続きを済ませてください。

<https://ajhokkaido.jp/insurance100m.html>

該当者にはメールを送りますので、そこに記載された方法で加入済みの保険情報を報告してください。



### 【8月11日（月） スタートについて】

1. **スタート会場** 丘珠ふれあいセンター和の館  
<https://x.gd/RwZbV>
2. **駐車** スタート会場に参加者の駐車場はありません。各自で手配願います。
3. **入場** 2:30 から入場可能・受付開始
4. **受付** Aグループ 2:30～3:30、Bグループ 4:30～5:00 和の館付近にて  
同意署名 【別紙】「参加する者の責任・リスクの負担・及び補償の免除と権利放棄書」に同意の上、受付で主催者側が提示する書面に署名していただきます。
5. **ブリーフィング** Aグループ 3:30、Bグループ 5:10
6. **スタート**（車検・安全装備チェック→スタッフによる出走サイン後にウェーブスタートとします）
  - A①グループ スタート 8月11日 AM4:00 ⇒ ゴールクローズ 8月14日 PM22:27
  - A②グループ スタート 8月11日 AM4:10 ⇒ ゴールクローズ 8月14日 PM22:37
  - A③グループ スタート 8月11日 AM4:20 ⇒ ゴールクローズ 8月14日 PM22:47
  - B①グループ スタート 8月11日 AM5:40 ⇒ ゴールクローズ 8月15日 AM00:07
  - B②グループ スタート 8月11日 AM5:50 ⇒ ゴールクローズ 8月15日 AM00:17
  - B③グループ スタート 8月11日 AM6:00 ⇒ ゴールクローズ 8月15日 AM00:27※スタート時間を過ぎてても1時間以内であれば出走を認めます。

### 【走行中の注意事項】

- ・コンビニエンスストア等では、他の利用者の迷惑とならないようマナーに心がけてください。  
私たちが社会から敬意をもって受け入れられるように、皆様一人一人の行動でご協力ください。路上にゴミを捨てることは論外です。ランドネ（自転車乗り）として自らの行動に責任を負ってください。
- ・道路は、段差、陥没など諸所に見られます。路面には十分に注意してください。
- ・日中は暖かくても日没後から早朝にかけて急激に冷え込むことがあります。防寒装備に配慮してください。
- ・試走報告、注意点の追加、開催の判断などについて、AJ 北海道サイトと掲示板で周知することがあります。直前まで注視してください。

<https://ajhokkaido.jp>

<http://www3.rocketbbs.com/13/bbs.cgi?id=ajhokkai>

### 【メダルについて】

- ・ジャパングランドネ完走者には下記の3種類のメダルを用意しています。
- 1. AJ 北海道 1200km オリジナルメダル：無料進呈（ゴール開設中の時間外完走含む全完走者に進呈。後日郵送します。）
- 2. RM メダル：1,000 円（希望者のみ、ゴール手続き時に申し込み必要。後日郵送します。）
- 3. AJ20 周年記念メダル：2,000 円（希望者のみ、ゴール手続き時に購入可。その場で手渡します。）

### 【根室地方における防災の心得】

根室半島は自然が豊かで絶景が広がる一方、天候の急変や地理的な孤立性もあるため、事前の備えが重要です。

防災情報をいち早く知るために、以下の準備を強く推奨します。

- ・行政情報メール配信サービス 「ねむろメール」に登録しよう。

根室市公式 HP 内、防災関連の以下のページより手続き出来ます。

[https://www.city.nemuro.hokkaido.jp/lifeinfo/kakuka/soumubu/kikikanri/kiki\\_JOH0/9340.html](https://www.city.nemuro.hokkaido.jp/lifeinfo/kakuka/soumubu/kikikanri/kiki_JOH0/9340.html)

