

2分前・・・2分前枠に入る

1分前・・・スタート枠に入り、係員の指示に従う

スタート・・・スタートポストまで赤白色テープ誘導

リストアップスタートです。スタートからスタポ、ラスポからゴールまでは赤白テープ誘導です。

*Fクラスはラスポからゴールまでの誘導はありません。

◆競技時間

90分(M・W)

40分(F)

◆賞品について

各クラスの1位になった人にはそれぞれ1000円程度の賞品が贈呈されます。

◆移動方法

・自転車、自家用車およびレンタカー等

◆諸注意

・服装は動きやすい靴や、長袖等肌の露出の少ないものを推奨します。