

# ホノルルセンチュリーライド2024 大会ガイドブック



## **Honolulu Century Ride 2024**

オフィシャルエアライン



JAPAN AIRLINES

ホノルルセンチュリーライド受付事務局

(2024年9月17日更新)



ハワイバイシクリングリーグは、ホノルルセンチュリーライド2024に参加される皆様を心から歓迎いたします。

安心安全で楽しいイベントにするため、この大会ガイドブックを必ずお読みください。

なお、行政などの指示規制で何らかの変更追加が生じた場合は、現地会場やホームページなどでご案内いたします。

\*この大会ガイドブックに記載の内容は、変更される場合がありますので、予めご了承ください。

大会概要 .....	P-2
ゼッケン受け取り .....	P-3
スタート&フィニッシュエリア および スタート方法 .....	P-5
各折り返し地点/エイドステーションのオープン時間 .....	P-6
ライダーインストラクション	
① 事前準備 .....	P-7
② 禁止行為と安全走行の基本 .....	P-10
③ コース上の注意点 .....	P-11
④ アクシデントの場合 .....	P-13
関連イベントのご案内 .....	P-14
フィニッシュ後のサービスとオフィシャルフォトサービス .....	P-15
ハワイの交通ルールと道路標識 .....	P-16
覚えておきたい ハンドサイン・英語 .....	P-18
スポーツバイクのパンク修理 .....	P-19







## ■ゼッケン受け取り（日本の受付事務局へエントリーされた方）

日時： 9月27日（金）12:00～18:00〔※1〕  
9月28日（土）10:00～16:00

場所： アラワイ・ゴルフコース クラブハウス2階 ボールルーム内「ゼッケン受取会場」  
住所： 404 Kapahulu Avenue Honolulu, Hawaii 96815  
4ページのマップをご覧ください。

引換書： 9月中旬頃に、スポーツエントリーより「ゼッケン引換書」メールをお送りします（日本申込の方のみ）。

受取方法：「ゼッケン引換書」（印刷またはスマートフォン画面での表示）を、ゼッケン受取デスクで提示して、ゼッケン、イベントTシャツ、コースマップをお受け取りください。

※1 VIPエントリーの方は、9月27日（金）のゼッケン受取時間／場所が、以下に変更になります。  
ゼッケン受取会場12:00～16:00、レセプションパーティー会場17:00～19:50

\* ゼッケン引換書をお持ちになれない場合は、参加者ご自身が「写真付き身分証明書（パスポートなど/コピー可）」と「ゼッケン番号、氏名をメモ書きしたもの」をお持ちいただき、受取デスクにご提示ください。

### 【ゼッケン受け取りに関するご注意】

- ① クラブハウス前に駐輪場（自転車ラック）が特設されます。自転車でおこしの方はこの駐輪場をご利用ください（クラブハウス内には自転車を持ち込めません）。駐輪の際は鍵をかけてください。自転車の盗難や破損などの責任は一切負えませんので、予めご了承ください。
- ② 自転車シューズ（クリート付きのシューズ）を履かれている方は、受取会場入口でシューズを脱いでからお入りください。スリップ事故防止および床を傷つけないためにご協力をお願いいたします。
- ③ 9月28日（土）までにゼッケンを受け取れない方は、大会当日の朝5:00～6:15までに、カピオラニ公園内の新規エントリー受付テント（スタートエリア近く）でお受け取りいただくこともできます。
- ④ VIPエントリーされた方にはゼッケンと一緒に「リストバンド」をお渡しします。大会当日はリストバンドを装着してください。大会当日にVIPエントリー特典をご利用の際はリストバンドをご掲示ください。

## ■自転車無料点検

無料の自転車安全点検サービスがクラブハウス前で実施されます。

9月27日（金）、28日（土）12:00～16:00（予定）

- \* 自転車の調整、簡易的な修理のみとなります。本格的な修理や部品交換などが必要な場合は、自転車店に行かれて有料修理をご利用ください。
- \* サービス提供時間は変更になる場合があります。予めご了承ください。





## ■ホノルルセンチュリーライド2024バイクジャージ

ホノルルセンチュリーライド2024バイクジャージを予約された方には、9月中旬頃に「ジャージ注文確認書」メールをお送りします。

ゼッケン受取会場内の会計デスクで、「注文確認書」を提示して、代金と引換に商品をお受け取りください。お支払いは、現金またはクレジットカードとなります(主要クレジットカードがご使用いただけます)。

代金 一般予約:US\$90、グローバルライド会員で予約:US\$75

- \* グローバルライド会員料金は、エントリー手続時にグローバルライド会員割引料金で申し込まれた方が対象です。
- \* VIエントリーの方は、ゼッケンと一緒にバイクジャージをお渡します。

## ■バイク&バス

バイク&バスの申し込みをされた方には、9月中旬頃に「バイク&バス申込確認書」メールをお送りします。ゼッケン受取会場内のHBL会計デスクで、料金をお支払いください。

お支払いは、現金またはクレジットカードとなります(主要クレジットカードがご使用いただけます)。

料金 一般予約:US\$60、VIPエントリーで予約:US\$30

### バイク&バス スケジュール

- 11:00~11:45(予定) バス乗車受付・自転車積み込み
- 12:00 100 マイル折り返し地点バス出発
- 13:00 頃 カピオラニ公園到着予定

注意事項: バスは12時に出発いたします。出発時刻までに自転車積み込を済まされて、バスにご乗車ください。出発時刻に間に合わない場合はサービスをご利用いただけません。自力で戻っていただくようになります。サービスをご利用になられない場合でも返金はできません。