根室市公式 HP でハザードマップを確認しよう。

<https://www.city.nemuro.hokkaido.jp/section/hazardmap/>

- ・緊急速報メールについて

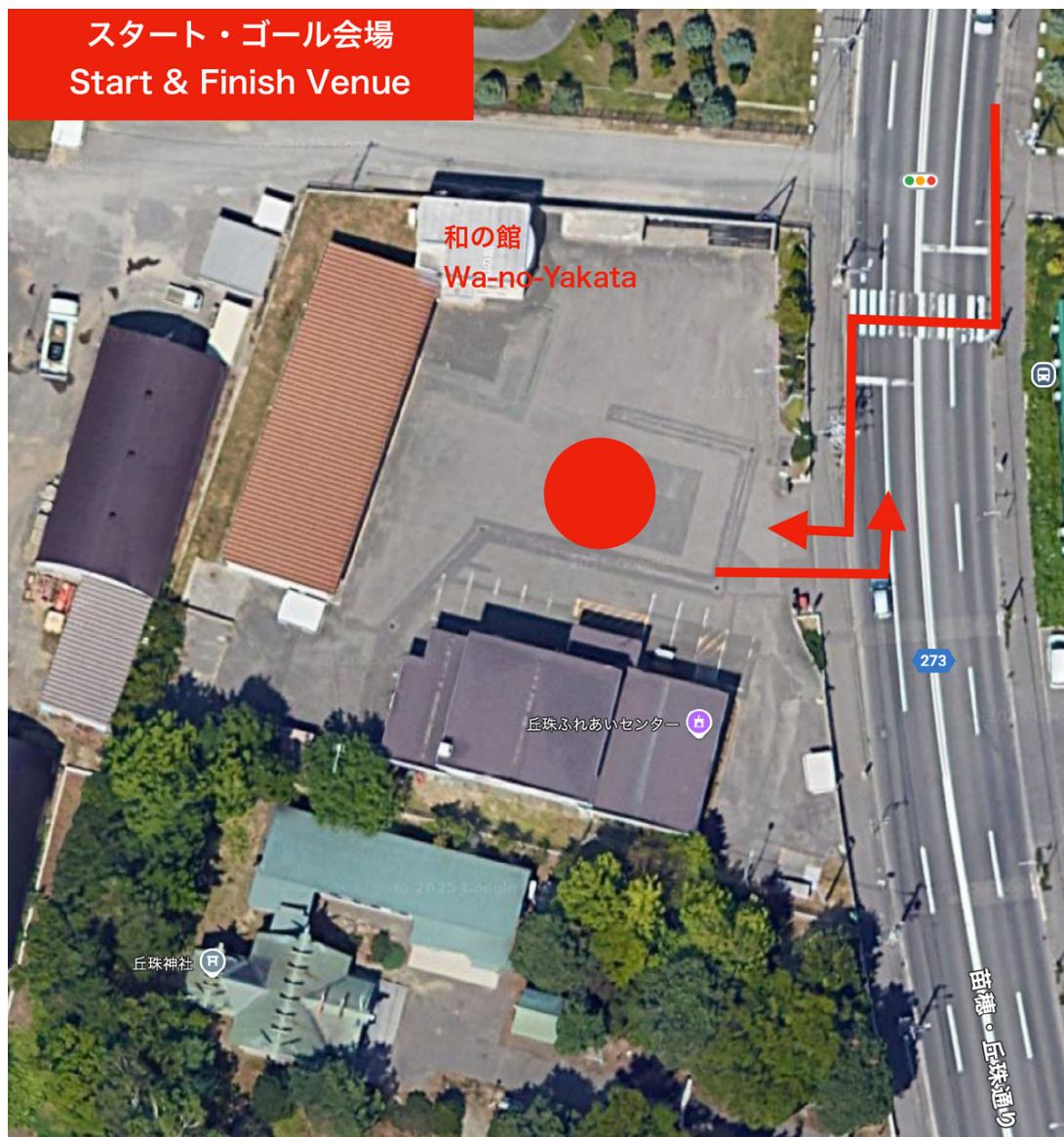
根室市では、緊急速報メール（NTT ドコモ提供「緊急速報エリアメール」、KDDI 株式会社（au）及びソフトバンクモバイル株式会社提供「緊急速報メール」）を運用をしています。これらの携帯会社に契約している根室市エリアにある携帯電話に緊急地震速報や災害・避難情報を配信するサービスで、使用にあたり事前登録や使用料は不要です。

