

TOUR DE FUKUSHIMA CYCLING 2026

いわき浜海道ライド110
ふくしま復興ライド80
ならはグラベル40
あぶくま山岳グルメライド40

参加者ガイド

2026.6.13 SAT

スタート 8:00 | ゴールクローズ 17:00

ご参加の前に必ず事前にご確認ください

ツール・ド・ふくしまサイクリング2026

- 開催日 2026年6月13日(土)

コース名	集合場所・フィニッシュ	受付・荷物預かり	スタート	最終
いわき浜海道ライド110	天神岬スポーツ公園 (檜葉町)	6:00-7:30	8:00	17:00
ふくしま復興ライド80			8:30	17:00
ならはグラベル40			8:50	15:00
あぶくま山岳グルメリライド40	峠の森自然公園 林間広場 (川俣町)	8:00-9:30 ※荷物預かりなし	10:00	15:00

参加ルール・車両規定など

- ゴールまでにタイム制限

ゴールまでに制限時間があります。タイムアウトの場合は回収車をご案内することがありますので、スタッフの指示に従ってください。

- 車両規定

プロショップ等で整備された安全な走行が可能な自転車であること。ロードバイク、クロスバイク、グラベルバイク、小径車、E-Bike等、車種は問いません。瞬時の操作性が損なわれるDHバーの使用は禁止します。ヘルメットは硬質ヘルメットを着用すること。カスクは認めません。またグローブの装着、スポーツに適したウェアで参加することを推奨します。

コスプレでの参加はできませんが、他の参加者が不快に感じる衣装、安全走行に支障をきたす衣装は避けてください。

ライト(前照灯)、ベル、リフレクターの装備は必須です。車両に不備があった際はご参加できない可能性がございます。ご注意ください。

4月から自転車にも交通反則通告制度(いわゆる「青切符」)が適用されています。交通ルールを守ってサイクリングを楽しみましょう。

- 走行上のルール

交通規制を行わないため、いかなる場合においても、キープレフト(左側走行)、1列走行を基本とし、道路交通法を遵守してください。信号待ちの際、停止車両(クルマ)の左脇をすり抜けて前方へ進むことを禁止します。他の参加者との並走走行は交通の妨げになるので禁止します。蛇行走行も禁止です。

コース上やむなく停止する時は、必ず前後の安全を確認し、後方に合図をおくり、端に寄せ、ゆっくりと停車し、安全な場所へ移動してください。

走行中は後方の車両にご確認ください。後方車両の有無はご自身の目と耳で確認してください。

夕暮れに近い時間やトンネル内を走る場合がありますので、ライトの点灯をお願いします。

このほか、緊急車両が通過する場合、当該車両の通行を優先してください。

交通法規に従って、二段階右折が必要な交差点では、二段階右折を行ってください。また、主催者が必要だと判断した交差点でも、二段階右折を行っていただきます。

- 地域への迷惑行為は禁止

地域の皆様が普段お使いの公道をお借りしています。一般車両の迷惑になる走行はしないように心がけましょう。

- 走行ルートの案内について

オフィシャルホームページのコースマップを事前にご覧いただき、コース詳細を確認した上でご参加ください。また、サポートスタッフが一緒に走行し、コース上の分かりづらい箇所には、誘導看板や立哨員が配置されています。必ず誘導看板、立哨員の指示に従って走行してください。また、道に迷った場合は、誘導看板、立哨員のいる場所まで戻ってください。

※ただし、通行の安全確認補助は致しませんので、各自にて安全を確認し走行してください。

- 健康状態について

過去1年以内に、怪我等の外科手術は除き、命に関わる重大な手術経験がないこと。当該者が参加を希望する場合は、事前に健康診断書の提出をお願いします。すべての参加者は、体調を充分整えてから参加してください。

万が一の事故や怪我等へスムーズに対応するためにも、できる限り、参加選手同士やご家族など2名以上で来場してください。単独でご参加の場合は、事前にご家族等に大会参加の旨とスケジュールを共有し、ご自宅まで帰宅できるカバー体制をご用意ください。非常に重要な対策になりますのでご協力をお願いします。

- 賠償責任保険と傷害保険の適応について

イベント運営上の不備によって生じた偶然な事故により、参加者がケガをしたり、自転車等の持ち物が壊れたりした場合、その内容を補償する賠償責任保険に加入しています。

また、競技中のケガ等に関しては、主催者加入の傷害保険が適応されます。いずれも、保険範囲内のみの補償になります。

なお、イベント中の落車、選手同士の接触による自転車をはじめとする機材等の破損、会場内での紛失・盗難に関しては、保険対象外です。

自転車機材の補償については、各自で別途保険にご加入ください。

イベント中のケガ、体調不良(熱中症等)に対しては、大会主催者で応急処置を行います。その後の処置は本人負担となります。大会参加時には、必ず健康保険証を携帯してください。