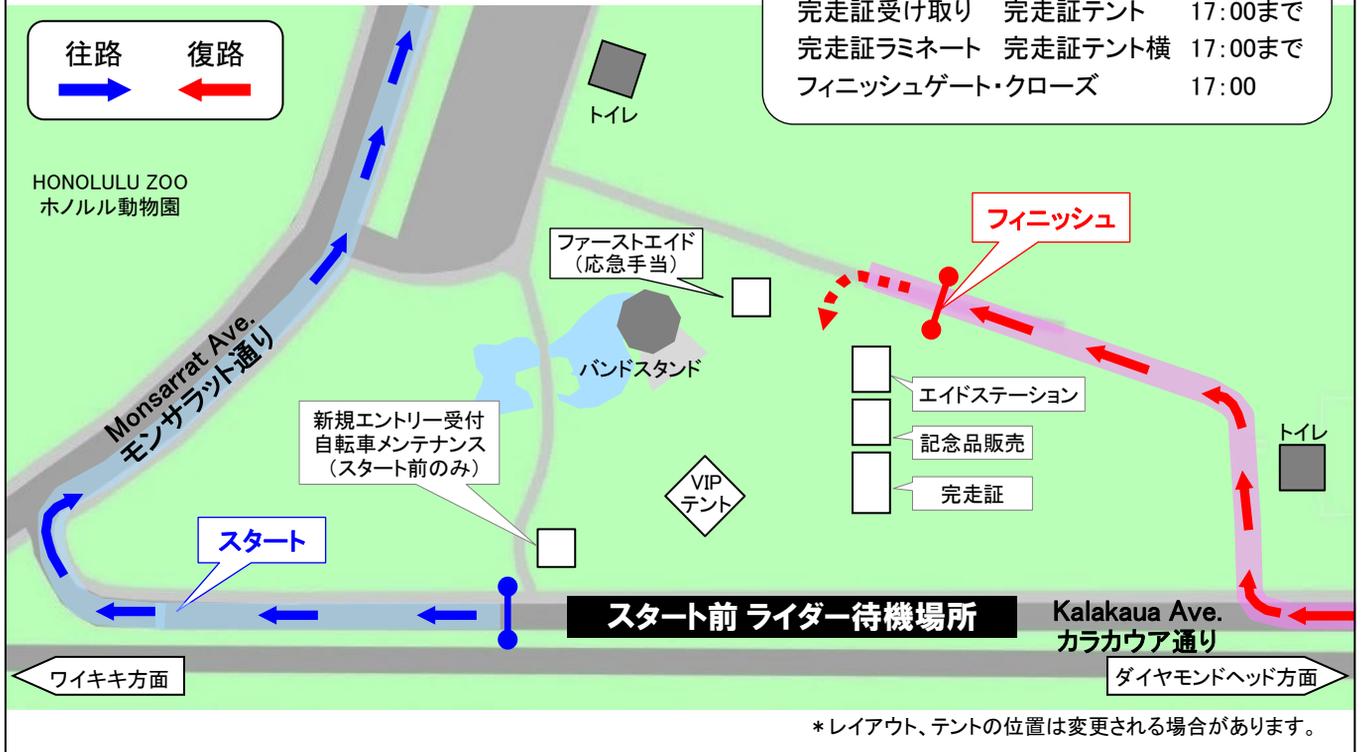
\* 席に余裕がある場合は、ゼッケン受取期間中に新規受付を行なう予定です(大会当日の申込はできません)。



- \* ワイキキのハイアット・リージェンシー・ワイキキからゼッケン受取会場(クラブハウス)までは約2kmです。
- \* 自転車は歩道を走行できません。また、一方通行の道路が多いので、自転車でお越しの方はご注意ください。



## スタート&フィニッシュエリア カピオラニ公園



\*レイアウト、テントの位置は変更される場合があります。

### 【スタートスタンバイ(ライダー待機場所)】

- ① スタート区分のグループごとに、スタンバイするエリアが分かれています。
- ② 各グループの先頭にA・B・Cのグループ幕が表示されますので、その後ろに並んでください。
- ③ 5:50までに、ご自分のグループのエリアにて、スタンバイしてください。

※ 5:50までに、ご自分のグループのエリアにスタンバイできない場合は、グループに関係なく、グループCの後ろに並び、最後尾からのスタートしてください。

※ VIPエントリーの方は、グループAの前にお並びいただけます(希望者のみ)。

### 【スタート方法: ウェーブ・スタート】

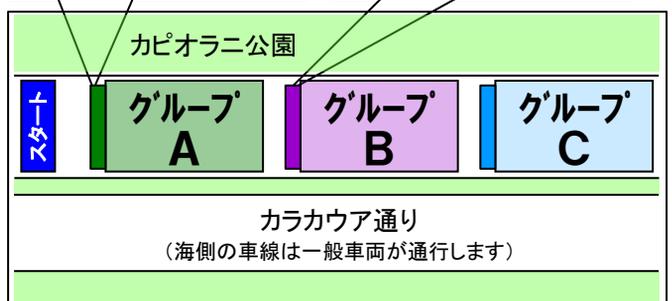
- ① グループAのライダーからスタートします。
- ② ご自分のグループにスタートの合図がありましたら、ゆっくりとスタートしてください。
- ③ 安全のため、スタートゲートを通過してから、自転車をこぎ始めてください。
- ④ 前のグループがスタート開始後、アナウンスに従って、グループ幕を先頭に次の待機場所まで移動します。
- ⑤ 最後のグループまで繰り返しスタートします。

- グループA 月間走行距離が500km以上、1時間で30km以上の走行が可能で、集団走行に慣れている方。
- グループB 月間走行距離が200km以上、1時間で20km以上の走行が可能で、長距離の走行に慣れている方。
- グループC 景色を楽しみながらゆっくりと走行することを目的とする方。5歳以下の子供と保護者の方。

