

# Fleche Japon 規定の補足説明

*2017/01/05*



## 目次

【フレッシュについて】 .....	2
Q) フレッシュとは何ですか？ .....	2
【フレッシュ・チームとリーダー】 .....	2
Q) フレッシュ・チームとは何ですか？ .....	2
Q) フレッシュのチームは3名以上、5人以下で構成すれば良いのですか？ .....	2
Q) チーム申請時点で参加車両が足りませんが申し込みできますか？ .....	3
Q) チームリーダーとは何ですか？ .....	3
Q) チームリーダーは交代できますか？ .....	3
Q) 参加申し込み以降、参加車両（メンバー）の入れ替え、追加はできますか？ .....	3
Q) フレッシュに個人参加できますか？ .....	3
【開催日と出発時間帯】 .....	4
Q) 出走時間はチームの好きな時間に決めて良いのですか？ .....	4
Q) 出走時間を変更はできますか？ .....	4
【コース作成】 .....	5
Q) コースの作成の注意点を教えてください。 .....	5
Q) コントロールは主催者が設定するのですか？ .....	8
Q) 最短距離は幹線道路となりますが危険で走りたくありません。 .....	9
Q) 複数のチームで同じルートを共有しても良いのでしょうか？ .....	9
【参加装備】 .....	9
Q) 参加装備、車両規定はBRMと同じですか？ .....	9
【保険について】 .....	10
Q) 加入が義務付けられる保険の種類や保険金額はBRMと同じですか？ .....	10
【走行中の注意】 .....	10
Q) メンバーにパンクその他のトラブルが発生した場合、その他のメンバーは先に進み次のコントロールなどで合流することは許されるのでしょうか？ .....	10
Q) チームメンバーの中に、速く走って休憩を長く取る者、ゆっくり走って休憩を短く取る者がいる場合、スタート後は、各々のペースで走り、22 時間地点、24 時間地点で合流するような走り方は許されるのでしょうか？ .....	10
Q) 予定したルートを外れ通行止め区間を迂回しても構わないのでしょうか？ .....	10
Q) コース上でのサポートは認められますか？ .....	10
Q) ルートが重複している他のチームに追いつきましたと一緒に走っていいのでしょうか？ .....	11
【走行時間と認定距離】 .....	12
Q) フレッシュは360kmを24時間以内に走りきれば認定されるのですか？ .....	12
【スタート、22 時間、24 時間地点の証明方法】 .....	15
Q) スタート地点や22 時間目、24 時間目（=ゴール）の時刻はどの程度の差異が認められるのでしょうか？ .....	15
Q) 22 時間目、24 時間目で都合よくコンビニなどが存在しない場合、どうすれば良いのでしょうか？ .....	15
Q) 予定していたコントロールが無くなっていた、営業時間外でレシートが取れなかった、22 時間目、24 時間目にはコンビニ等が無かった場合はどうすれば良いのでしょうか？ .....	15
【ゴール後の認定手続きについて】 .....	17
Q) ゴール受付にメンバー全員が行く必要がありますか？ .....	17
Q) フレッシュの認定はチームに対して行われるのですか？ .....	17
Q) フレッシュの完走メダルは購入できますか？ .....	17
Q) チームメンバー、5 台で出走しましたが、完走したのは2 台でした。この場合、完走した2 台のメンバーは認定されますか？ .....	17

## 【フレッシュについて】

Q) フレッシュとは何ですか？

A) フレッシュとは、フランス語の「*flèche*」日本語で言えば「矢」のことを指します。ブルベにおけるフレッシュは各地からナイスプレイスと呼ばれる集合地点を目指して参加チームが集まってくるため、その軌跡が「的に対して集まる矢」のようにあることから、「矢」つまりフレッシュと呼ばれています。