競技中に起きた事故については必ず、イベント開催中に主催者に届け出(報告)すること。届出が無い場合は、保険が適用されません。

また、不正走行(替え玉走行・走路違反等)は失格とし、事故等の責任は一切負いません。

- 参加選手の撮影および肖像の使用について

参加者の肖像、氏名、住所、年齢、競技歴などを、大会に関連する広報物全般及び報道、情報メディアにおいて使用し、また、これに付随して主催者が製作する印刷物・ビデオ・情報メディアなどに利用するのでご了承願います。

- キャンセルと参加料について

申込後、お客様都合によるキャンセルの場合参加費の返金は致しかねますので、ご了承ください。

※天候や災害などやむを得ない事態によりイベントが中止になった場合は、参加費の返金等はいりません。そのほか、主催者都合等で中止・変更になった場合は、事務局より別途ご案内いたします。

本イベントは交通規制を行いません。道路交通法を守り、一般車両・歩行者に十分注意してください。
ゴールまでの制限時間はありますが、タイムを競うイベントではありません。安全第一で、福島景色と食をお楽しみください。
参加者の走行を補助するサポートライダーも伴走します。ピブスを着用したサポートライダーの指示に従ってください。

COURSE MAP

ツール・ド・ふくしまサイクリング概要

いわき浜海道ライド110 113km

距離への挑戦！ 浜通りの魅力が詰まった最長ロングライド

6月13日(土)

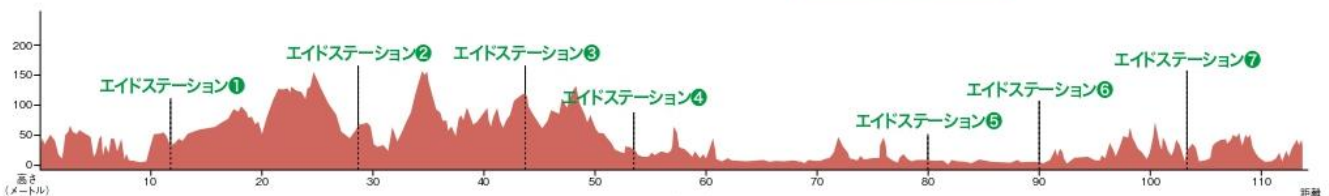
- 5:00~ 参加者駐車場オープン
- 6:00~7:30 当日受付(ゼッケン受け取り等)、手荷物預かり
- 7:35~ 開会式
- 8:00 いわき浜海道ライド110スタート
- 14:00頃~ 先頭ゴール
- 17:00 ゴールクローズ



Ride with gps



Google Map



※各エイドでの提供品は変更になる可能性があります。あらかじめご了承ください。

COURSE MAP

ツール・ド・ふくしまサイクリング概要

ふくしま復興ライド80 78km

海と里山、福島の魅力バランスよく味わえるライド

6月13日(土)