\*15歳以下の方は保護者の同伴が、5歳以下のお子様は保護者との同乗が必要です。

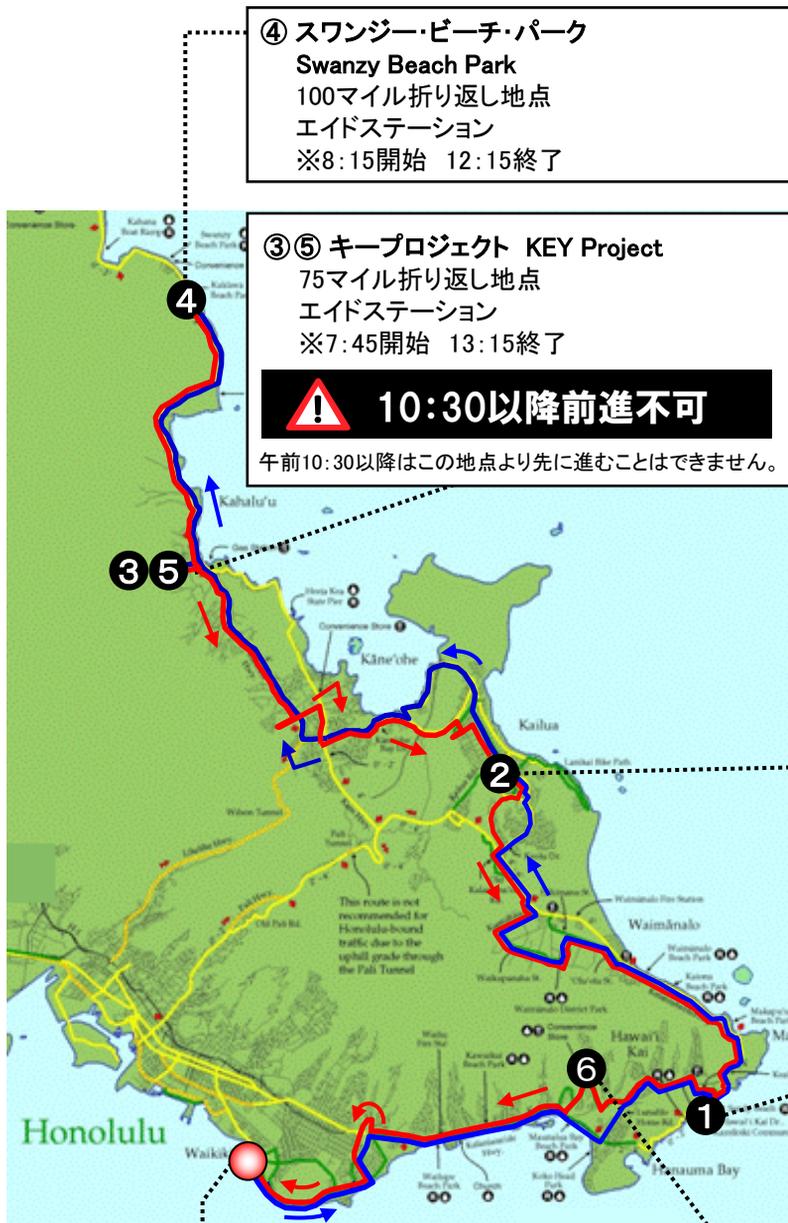
ライダー待機場所は、カラカウア通りの山側(カピオラニ公園側)車線となります。参加人数によっては、グループ内を分けてスタートさせる場合があります。

※イメージ





# 各折り返し地点/エイドステーションのオープン時間



④ スワンジー・ビーチ・パーク  
Swanzy Beach Park  
100マイル折り返し地点  
エイドステーション  
※8:15開始 12:15終了

③⑤ キープロジェクト KEY Project  
75マイル折り返し地点  
エイドステーション  
※7:45開始 13:15終了

**⚠ 10:30以降前進不可**  
午前10:30以降はこの地点より先に進むことはできません。



**【ご注意】**  
「75マイル折り返し地点」が、「カハラー・ビーチ」から「キープロジェクト」へと変更になりました。「キープロジェクト」では、往路、復路ともエイドステーションをご利用いただけます。

② カイルア・インターミディエイト・スクール  
Kailua Intermediate School  
50マイル折り返し地点  
エイドステーション  
※7:15開始 14:15終了

**⚠ 11:00以降前進不可**  
午前11:00以降はこの地点より先に進むことはできません。

① サンディ・ビーチ・パーク  
Sandy Beach Park  
25マイル折り返し地点  
エイドステーション(往路のみ)  
※7:00開始 9:30終了

⑥ ジェイムス JAIMS  
(Hawaii Kai JAMS)  
復路エイドステーション  
※8:00開始 16:00終了

スタート/フィニッシュ  
カピオラニ公園 Kapiolani Park  
●大会本部 ●エイドステーション  
●各種サポート施設など  
**⚠ 17:00 フィニッシュゲートクローズ**

\*コース、折り返し地点・エイドステーションの位置・時間は、変更される場合がありますので、予めご了承ください。

**通過制限時間:**  
1) 50マイル折り返し地点: 75マイル以上走行される方は、ここを**11:00までに通過**してください。  
2) 75マイル折り返し地点: 100マイルを走行される方は、ここを**10:30までに通過**してください

※誘導員の指示に従わず制限時間以降に通過した場合、棄権したものとみなし、大会の管轄から離れたこととします。



## ■ ご出発前の準備

### ● 渡航の手続き

ホノルル渡航や出入国に必要な情報、手続き、書類などは更新されますので、外務省、ハワイ州観光局などの公的機関ウェブサイトにて、ご自身で最新情報をご確認のうえ、ご準備ください。

### ● 自転車の運搬

自転車を日本からホノルルへ持ち込まれる場合、自宅⇄日本の空港、日本の空港⇄ホノルル空港、ホノルル空港⇄宿泊ホテル間などの運搬や移動については、ご自身で事前にご確認の上、ご手配ください。

### 【自転車の空港宅配(自宅⇄日本の空港)】

自転車の空港宅配は、空港や運送会社により利用方法が異なります。また、自転車の宅配を受け付けていない場合もありますので、ご利用をお考えの方は、お早めに、運送会社へ「空港への自転車宅配」についてお問い合わせください。

以下は2024年6月時点の情報です。予告なく変更される場合がありますので、予めご了承ください。

<p>【成田空港・羽田空港】</p> <p>JAL ABC ヤマト運輸</p>	<p>【中部空港】</p> <p>JAL ABC ヤマト運輸</p>	<p>【関西空港】</p> <p>JAL ABC ヤマト運輸</p>
---	--	--

JAL ABC: TEL:0120-919-120(固定電話用) / 03-3545-1131(携帯電話用)  
縦横高さの3辺の和が240cm以内 重さ50kg以内

ヤマト運輸: TEL:0120-01-9625(固定電話用) / 0570-200-000(携帯電話用ナビダイヤル)  
縦横高さの3辺の和が200cm以内 重さ30kg以内