## 【フレッシュ・チームとリーダー】

Q) フレッシュ・チームとは何ですか？

A) フレッシュが通常の BRM と最も異なる点は、個人でのエントリーではなく、チームでエントリーすることです。フレッシュではエントリー、走行、ゴールまで常にチームで行動することが求められ、共に走る仲間たちとの強い絆が求められます。また、チームは「24 時間で可能な限り長い距離を走る」ことも求められます。フレッシュの主眼は物見遊山を楽しむグループ・ライドではなく、より長い距離を走ることに挑むチャレンジングなチーム・ライドなのです（ただし、他のチームと認定距離の長さを競ったり、優劣を決めたりするものではありません。チームのメンバーにとってチャレンジングな距離であればいいのです）。

参考までに、以下は ACP のフレッシュのページに掲げられているフレッシュのハイライトで、この3つを達成することがすなわちフレッシュの目的です。

- ・ 共に練習したり走行したりすることによる強力なチーム精神の構築
- ・ 限られた準備や困難な気象条件に立ち向かい、24 時間で可能な限り長い距離を走る
- ・ 象徴的な場所（ナイスプレイス）に集い、楽しい時間を共有する

Q) フレッシュのチームは3名以上、5人以下で構成すれば良いのですか？

A) フレッシュに参加するチームは「最低3台から最大5台の自転車」で構成されなければなりません。このように、フレッシュのチームは参加メンバーの数ではなく、参加車両（自転車）の数で数えられます。これは Tandem や Triplet のように1台に複数のライダーが乗車する自転車の参加を考慮してのことです。例えば、一人乗り自転車1台と、タンデム車（2名乗車）の場合、メンバーは3名ですが、車両としては2台のためチーム編成としては不足

になり、最低でも、もう1台の自転車をチームに加える必要があります。

(タンデム車両の利用については自治体によって細かな条件がありますので、それらも合わせて確認する必要があります)

**Q) チーム申請時点で参加車両が足りませんが申し込みできますか？**

A) いいえ。チーム申請時点で、規定の3台以上、5台以下の申請が必要です。

**Q) チームリーダーとは何ですか？**

A) フレッシュ・チームはチームリーダーと主催者の間で成約します。フレッシュのリーダーとはチーム編成から、申し込み、参加費用の精算、ブルベカードの送付先、メンバーや主催者との連絡など、参加に係わる全ての手続きを行う責任者です。(走力や年齢はリーダーの資質には無関係です。) そのため、参加を希望するチームが最初にやるべきことはチームリーダーを決めることで、その後の手続きは全てチームリーダーを中心に行います。

**Q) チームリーダーは交代できますか？**

A) 主催者の裁量となります。主催者の参加規定に従ってください。

**Q) 参加申し込み以降、参加車両(メンバー)の入れ替え、追加はできますか？**

A) 主催者の裁量となります。主催者の参加規定に従ってください。

**Q) フレッシュに個人参加できますか？**

A)フレッシュはチーム単位でエントリーを行うため、個人でエントリーすることはできません。ただし、既にエントリーしているチームがチームの上限の台数(5台)に達していない場合、既存チームのメンバーに加えてもらうことで参加が認められる場合もあります。メンバー構成の変更を認めるか否かは、各フレッシュの主催者の裁量によります。

## 【開催日と出発時間帯】

Q) 出走時間はチームの好きな時間に決めて良いのですか？

A) いいえ。フレッシュにおいて、各チームは「主催者が決めたスタート可能な時間帯の中で」スタート時刻を決めてスタートする必要があります。一般的には、ナイスプレイスに集まる日（=ACP や AJ のカレンダーに記載されている開催日）の前々日の午前 6 時から前日の 10 時の間がスタート可能な時間として主催者から指定されます。

Q) 出走時間を変更はできますか？

A) 出走時間はエントリーの時点で申請しなければなりません。出走時間の変更方法については、各主催者によって異なりますので、主催者へ問合せください。なお、スタート地点へ向かう公共交通機関の遅れや事故災害などで、当日になって出走時間の変更を余儀なくされる場合があります。この場合、スタート前に主催者に確認してください。