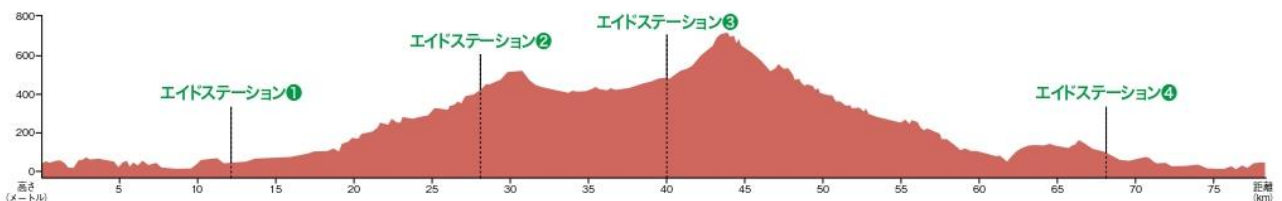
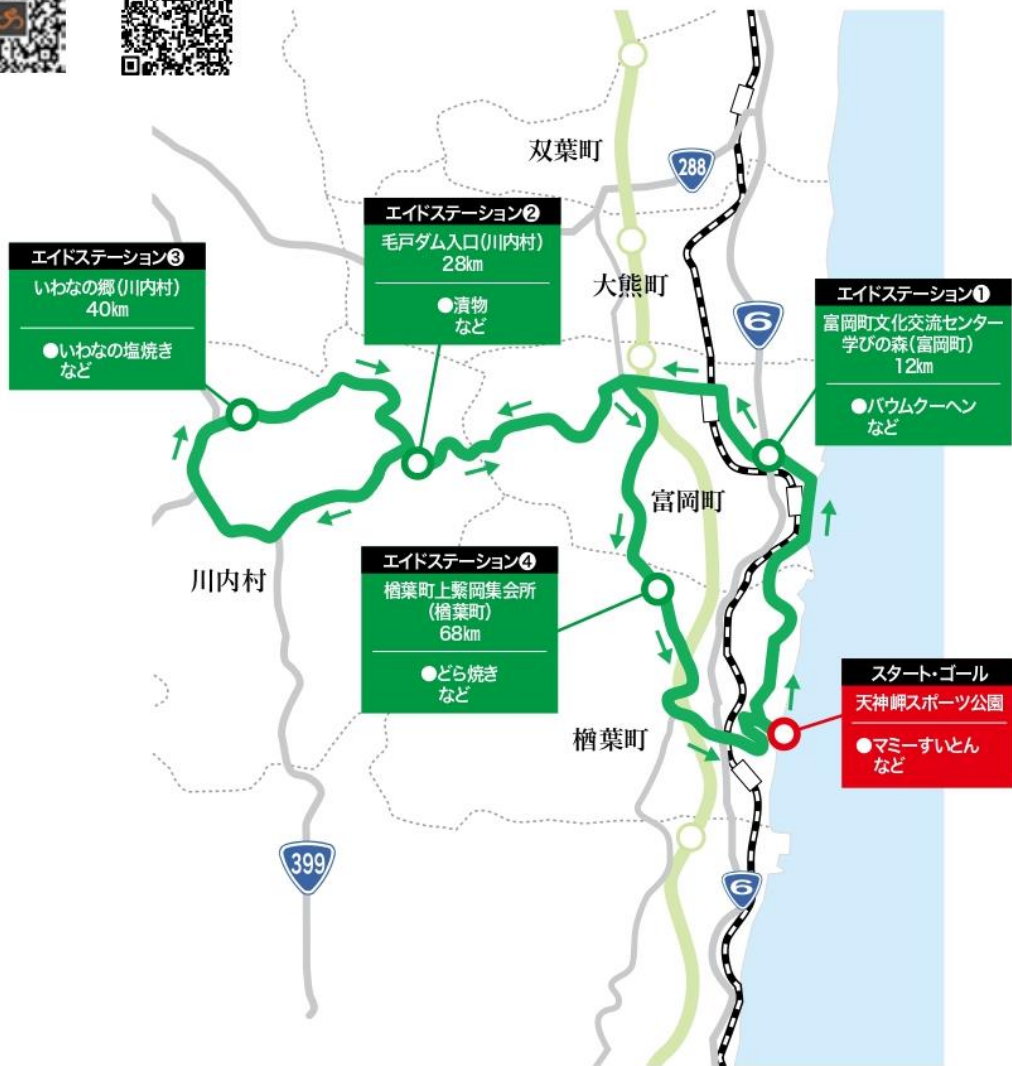
- 5:00~ 参加者駐車場オープン
- 6:00~7:30 当日受付(ゼッケン受け取り等)、手荷物預かり
- 7:35~ 開会式
- 8:30 福島復興ライド80スタート
- 12:40頃~ 先頭ゴール
- 17:00 ゴールクローズ



Ride with gps



Google Map



※各エイドでの提供品は変更になる可能性があります。あらかじめご了承ください。

ツール・ド・ふくしまサイクリング概要

ならはグラベル40 36km

檜葉の自然を、未舗装路で味わえるグラベルライド



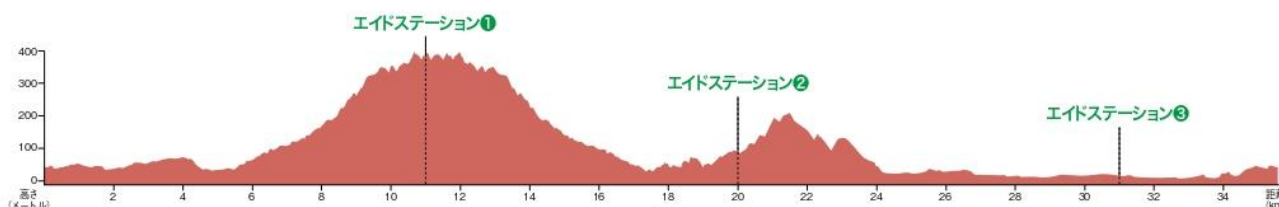
6月13日

- 5:00~ 参加者駐車場オープン
- 6:00~7:30 当日受付(ゼッケン受け取り等)、手荷物預かり
- 7:35~ 開会式
- 8:50 ならはグラベル40スタート
- 11:30頃~ 先頭ゴール
- 17:00 ゴールクローズ