- \* 他の運送会社でも自転車宅配を実施している可能性がありますが、受付事務局では把握できておりません。
- \* 状況によりご利用いただけない場合がありますので、事前に、ご自身で運送会社へ詳細をご確認ください。
- \* 自転車輸用用のハードケースまたはダンボールに入れて、梱包には十分ご注意ください。自転車運送中の損傷などについては免責扱いとなります。

### 【JAL自転車無料運搬サービス】

ホノルルセンチュリーライド2024参加ライダー向けの「JAL自転車無料運搬サービス」は、日本出発7日前までの事前申込が必要です。それ以降のお申し込みはできません。サービスの詳細は、JAL特設サイトをご覧ください。

<https://www.jal.co.jp/jp/ja/intltour/hwi/centuryride/>

- \* JAL自転車無料運搬サービスをお申し込み済みで、利用航空便が変更になる方は、下記の問い合わせ先に早急にご連絡ください。自転車無料運搬の情報は、変更後の便には自動的に引き継がれませんのでご注意ください。
- 問い合わせ先(スポナビハワイ) E-mail: bike@jalservice-hawaii.com

### 【自転車を航空機に預ける際のご注意】

- 1) 上空での気圧変化によりタイヤチューブが破損する恐れがあるため、タイヤの空気を抜いてください。
  - 2) 自転車輸用用のハードケースまたはダンボールに梱包してください。
  - 3) ケース、ダンボールには目立つ場所へのお名前の記入または名札(タグ)を取り付けください。
  - 4) 梱包サイズや重さなどの規定については、各航空会社へ直接お尋ねください
- \* CO2ボンベ(インフレーター)は、米国発着の航空機には持ち込めません(機内持ち込み手荷物、受託手荷物とも不可)。パンク修理用接着剤も航空機での運搬は不可。



## ■ ご出発前の準備

### ●自転車のレンタル

ハワイでレンタル自転車を利用される場合は、ご自身でご手配ください。なお、受付事務局では、レンタル自転車の取扱い及びレンタル自転車店の紹介は行っておりませんので、予めご了承ください。

### ●海外旅行保険

万一の事故に備えて、海外旅行保険に加入されることをお勧めします。

ハワイにて医療行為・救急車などによる搬送が発生した場合、高額な費用を参加者ご自身が負担することになります。

保険内容の詳細については、海外旅行保険を取り扱っている各保険会社にお問い合わせください。

### ●携帯電話

ハワイでご使用いただける携帯電話をご用意いただくことをお勧めします。

携帯電話のレンタルなどについては、携帯電話会社、旅行会社などにお問い合わせください。

### ●ヘルメット、ウェア

自転車用ヘルメットの着用が義務づけられていますので、必ずご用意ください。

ロングライドに適した(通気性、吸水性、衝撃吸収性に優れた)、自転車専用のウェアとグラブの着用をお勧めします。

### ●スペアチューブ

パンクに備えて、スペアチューブを最低2本、日本から持参されることをお勧めします。

### ●自転車用鍵

大会会場内では自転車や携行品はご自身の責任で管理していただきます。

カピオラニ公園や折り返し地点エイドステーションで駐輪される際は、防犯のために鍵をかけてください。

## ■ハワイ到着後の確認、点検

### ●自転車メンテナンス

ハワイに着いてご自分の自転車を組み立てたら、自転車の点検と調整をしっかりと行ってください。

イベント当日に調整不備などによるアクシデントで困らないために必ず実施してください。

### ●装備の確認

日本から持参した装備品の確認を行い、忘れたものや壊れたものがあつたら前日までに購入しましょう。日本とアメリカでの規格の違いから、ご自分の自転車に合った修理用品などがハワイでは揃わない場合があります。

パンク修理用の接着剤やCO2ボンベなど航空機への持ち込みができないもの以外、自転車自体に関わるものはできるだけ日本で揃えた方が安心です。

### 【滞在中にザ・バスを利用される方へのご案内】

ホノルルで公共バス(ザ・バス)をご利用になる方がいらっしゃると思いますが、座席の下またはひざの上に収納できないような大きな荷物(自転車やスーツケース等)を、車内に持ち込むことはできません。バス前方にあるバイクラックには自転車を2台または3台まで積めますが、バイクラックを利用される場合は、事前に運転手に伝えてから、安全に注意して自転車の積み下ろしを行ってください。

詳細については、ザ・バスのウェブサイト(<http://www.thebus.org/>)をご覧ください(英語)。



## ■大会当日、ホテル出発前の確認

ホテルを出発する前に、持参されるものをご確認ください！

### ●ゼッケン (Rider Number)

ゼッケンは、係員から見えるように、背中(バッグなどを背負う場合はバッグ)につけてください。

\* ゼッケン裏面に参加者の情報を記入する欄があります。アルファベット氏名と、「緊急時の連絡先及び電話番号(ツアー参加の方はホノルルでのツアー連絡先、個人参加の方は一緒にホノルルへ来られた方や日本のご家族など)」を英数字で記入してください。また、医学的状態(持病)、飲薬、アレルギーについては、該当するものがある方は万ーのためにご記入ください(持病や薬等に関する情報は日本語記入可)。



2023年大会のゼッケン(イメージ)

EMERGENCY INFORMATION	
LAST NAME: 姓(アルファベット)	FIRST NAME: 名(アルファベット)
MEDICAL CONDITIONS: 病状	
MEDICATIONS: 日常飲んでいる薬	
ALLERGIES: アレルギー	
EMERGENCY CONTACT	
NAME: 緊急時連絡先(旅行会社名/氏名)	
PHONE NUMBER: 緊急時連絡先(電話番号)	
IN CASE OF EMERGENCY CALL 911 OR CALL RIDE COMMAND	
808-735-5756 - English	
808-626-5767 - 日本	

ゼッケン裏面(イメージ)