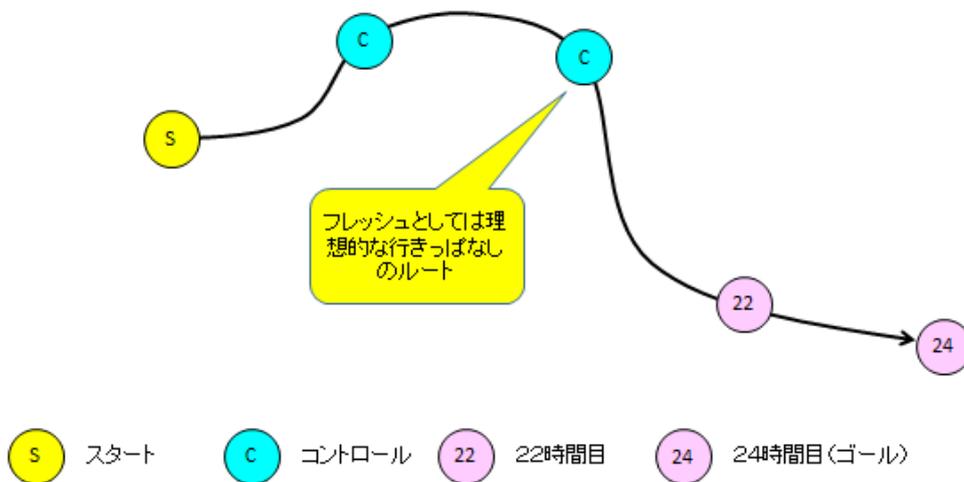
## 【コース作成】

Q) コースの作成の注意点を教えてください。

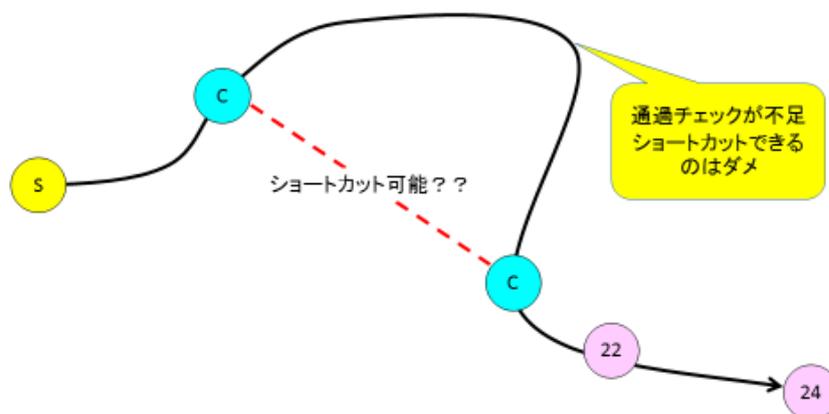
A) フレッシュの理想的なコースはナイスプレイスからより遠い地点をスタートし、ナイスプレイスに向けてなるべく一方向により長い距離を走るルートです。

そして、ショートカットができないよう、コース上にコントロールを設けてください。各コントロール間は最短距離で結ぶ必要があります。後述しますが、コントロールの証跡については、通過時刻は不要で、通過したという事実が確認できればよいのですが、飲食店やコンビニなどのレシートを証跡とする場合、それらの店の営業時間も考慮してコントロールの場所を選ぶ方がよいでしょう。

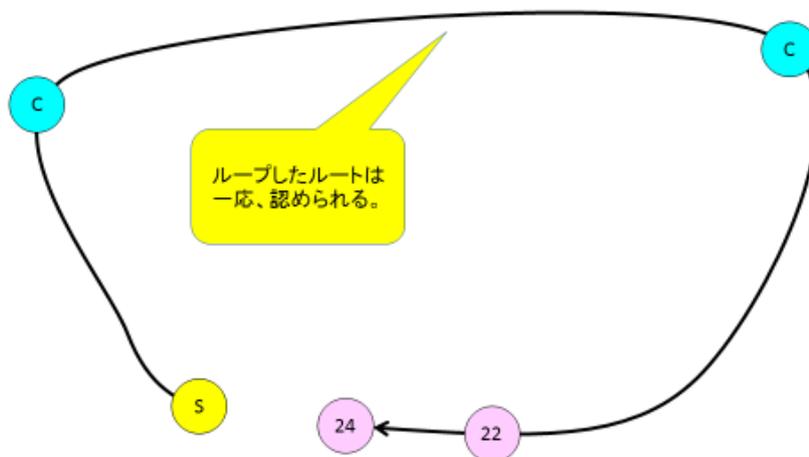
なお、ナイスプレイスを目指す意図のないコースについてはフレッシュの理念、目的に反するので認められません。