緊急時は行政や警察の指示には必ず従ってください。

大会主催者に継続可否を確認するより先に、自らの判断と責任において、走行の中止・退避などの対応をとることが原則です。



スタート・ゴール会場  
Start & Finish Venue



PC5,PC9 北見市自然休養村センター  
Kitami City Nature Recreation Village  
Center





## 【別紙】

一般社団法人オダックス・ジャパン北海道が開催するイベントへ参加する者の責任・リスクの負担・及び補償の免除と権利放棄書

AJ が公認する主催者が主催するブルベ・ド・ランドヌール・モンディオー（以下「イベント」）への参加申し込みをするにあたり、私は、私自身、相続人及び最近親者を代表して

1. 自転車走行イベントの本質を理解し、私が健康でそのようなイベントに参加するのに適した身体状態にあり、その資格があることを、承認、同意、断言します。また、私は走行開始後において、疲労、けが、事故、その他の予測不可能なアクシデントにより、走行継続が安全でないと思われた時点で自己の判断において、直ちにイベントへの参加を中止することに同意し保証します。

2. 私はイベントが公共道路上にて行なわれ、走行中の危険性も予測されることを承認します。また、走行にあたり、全ての交通法規を守り、信号機、標識に従って安全に走行することに同意し保証します。更に、私は天候及び地理的状況が安全でないと思われた時点で自己の判断において、直ちにイベントへの参加を中止することに同意し保証します。

3. 以下のことを十分に理解します。

(a) 自転車走行イベントには、永続的な身体障害、麻痺、及び死亡を含む重い身体障害のリスクと危険（以下「リスク」）が伴うこと。

(b) これらのリスクや危険が、私自身の行動、イベントに参加する他者の行動、イベントが行われる状況、あるいは第三者の過失によって起こるかもしれないこと。

(c) 今の時点で私が知っている、または現時点では簡単に予知できない、その他のリスク及び社会的、経済的損失があるかもしれないこと。そして私は、イベントへの参加の結果私が被るであろう、全てのそのようなリスクと、損失、費用及び損害の全責任を負い、それを完全に受諾します。

4. AJ が公認する主催者、ボランティア、及び当てはまる場合はイベントが行われる敷地の所有者および貸主〔被免除者〕に対し、私のために起きた、全ての責任、賠償請求、要求、損失または損害に関して、免除、免責し、訴訟を起こさないことをここに約束します。更に私は、この責任、リスクの負担、及び補償の免除&権利放棄書にかかわらず、私または私に代わる誰かが被免除者のいずれかに対して要求を申し出た場合、そのような要求の結果招かれる、訴訟の費用、弁護士料、損失、責任、損害または費用において、被免除者のそれぞれを補償、保護し、無害に留めることに同意します。

5. 私は、イベント中に私が病気やけがをした際には望ましいとされる医療を受けることに同意いたします。また、私が受けた医療行為にかかった費用を負担することに同意します。

6. 私は、私の名前、声、写真、映像が本イベントに関するラジオ放送、テレビ放送、インターネットウェブサイト、録画物、報道、その他、本イベントのために無償で使用されることを許可します。

7. 私は、申し込んだイベントが天候や災害などやむを得ない事情により中止された場合、主催者が参加費の返還をしないことに同意します。

8. 私は、イベントへの参加手続において、自己完結して走れる責任あるランドヌールとして主催者が求める条件を満たす保険に加入していることを確認し、その情報について正確に記載・提

出することに同意します。また、イベントの実施期間に変更が生じた場合、当該保険適用期間であることを自らの責任で確認することに同意します。

私はこの同意書を読み、その条件を十分に理解し、これに署名することで多大な権利を放棄したこと、更に如何なる質の勧誘や保証も受けることなく自発的に署名したこと、またこれが法のもと許される限り最大限の全責任を無条件に完全に免除するものであることを理解し、またもし本同意書にある如何なる箇所が無効とされた場合も、尚且つ、残りの部分は引き続き完全に有効であり実施中であることに同意します。