### ●ヘルメット

自転車用ヘルメットを必ず着用してください。ヘルメットを着用しない場合はご参加いただけません。

### ●コースマップ

### ●飲料、ウォーターボトル

水分補給の為にペットボトルやウォーターボトルなどを必ずお持ちください。

走行中はスポーツドリンクや水などを常時携帯し、15分毎に水分を補給してください。

\* エイドステーションでは希望者のみに紙コップを提供します。マイボトルのご利用にご協力ください。

### ●スペアチューブ2本、パンク修理用パッチ

### ●自転車用鍵

### ●身分証明書

万ーに備えて、身分証明書(パスポートまたはパスポートのコピー)をご持参ください。

なお、身分証明書の管理には十分ご注意ください。また水濡れなどにもご注意ください。

### ●現金

コース途中にあるコンビニエンスストアやガソリンスタンドで軽食や飲物を購入することができますので、小額の現金(アメリカドル)を持参されることをお勧めします。

### ●携帯電話

コースでの怪我やトラブルなどに備えて、携帯電話を持参されることをお勧めします。

### ●VIP用リストバンド

VIPエントリーをされた方は、ゼッケンと一緒に渡す「VIP用のリストバンド」を装着してください。

### ●その他

サングラス、日焼け止めクリーム、補給食など

忘れ物をしないように、時間に余裕を持って、スタート地点へ向かいましょう。スタート前は真暗ですので、ホテルからの移動やカピオラニ公園内を移動する際は、ライトを点灯してください。



## ■危険行為禁止

下記は危険な行為ですので絶対におやめください。

### ●並列走行

道路上のいかなる場所においても、他のライダーとの並列走行は交通の妨げになり、危険ですのでおやめください。

友人やご家族と同行する場合は、横に並ばずに、安全な距離を保って縦一列で走行してください。

### ●蛇行走行

自動車や他のライダーと接触する危険がありますので、蛇行走行をせずに、安全に走行してください。上り坂でまっすぐに進めない場合は、自転車から降りて押してください。

### ●ヘッドフォン

ヘッドフォンの使用は禁止です。ヘッドフォンを着用すると、自動車のクラクション、警察官の誘導が聞き取れません。

### ●走行中の写真、ビデオ撮影禁止

走行中の写真撮影、ビデオ撮影は、非常に危険です。撮影をする場合は、必ず安全な場所に停車して撮影してください。

## ■安全走行の基本

安全走行は基本中の基本です！常に安全をこころがけて走行しましょう。

### ●路肩走行

コースには路肩がある道路もあれば、無い道路もあります。安全上、路肩があるところではなるべく路肩を、路肩がないところでは端に近いところを走行してください。また、道路のコンディションは場所によって異なりますので十分注意して走行してください。

### ●左折する時は周囲の安全を確認してから

左折する時はまず周囲の安全を確認し、十分に注意してから左折してください。(16ページ参照)

### ●コース上にやむなく止まる時

コース上にやむなく停止する時は、必ず右側に寄せ、他のライダーから離れてからゆっくりと停止してください。必要であれば手で合図してください。(18ページ参照)

### ●追い越しをする時

追い越す場合は、前方のライダーに「On Your Left (オン・ユア・レフト)」と声かけしてから左側を抜いてください。

### ●後方車両の確認

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

### ●目立つ服装で

走行する際は明るめの色の服とヘルメットを着用してください。特にスタート地点へ向かう時やスタート直後はまだ暗いので、これらの着用が安全対策として有効です。



## ■交通ルールと大会のルール

交通ルールを守ることはもとより、警官や大会係員の指示、大会ルールに従ってください。

### ●交通ルール

現地警察官の指示がない限り、交通ルールと交通信号をお守りください。自転車は日本とは逆の右側通行となりますのでご注意ください。

進行方向に対して適切な車線内で走行してください。また横断する歩行者がいれば道を譲ってください。大会当日の朝には警察官がコース上に配置され、交差点の自転車と車の円滑な走行の為に交通規制される場所があります。交通ルールについては、16ページ以降の案内をご覧ください。

### ●コース誘導員:コース・マーシャル

コース上には警察官や現地のボランティアによるコース誘導員が配置されています。警察官、誘導員の指示に従ってください。

### ●コースサイン

コースサイン(標識)の矢印を確認して右折、左折をしてください。



### ●通過制限時間

通過制限時間が設定されている場所があります。下記の時間以降は、前進できませんのでご注意ください(6ページを参照)。

**75マイル折り返し地点:** 10:30以降は、100マイル折り返し地点方向へ進めませんので、75マイル折り返し地点より帰路についてください。

**50マイル折り返し地点:** 11:00以降は、75マイル折り返し地点方向へ進めませんので、50マイル折り返し地点でより帰路についてください。

- \* 通過制限時間以降は、コースマーシャル(誘導員)が折り返すように誘導します。
- \* コースマーシャルの指示に従わず先へ進まれた場合は、ゼッケンの回収やマーキングまたはゼッケン番号をマーシャルが大会本部に通告し、また、ライダーが大会を棄権したとみなして、大会の管轄から離れたこととします。

## ■エイドステーション

各折り返し地点にエイドステーションを設置し、ドリンクやフルーツなどを提供します。水分補給や休憩の場所としてご利用ください。また、自転車メンテナンスサービスが行われる予定です。なお、各折り返し地点でマイレージステッカーを配布する予定です(数に限りがあります)ので、ご希望の方はお受け取りください。

- ※ 本大会では、エイドステーション間の距離が長く、また、エイドステーションで十分なエネルギー補給ができない場合もありますので、エネルギー補給用の食べ物を携行されることをお勧めします。
- ※ エイドステーションではマイボトルをご利用ください。紙コップは希望者のみに提供します。
- ※ 各折り返し地点には終了時間が設定されています(6ページを参照)。終了時間までに通過できるようペース配分にご注意ください。



2022年大会のマイレージステッカー(イメージ)



## ■距離の選択

無理は禁物！帰りの体力は充分に残して！

### ●コースの距離について

<25マイル、50マイル、75マイル、100マイル>

ご自身の経験や体力、当日の体調などを考慮して、無理な距離に挑戦はしないでください。

まだ朝の早い時間の往路で頑張りすぎると、復路の日差しが強くなる時間は想像以上に体力を消耗します。帰りの分の体力と時間には十分なゆとりを持ちましょう。

短い距離のコースでも、ワイキキとは一味違うオアフ島の美しい景色が楽しめます。また、エイドステーションなどでボランティアの人たちと交流し、アロハ・スピリッツに触れるのもセンチュリーライドならではの魅力です。