同じルートでも次図のように、コントロールが足りない場合、ショートカット出来てしまうため認められません。

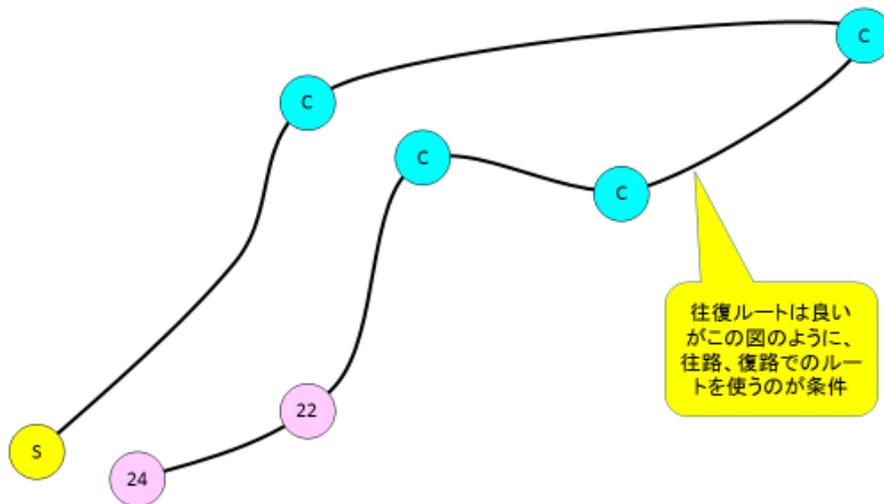


望ましくはありませんが、一直線では無い場合としてループしたルートは認められます。

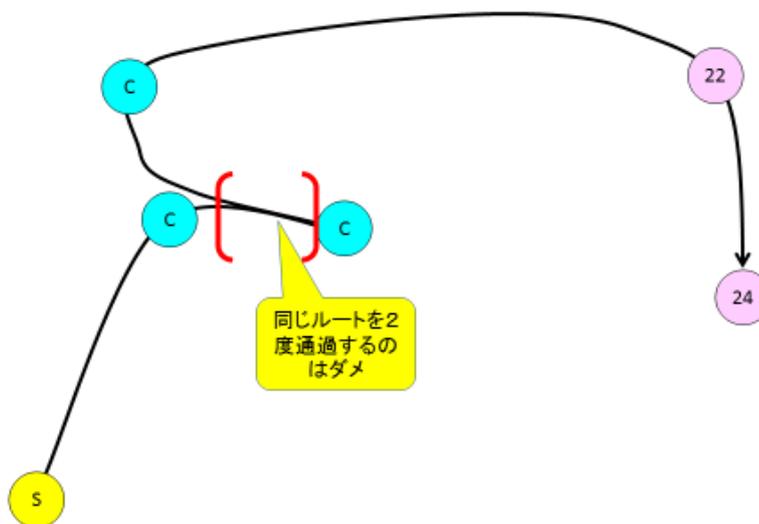


このレイアウトの欠点としては、同じ場所に戻ってきた時点で時間が余ってしまった場合、行き場を失う（同じ道は2度走れない）ことが考えられます。その意味ではあまり望ましくはありません。

