



サイクリング、ランニング、ウォーキングをしながら中海周辺をめぐり、スタンプラリーを楽しもう!  
ロングコース以外、高低差ほぼなし!初心者も走りやすい!

事前申し込みが必要です  
**参加者募集!!**  
10月1日(日)まで

# 中海バイク&ラン<sup>プラス</sup>



2023  
**10/21土** 参加費無料 先着**300**名

このイベントは  
競技では  
ありません

## スケジュール

受付: 中海ふれあい公園西エリア 島根県安来市穂日島町143

バイク(自転車) > 7:00受付開始/8:30スタート

ランニング・ウォーキング > 7:45受付開始/9:15スタート

全参加者 > ゴール/16:30まで(制限時間)



参加  
特典

スタンプを獲得し  
抽選で地元産品等をゲット!



「映える写真賞」も実施!



参加方法

スマホorタブレットがあれば  
どなたでも参加できます!



非接触型の電子スタンプラリーサービス「RALLY」にアクセスしてスタート!  
指定のスポットに到着したらクイズに答えてスタンプ完了!

申込方法

右記の二次元コード  
を読み取ってください

※小学生以下は保護者同伴の参加、  
中・高校生は保護者の同意が必要です。  
※エントリー期間中でも人数に達し次第  
締切ります。

イベント公式サイト



参加申し込みサイト



主催 | 島根県、鳥取県 共催 | 中海・宍道湖・大山圏域市長会

協賛 | 株式会社中海テレビ放送、有限会社元祖黒田千年堂、本舗瑞泉堂、西村堂、  
コカ・コーラボトラーズジャパン株式会社大山工場、サントリープロダクツ株式会社  
天然水奥大山ブナの森工場、大山乳業農業協同組合、マルサンアイ鳥取株式会社

協力 | 島根県サイクリング協会、鳥取県サイクリング協会

問合せ

NPO法人サイクリストビュー

TEL / 0852-21-3920(090-9506-9802)  
mail / ncv.shimane@gmail.com

このイベントは、ふるさと島根寄付金を活用して実施しています。

## コース内容

### ショートコース

約7km+徒歩20分

徒歩: 駐車場~史跡米子城跡天守

順路 ABCA



このコースのルート

### ロングコース

約80km

順路 AEF GH I K L A



このコースのルート

### ミドルコース

約45km

順路 ALJKAEDA



このコースのルート

[2つのコースから選べます]

ミドルコースは、スタートからなかうみ農村公園往復のハーフコース(約21km)とフルコース(約45km)のいずれかに参加。ハーフコースでも特別賞の抽選に必要なポイントを獲得できます。

## ご注意

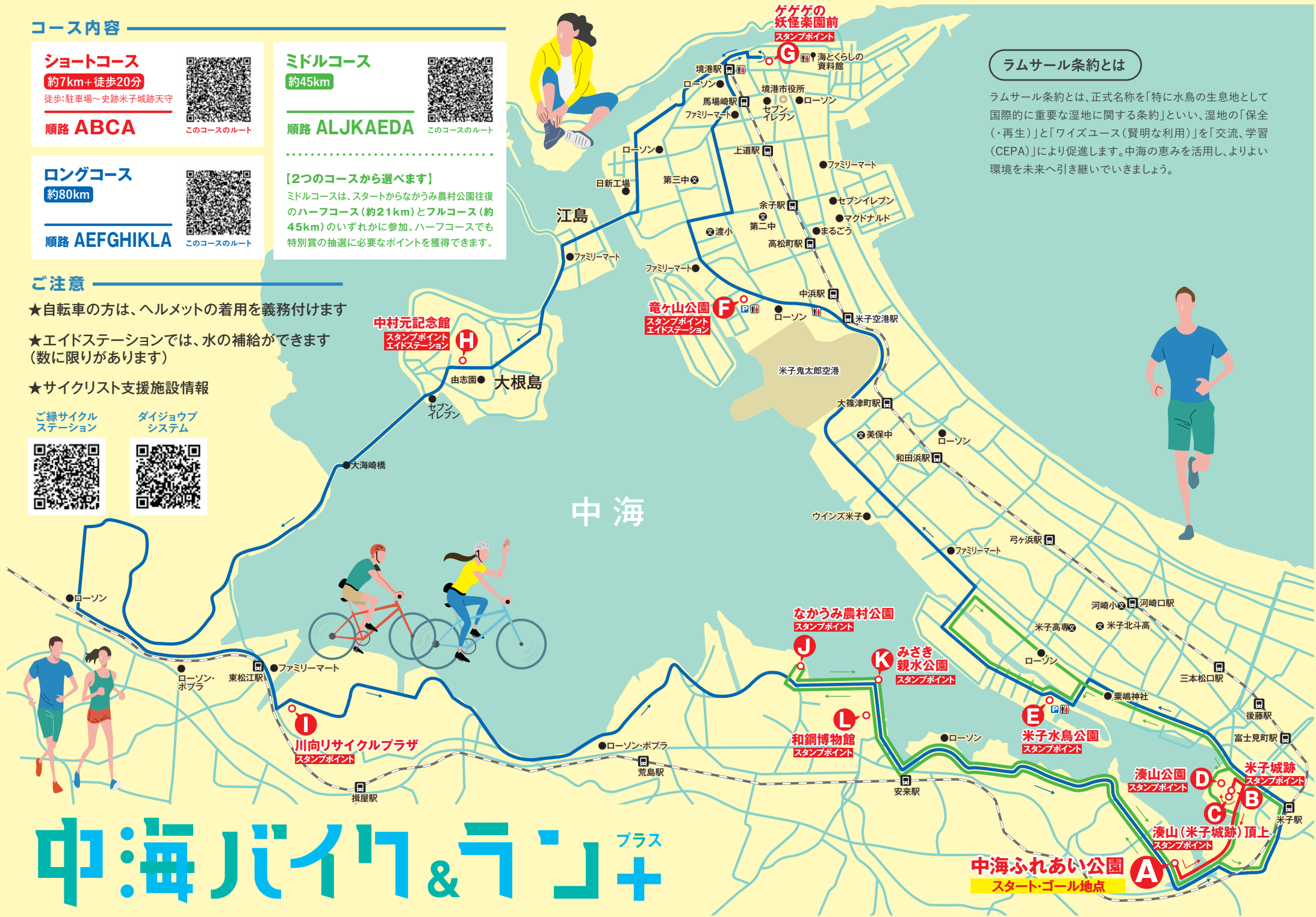
★自転車の方は、ヘルメットの着用を義務付けます

★エイドステーションでは、水の補給ができます(数に限りがあります)

★サイクリスト支援施設情報

ご緑サイクル  
ステーション

ダイジョーブ  
システム



## ラムサール条約とは

ラムサール条約とは、正式名称を「特に水鳥の生息地として国際的に重要な湿地に関する条約」といい、湿地の「保全(・再生)」と「ワイズユース(賢明な利用)」を「交流、学習(CEPA)」により促進します。中海の恵みを活用し、よりよい環境を未来へ引き継いでいきましょう。

# 中海バイク&ラン+

中海ふれあい公園  
スタート・ゴール地点