## ■コースの事前確認

コースについて、事前に情報収集したり、コースマップで確認しましょう！

### ●行きは右側に海・帰りは左側に海

行きは進行方向に対して右側に海があり、帰りは左側に海があります。

### ●トイレ

トイレはカピオラニ公園および各折り返し地点にあります。その他、コースマップに記載されているビーチパークにもあります。なお、カピオラニ公園および各折り返し地点のトイレは大変混雑する場合がありますので、予めご了承ください。

### ●道路のコンディション

オアフ島の道路は工事、侵食、破片などによって、場所により道路状況が異なります。参加者の方は道路状況を把握し、各自責任を持って安全を確認しながら走行してください。

### ●ハワイカイ(HAWAII KAI) の下り坂について

往路の Hawaii Kai Drive から Sandy Beach Park 間に急な下り坂があります。下りカーブ付近に車が駐車している場合がありますのでご注意ください。

### ●マカプウ(MAKAPUU)の下り坂について

25マイル折り返し地点～50マイル折り返し地点間の、Makapuu から Sea Life Parkまでの急な下り坂は道路の幅が大変狭いので注意して走行してください。坂の頂上付近は大変見通しが悪いので、復路の上り坂の途中で景色を眺める為に海側(左側)に左折する事は大変危険です。景色を楽しみたい方は安全を確認した上で必ず右側の路肩で停止してください。

## ■自転車の管理

自転車や携行品はご自身の責任で管理してください。カピオラニ公園や折り返し地点、エイドステーション等で駐輪される際は、防犯のために鍵をかけてください。

ハワイバイシクリングリーグ及びホノルルセンチュリーライド受付事務局では、自転車や荷物等の盗難、破損、損傷には一切の責任を負いませんので、予めご了承ください。



## ■アクシデントの対応

もしもの時は冷静に！参加者同士助け合いましょう！

### ●事故の場合

事故の場合は、近くの人や店舗、他の参加者に助けを求めてください。

また、ハワイの緊急電話番号「911」に電話をして、事故の状況と位置を伝え、救急車やパトカーを呼んでください。「911」の後に、下記の大会サポート電話へご連絡ください。

\* 「911」は日本語にも対応してくれます。日本語対応の場合は、「Japanese operator please (ジャパニーズ・オペレーター・プリーズ)」と初めに伝えてください。

### ●自転車の故障

自転車が故障した場合は安全に停止してからご自分で修理してください。もしも、ご自分で修理ができない場合は、コース誘導員(コースマーシャル)あるいは巡回車(SAG WAGON)に声をかけてください。その場で対応できない場合は、現地ボランティアによる自転車メンテナンスを行っているエイドステーションまで巡回車で搬送します。

巡回車やコース誘導員が近くにいるとは限りませんので、ご自分でチューブ交換や簡単な修理ができるよう、故障の場合の対処方法について予め確認しておかれることをお勧めします。

### ●巡回車:SAG WAGON

ボランティアによる巡回車がコースを巡回します。タイヤチューブなどは供給しません。走行する際は2本以上のスペアタイヤチューブ、タイヤレバー、空気入れポンプなどをご持参ください。特別な理由がない限り、巡回車で移動はできません。

### ●道に迷ってしまったら

道に迷ってしまった時は、走行を続行せずに自転車を止めて、落ち着いてコースマップを確認してください。地元の人やお店の人にコースマップを見せれば、どこにいるか教えてくれるでしょう。

### ●救急用品について

軽いケガなどに備えて、救急ばんそうこうやウェットティッシュなど最低限のものはご自分で用意しましょう。

### ●お互い助け合いましょう

走行途中にケガをしている人や倒れている人を見つけたら、状況を確認して「911」にご一報ください。また、故障などで困っている人がいたら助け合いましょう。

## 事故、急病人、ケガ人が発生した場合は

### 911 (警察&救急) に電話してください。

交通事故や重大事故の場合は、911へ電話した後に、下記大会サポート電話にもお知らせください。

日本語で連絡される場合は、「Japanese operator please. (ジャパニーズ・オペレーター・プリーズ)」と初めに伝えてください。

## HBL(大会主催者) 大会サポート電話:

**808-626-5767** <日本語対応可 大会当日8:00~17:00対応>

**808-735-5756** <英語対応>



## ■ヒルクライム・チャレンジ

ハートブレイクヒルの頂上付近(ハワイ・カイとサンディ・ビーチの間)に位置するカメハメ・ドライブが、「ヒルクライム・チャレンジ」のコースです。

脚力に自身がある方、普通のライドでは物足りない方は、ぜひご参加ください(事前申込不要)。

日時: 9月29日(日)大会当日 9:00~14:00

場所: Kamehame Drive (カメハメ・ドライブ)  
距離:約1マイル(約1.6km) 平均斜度:9.11%

参加資格: 18歳以上のホノルルセンチュリライド2024参加ライダー  
練習を積んだ方向けのコースです。初心者の方はご遠慮ください。

定員: 先着200名

受付: Hawaii Kai DriveとMaunanani St.の角に設置のチェックインテントで受け付けしてください。

記念品: コース頂上まで上られた方には、「ヒルクライム・チャレンジ」ステッカーを差し上げます。

注意事項: チャレンジコースは交通規制されていませんので、交通ルールを守って走行してください。  
コース周辺の住民や車両に注意を払い、それを優先させてください。  
スピードを出して坂を下るのは厳禁です。ゆっくりと安全に下ってください。

詳細: <https://globalride.jp/honolulucenturyride/hillclimbchallenge/>



2022年大会の  
ステッカー(イメージ)

## ■ランバイク体験会(キッズ向けイベント)

大会当日の9:00~14:00にカピオラニ公園で、キッズ向け(対象年齢:3~6歳)のランバイク体験会を開催します。ランバイクの安全な乗り方の説明やランバイク体験のほか、タイムトライアルやレースも実施する予定です。ハワイに同行されるお子様がいらっしゃいましたら、是非ご体験ください。