この変形として往復ルートも認められます。ただし往復であっても別の道を使うことが条件となり、同じ道を往復することは一部であっても認められません。

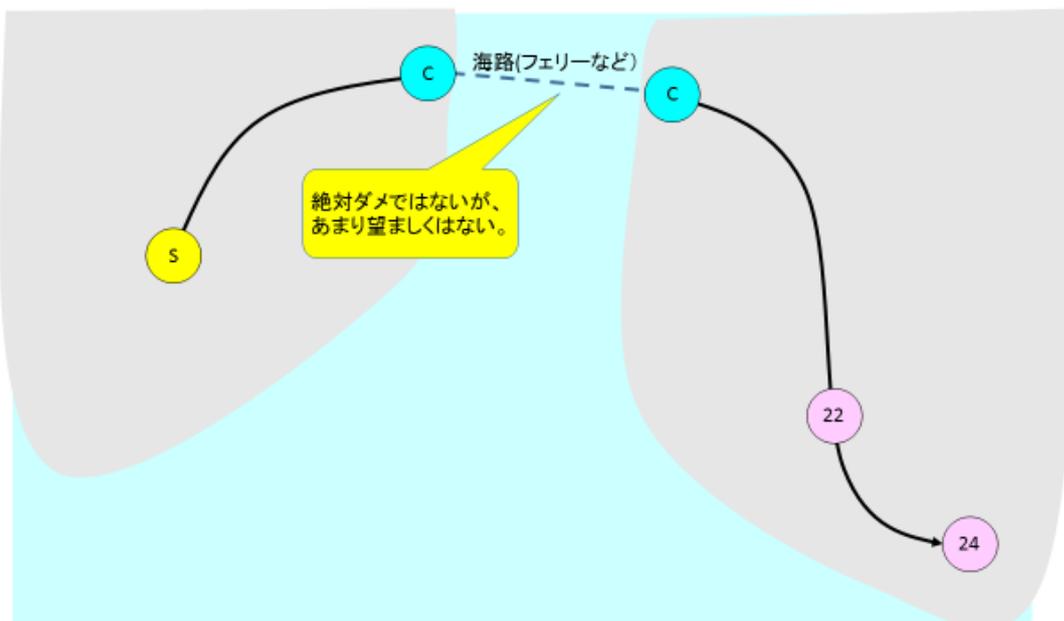


次図は、同じ道を2回、通過することで認められないケースです。スタートから24時間目まで、一方向のルートで良さそうに見えますが、途中のコントロールに向かって走った道と同じ道を戻っています。これは通常のBRMでは認められているレイアウトですがフレッシュでは認められません。



その他、以下の様な海路を使うルートについては、九州、四国、本州、北海道などを跨るなど、手段が非常に限られる、もしくは無い場合は認められる場合もあります。ただし、海路の移動距離は走行距離には加算されません。一方、海路の利用のための待ち時間やフェリーの乗船時間は自転車で走行していないので休憩時間として見なされます。しかし、Fleche Japon 規定の第 12 条に「サポートカーの有無に関わらず、休憩は 2 時間を越えてはいけません。」という規定があるので、海路の利用のための待ち時間と乗船時間は最長でも 2 時間以内に留める必要があります。

陸路で繋がっている区間を迂回する（例えば峠を迂回する）のに鉄道やバスなどによる輸送の利用は認められません。コース設計上、判断に迷う場合、主催者へ事前に確認してください。



Q) コントロールは主催者が設定するのですか？

A) Fleche Japon 規定には「主催者がコース中にコントロール・ポイントを設定するので、地図を参照し、地図上のコントロール・ポイント間の最短距離を実走行距離として採用すること。」とありますが、参加申し込み時に提出する簡易キューシートに参加チームで計画したコントロールを記入して提出してください。主催者は提出された簡易キューシートを確認しルートやコントロールとして適切でないと判断した場合は、リーダーを通じてルートやコントロールの修正もしくは追加を指示しますので、指示に従って修正して再提出をおこない、主催者の了承を得た時点でルートおよびコントロールが確定します。

Q) 最短距離は幹線道路となりますが危険で走りたくありません。

A) コントロール間を最短ルートで結ぶのは原則ですが、交通量の多い幹線道路を避けるなど、走行の安全を考慮したルートは認められます。

Q) 複数のチームで同じルートを共有しても良いのでしょうか？

A) 複数のチームが同じルートを走ることは許容されますが、一緒に走ることは認められません。参加申込みの時点で、同じルートであることが判明した場合、主催者はルートの変更または出走時間の変更を指示します。また、複数のチームが同じ地点をスタートする場合は最低でも1時間はスタート時刻をずらさなくてはなりません。