Ride with gps



Google Map



※各エイドでの提供品は変更になる可能性があります。あらかじめご了承ください。

COURSE MAP

ツール・ド・ふくしまサイクリング概要

あぶくま山岳グルメライド40 40km

贅沢グルメ！ 初参加・ファミリーにもおすすめのアウトホームイベント

6月13日(土)

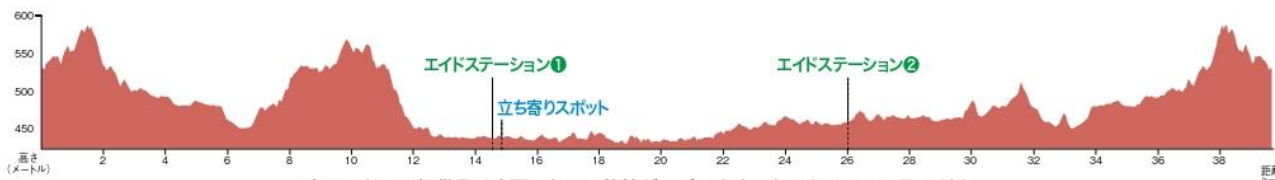
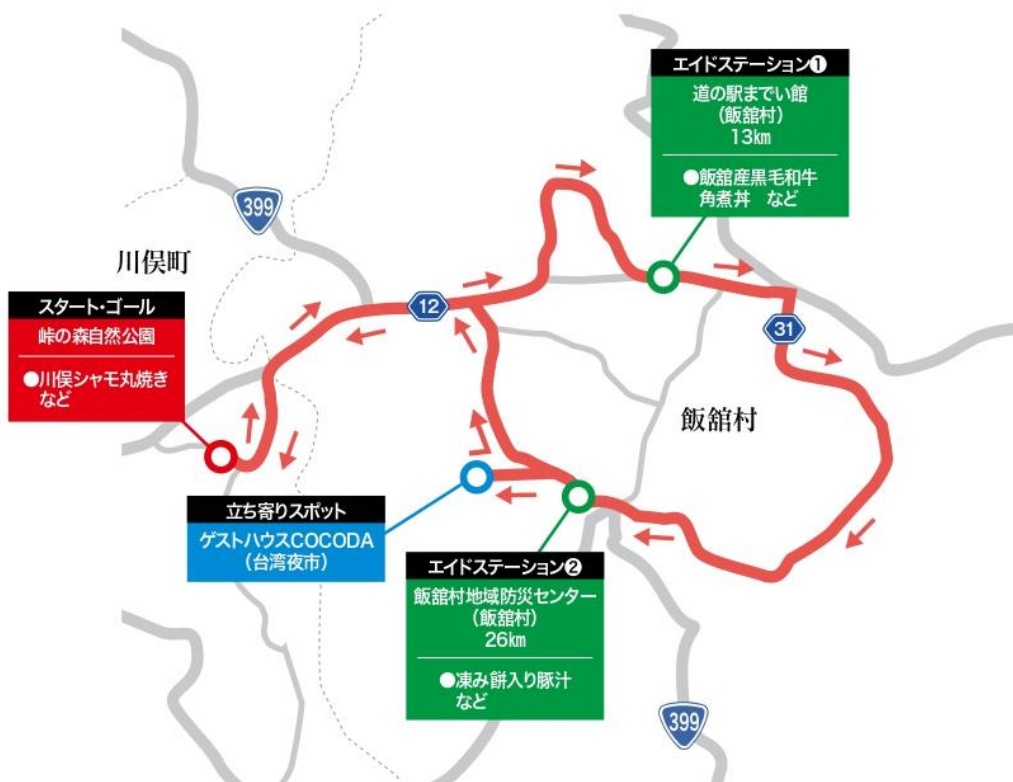
- 8:00~ 参加者駐車場オープン
当日受付(ゼッケン受け取り等)
- 9:30~ 開会式
- 10:00 あぶくま山岳グルメライド40スタート
- 13:00頃~ 先頭ゴール
- 15:00 ゴールクローズ