詳細は、オフィシャルサイトをご覧ください。

<https://globalride.jp/honolulucenturyride/runbike/>

## ■ホノルル・アロハファンライド

カピオラニ公園をスタート、フィニッシュとした短い距離のファンライドイベントです。

日時: 9月29日(日)大会当日 8:15スタート(予定)  
\*10:00 エイドステーション終了(予定)

コース:5マイル(約8km)、8マイル(約12.5km)  
カピオラニ公園をスタートし、各折り返し地点で折り返して、カピオラニ公園でフィニッシュ。

参加資格: 年齢制限なし、大会当日年齢が18歳未満の方は保護者の承諾が必要となります。  
15歳以下の方は保護者の同伴、5歳以下の方は保護者との同乗が必要です。

エントリー料 大人(大会当日年齢が16歳以上の方):US\$50  
子供(大会当日年齢が15歳以下の方):US\$20

申込方法: ホノルルセンチュリライドのゼッケン受取会場でお申し込みください。  
9月27日(金) 12:00(正午)~18:00、9月28日(土) 10:00~16:00  
アラワイ・ゴルフコースのクラブハウス2階

詳細は、オフィシャルサイトをご覧ください。

<https://globalride.jp/honolulucenturyride/honolulualohafunride/>





## ■完走証受け取り

フィニッシュ後にカピオラニ公園内の完走証 Tent で「完走証」をお受け取りください。  
お受け取りの際には、スタッフにゼッケン番号をご提示のうえ、お名前をお知らせください。

完走証受け取り：9月29日(日) 大会当日 17:00 終了  
カピオラニ公園内「完走証 Tent」

\* 完走証は郵送しません。フィニッシュ後に必ずお受け取りください。

完走証 Tent 横で、完走証のラミネート加工サービスを実施します。  
完走証ラミネート料金：1枚10ドル

\* VIP エントリーの方は、大会当日に、無料でラミネート加工サービスをご利用いただけます



2022年大会の完走証(イメージ)

## ■フィニッシュエリア・フェスティバル

大会当日のカピオラニ公園では、ライブミュージックやエンターテインメントをお楽しみいただけます。  
また、フード屋台で食べ物やドリンクなどが販売される予定です。

日時：9月29日(日) 大会当日 10:00～17:00(予定)  
場所：カピオラニ公園

## ■VIP Tent

VIP エントリーされた方は、フィニッシュエリアのVIP Tent をご利用いただけます。  
ご利用の際は、ゼッケンまたはVIP 用リストバンドをご提示ください。

※ フィニッシュ地点での自転車や持ち物の管理は、ご自身の責任でお願いします。  
駐輪される際は、防犯のために鍵をかけてください。

## ■オフィシャルフォトサービス

コース上、フィニッシュエリアでプロカメラマンが皆様を撮影します。  
写真は大会終了後、オフィシャルフォト販売会社のウェブサイトよりご購入いただける予定です。  
詳しくは、ゼッケンと一緒にお配りする案内資料をご覧ください。



## ■ハワイの交通ルールと道路標識

### ●右側通行

ハワイ(米国)では日本と違い、車(自転車を含む)は道路の右側を走ります。

片側が2車線以上ある道路では、進行方向の左側が追い越し車線となります。

注意が必要なのは、角を曲がるときや、道路沿いの駐車場などから通りに入る時です。



### ●右折と左折

右側通行の為、右折は小さく、左折は大きく曲がります。

ハワイで右折する場合、横断中の歩行者や、左から走行してくる車がなければ、前方の信号が赤でも右折する事ができます。

この場合、一番右側の車線で必ず一旦停止して、安全を確認してからでなければなりません。但し、「NO (RIGHT) TURN ON RED」のサインがある交差点では、信号が青に変わるのを待たなければなりません。



赤信号での右折禁止



右折禁止



左折のみ可



右車線は右折のみ

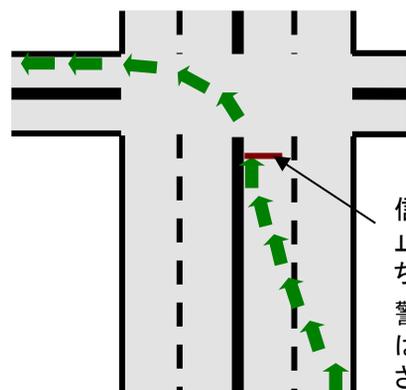


右側通行

左折の場合、右側通行に慣れたハワイの参加者は、右側走行から交差点の中央に向かって後方車両などに注意しながら車線変更をします。左折専用レーンがある場合はそちらに入ります。信号や警察官の指示に従って大きく曲がり、曲がった道路の右側を走行します。

右側通行に慣れていない日本人は、車線変更の際に左側や後方を走る車両、他のライダーに充分注意してください。

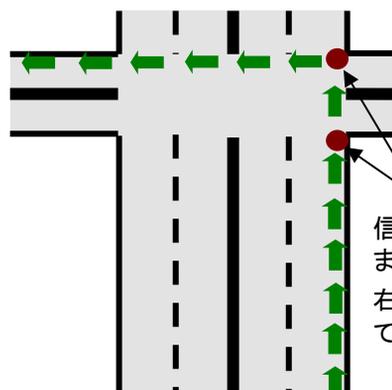
最も安全に左折するには、2段階左折をお勧めします。子供を同伴の方は必ず2段階左折してください。



右側通行に慣れたハワイの参加者の一般的な左折方法

### 左折方法

信号が赤の場合は停止線の手前左側で待ちます。  
警察官がいる場所では、指示に従ってください。



信号の指示に従います。  
右折車両に注意してください。

右側通行に慣れていない日本人にお勧めする2段階左折方法

### ●歩道

ハワイでは歩道を自転車で走行することは禁じられています(但し、郊外などで自転車が走行できる歩道もあります)。本イベントでは車道を走行してください(警官からの特別な指示があった場合を除く)。



## ●追い越し

黄色の実線がセンターに引いてある場所では車は追い越しをすることはできません。追い越し可能な場所には「PASS WITH CARE」のサインがあります。また追い越しのできない場所は「NO PASSING ZONE」と表示されています。