## 【参加装備】

Q) 参加装備、車両規定はBRMと同じですか？

A) 参加者の装備、車両規定はBRM/AJ規定第6条に準じます。なお、400km以上の規定、前照灯2つ以上、ヘルメット尾灯（点滅可）が適用されます。

ライトなど夜間の安全装備については独自のローカル・ルールを適用するクラブも少なくないので、必ず主催クラブのフレッシュの開催要項を確認してください。

## 【保険について】

Q) 加入が義務付けられる保険の種類や保険金額は BRM と同じですか？

A) はい。各出走者は自己の責任においてフレッシュの走行日が保険期間に含まれている第三者賠償責任保険（保険金額の上限が 5000 万円以上）に加入していなければなりません。国外居住者の保険に関しては、BRM 規則第 4 条に準じます。

## 【走行中の注意】

Q) メンバーにパンクその他のトラブルが発生した場合、その他のメンバーは先に進み次のコントロールなどで合流することは許されるのでしょうか？

A) 許されません。フレッシュの精神は「チーム全員がスタートからゴールまで協力して一緒に走る」ことです。したがって、メンバー個々に発生したトラブルもチームで協力して解決し、一緒に走ってください。

Q) チームメンバーの中に、速く走って休憩を長く取る者、ゆっくり走って休憩を短く取る者がいる場合、スタート後は、各々のペースで走り、22 時間地点、24 時間地点で合流するような走り方は許されるのでしょうか？

A) 許されません。フレッシュの精神は「スタートからゴールまでチーム・ライドを行う」ことです。したがって、休憩も含め、一緒に走ってください。

Q) 予定したルートを外れ通行止め区間を迂回しても構わないのでしょうか？

A) ルートはコントロール間を最短距離で結んでいるため、通行止め区間を迂回するなどの理由でルートを外れても距離が延びるだけで、不足することはありませんので問題ありません。また、この結果、走行距離が伸びても、伸びた距離分認定の対象となります。

Q) コース上でのサポートは認められますか？

A) 認められません。Fleche Japon 規定の 12 条「禁止事項」に「サポートカーの伴走は認められないが、休憩地点に限りサポートカーの支援を受けることができる。」とあります。ここで言う「休憩地点」とはコントロールを意味します。したがって、コース上で走行中にサ

ポートを受けることも、コントロール以外の場所での休憩中にサポートを受けることも認められません。この点は BRM と同じです。

それに対して、Fleche Japon 規定の 12 条「禁止事項」の第 2 項に「サポートカーの有無に関わらず、休憩は 2 時間を越えてはいけない。」とあります。コントロールでの休憩や、その他の場所での休憩（＝走行していない時間）が 1 回につき 2 時間を越えてはいけない点も BRM との違いなので注意が必要です。

Q) ルートが重複している他のチームに追いつきましたが一緒に走っていいのでしょうか？

A) 駄目です。必ず各チームは単独で走行しなければなりません。2 つ以上のチームが一緒に走行することは認められていません。他のチームに追いつきそうになったら、距離を置いて走ったり一気に追い抜いたりして、一緒に走らないようにしてください。複数のチームが同じ場所をコントロールとしていて、たまたま同じ時間帯にコントロールの場所に滞在することはやむをえませんが、絶対に一緒に走ってはいけません。

## 【走行時間と認定距離】

Q) フレッシュは 360km を 24 時間以内に走りきれば認定されるのですね？

A) いいえ。フレッシュは、360km を 24 時間以内に走行したことで認定されるのではなく、24 時間で出来る限り長い距離を走り、その距離が認定されます。(ただし、いくつかルールがあります) 360km というのは、あくまでも認定に必要な最低限の距離にすぎません。