Ride with gps



Google Map



※各エイドでの提供品は変更になる可能性があります。あらかじめご了承ください。

CYCLING SCHEDULE

CYCLING								
いわき浜海道ライド 110 Iwaki hamakaidou ride 110		ふくしま復興ライド 80 Fukushima reconstruction ride 80		あぶくま山岳 グルメライド 40 Abukuma mountain gourmet ride 40		ならはグラベル 40 Naraha gravel 40		
Day 2 6/13 SATURDAY	5:00	駐車場 OPEN Parking Open	5:00	駐車場 OPEN Parking Open		5:00	駐車場 OPEN Parking Open	
	6:00	受付開始 Regstration	6:00	受付開始 Regstration		6:00	受付開始 Regstration	
	6:00-7:30	手荷物預け Baggage check	6:00-7:30	手荷物預け Baggage check		6:00-7:30	手荷物預け Baggage check	
	7:35-7:55	開会式 Opening ceremony	7:35-7:55	開会式 Opening ceremony	8:00	8:00	8:00	開会式 Opening ceremony
	8:00	スタート Start			8:00	8:00		受付開始 Regstration
			8:30	スタート Start	9:30	9:30	8:50	スタート Start
			12:40-	帰着予定 Estimated Reture Time	10:00	10:00	11:30	帰着予定 Estimated Reture Time
14:00-	帰着予定 Estimated Reture Time			15:00	15:00		帰着予定 Estimated Reture Time	

時間内に受付を済ませ、スタート時刻に遅れないようご注意ください。

当日のポイント

受付後は、ゼッケン等を受け取り、出走準備を済ませてください。
開会式後、スタート時刻までに、指定の整列場所へお集まりください。
ゴール後は受付に立ち寄って配布物（参加賞・完走証など）を受け取ってください。手荷物返却等を行ってください。

余裕を持った来場をお願いします

受付時間帯は混雑が予想されます。
駐車場から受付、出走準備、開会式まで時間に余裕を持ってお越しください。

受付について

受付では、参加者確認後、ゼッケン・配布物等をお渡します。
手荷物預かりを利用する方は、受付時間内にお預けください。
受付後は、各自で出走準備を行い、開会式・スタート時刻に遅れないようご注意ください。

会場マップ

天神岬スポーツ公園

※事前ご予約の方のみです



上記の有料駐車場申込の方には「駐車証」を発送しております。

天神岬スポーツ公園北側駐車場(有料)をお申し込みでない方は下記の無料駐車場をご利用ください。

榎葉町 南防災倉庫・多目的広場(天神岬会場から5km)

メイン会場「天神岬スポーツ公園」から約5kmほどの地点(天神岬スポーツ公園から南西方向)にある多目的広場。天神岬スポーツ公園との移動は自転車をご利用ください。事前のお申し込みは不要です。

↓詳細は公式ホームページをご確認ください↓

<https://fukushima-cycle-series.jp/event12cp/401/>



START AREA

昨年のスタートの様子 両サイドのエアアーチがスタート・ゴールの目印です



スタート時のお願い

・天神岬スポーツ公園
いわき浜海道ライド110、ふくしま復興ライド80、ならばグラベル40の順にスタートします。
ゼッケン番号順に20人程度のグループで、1グループ毎にスタートします。1分30秒間隔で次のグループがスタートです。

・峠の森自然公園
あぶくま山岳グルメリライド40は**10人程度のグループで、1グループ毎にスタートします。3分間隔で次のグループがスタートです。**

スタート直後は混雑が予想されます。
急発進・無理な追い越しはせず、スタッフの案内に従って安全にスタートしてください。

安全にスタートするために

- ・スタッフの案内に従って整列してください
- ・前走者との間隔を十分に確保してください
- ・スタート直後の急加速はお控えください
- ・一般車両、歩行者に十分注意してください
- ・無理な追い越し、並走はしないでください

スタート直後は接触事故が起きやすい時間帯です。落ち着いて走り出してください。

基本装備

- 自転車
- ヘルメット
- グローブ
- 前後ライト
- ベル
- リフレクター
- ボトル
- 健康保険証またはその写し
- スマートフォン
-
-

携行品

- パンク修理キット
- 予備チューブ
- 携帯ポンプ
- 補給食
- 雨具
- 防寒具
- 現金
-
-
-
-

出走前チェック

出走前に以下を確認してください。

- ブレーキが正常に効く
- タイヤの空気圧が適正
- 変速が正常に動く
- ライトが点灯する
- ボトル・補給食を携行している
- ゼッケンを装着している

トラブル時の対応

体調不良、機材トラブル、走行継続が難しい場合は、無理をせず、近くのスタッフまたはサポートライダーへ申し出てください。

落車・事故が発生した場合は、まず安全な場所へ移動し、近くのスタッフまたはサポートライダーへ申し出てください。

当日のご参加をお待ちしております