追い越し可能



追い越し禁止



ここから  
追い越し禁止区間

## ●スクールバス(黄色)

スクールバスが停車中は、一時停止して子供達の乗降が済むのを待たなければなりません。学校の周辺では、登下校の時間帯に黄色の交通信号ランプが点滅している場合、道路の規定速度が通常よりも低くなります。



学校  
(スクールゾーン)



生徒横断注意



生徒横断注意

## ●スピードバンプ・ディップ

道路や駐車場内や建物へのアクセスロードなどには、SPEED BUMP (かまぼこ型凸部)やDIP(くぼみ)の段差があります。これらはスピードを抑制するためのものですので、注意しましょう。



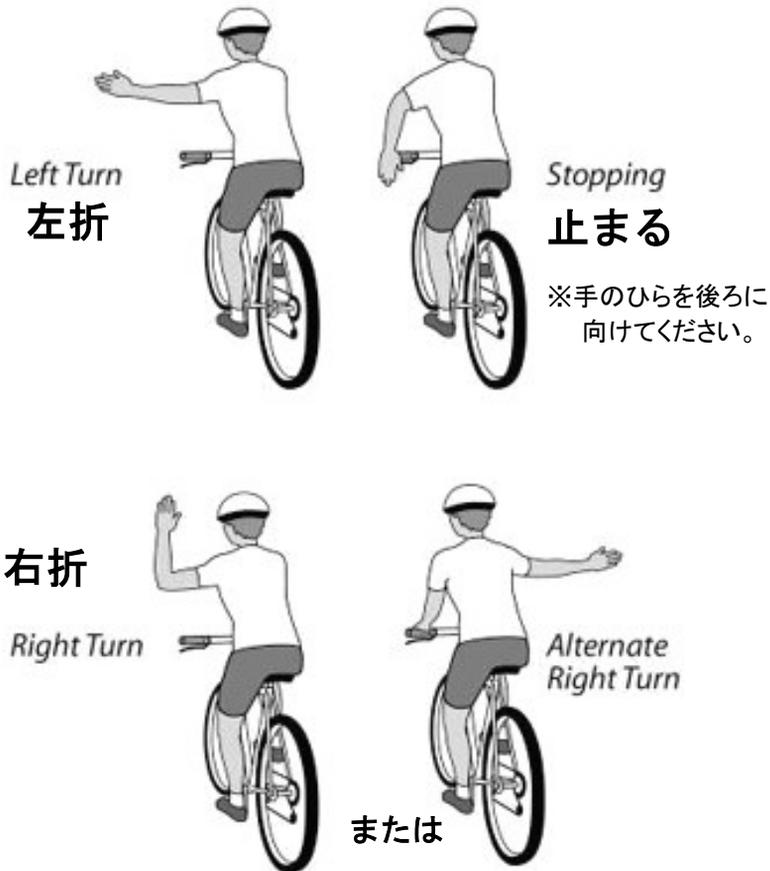
速度抑制凸部あり



本イベントは一般道を利用して実施しています。一般車両、通行者には十分に気をつけて走行してください。また、車庫や駐車場での車の出入りがありましたら、自転車を止めてご協力ください。



■覚えておきたいハンドサイン（手信号）



※右折の場合は、「左腕を直角に上に曲げる」または「右腕を水平に伸ばす」のどちらか一方の合図をしてください。どちらでも有効です。

警察官やスタッフ・現地参加者から声をかけられても困らないように、最低限下記の英語を覚えておきましょう！

- ① オン・ユア・レフト  
**On Your Left.**  
左を通ります。  
(自転車でも後ろから人や他の自転車を追い抜く場合は左側を通ります。その際に、後ろからの一言。自分でも使えるようにしましょう。)
- ② スロー・ダウン  
**Slow down.**  
減速してください。
- ③ ゲット・オフ・ユア・バイク  
**Get off your bike.**  
自転車を下りてください。
- ④ ディスタンス！（ワッチ・ユア・ディスタンス）  
**Distance! (Watch your distance.)**  
前との距離に気をつけて！
- ⑤ キープ・ユア・ディスタンス（スペース・プリーズ）  
**Keep your distance. (Space, please.)**  
距離を空けてください。
- ⑥ ステイ・バック（プル・バック）  
**Stay back. (Pull back.)**  
下がってください。
- ⑦ トゥー・ザ・ライト  
**To the right!**  
右端に寄ってください。



## ■パンク修理

ハワイの道路は日本の舗装と比べると想像以上に悪い場所もあります。

いざと言う時のために必ずパンク修理用品を揃えておいてください。

メンテナンスサービスなどで修理してもらう場合でも、スペアチューブなどの用意はありませんのでご注意ください！

### ●パンク修理用品リスト

1)自分のバイクにあったスペアチューブ(2本以上)

ライドの途中でバイクショップに駆け込むというわけにはいかないので、念のため2本以上持っておきましょう。

チューブは、口金のかたちや長さ、車輪の大きさ、タイヤの太さなどの違いにより、とてもたくさんの種類があります。自分の自転車にあうチューブを選ぶにはバイクショップに相談してください。

タイヤ修理用品など日本とアメリカの自転車の規格の違いから、ご自分の自転車に合ったパーツがハワイでは揃わない場合がありますのでご注意ください。

ウェアやアクセサリ、飛行機に持ち込めないもの以外の自転車自体にかかわるものについてはできるだけ日本国内で揃えておく方が安心です。



タイヤレバー(イメージ)

(2)タイヤレバー

チューブ交換時の必需品。

(3)携帯ポンプ

チューブのバルブ口はたくさんの種類がありますので、それに合う携帯ポンプをお選びください。

### ※注意！

CO2ボンベ(インフレーター)は、サイズにかかわらず、米国を発着する航空便にのせることはできません(機内持ち込み手荷物、受託手荷物とも不可)。

パンク修理用の接着剤も航空便にのせることはできません(機内持ち込み手荷物、受託手荷物とも不可)。市販のパンク修理キットの中には接着剤入りのものがありますのでご注意ください。