1) 認定の対象は時間内完走ではなく、24 時間で走った距離です。

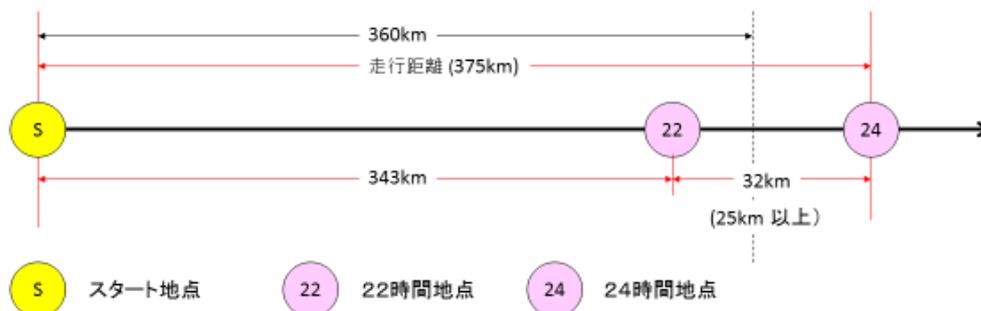
BRM、RM に限らずフレッシュ以外のブルベは、主催者が作成したコースを距離に応じた規定時間内に走行することで認定されます。一方、フレッシュは、参加者が作成した予定ルートに沿って 24 時間で可能な限り長い距離を走り、実際に走った距離が認定されます。ただし、予定はあくまでも予定です。メンバーの体調や天候、渋滞や通行止めによる迂回など、予定通りに走れない原因は多々あります。その時は予定を臨機応変に変更する必要があります。時には追い風に恵まれて予定以上のペースで走れることもあるでしょう。そのため、予定ルートは認定を受けられる最低距離である 360km で終わりではなく、それ以上走ること想定したルートを考えておく必要があります。

一方で、走行距離は事前に申請したコースの距離の±20%以内でないと認定されないというルールもあります。「最低 360km 走らないと認定されない」というルールと「事前に申請した距離の±20%以内でないと認定されない」というルールとでは、前者の方が優先されます。したがって、フレッシュの実際の走行距離が 360km 未満の場合、それが事前申請の距離の±20%以内でも認定されません。

2) 22 時間ルールが存在します

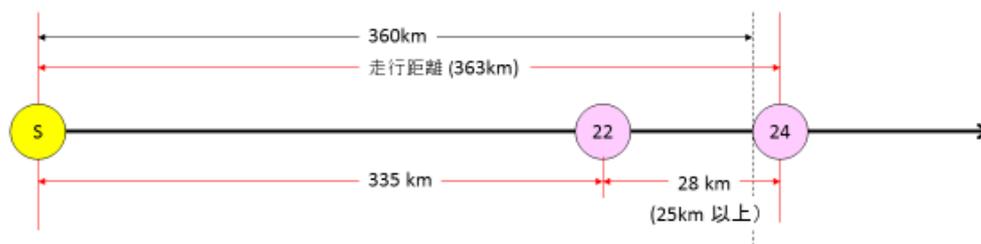
通常の BRM では、各 PC、ゴールに設定されたオープン、クローズ時間内に通過または到着しさえすれば完走となります。フレッシュの場合は、最低距離の 360km を完走することだけが目的ではないため、スタートして 22 時間目から 24 時間目の 2 時間で、最低でも 25km 以上走行することが求められます。このルールを満たさずに認定を逃すチームが見られます。

以下の例は、基本的な完走例の一つです。



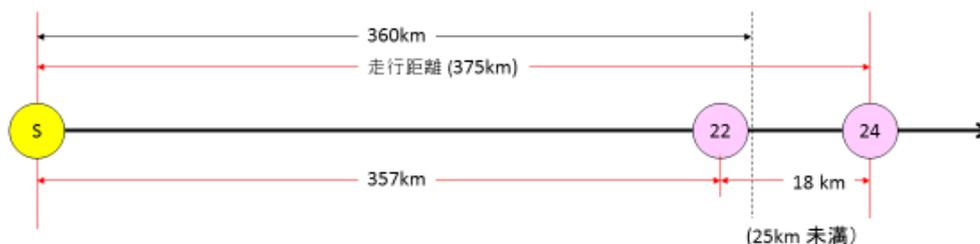
あるチームが、上図の計画（予定走行距離 375km）を立てて、実際にこの通りに走りました。スタートから 22 時間目の走行距離は「343km」、24 時間目の走行距離は「375km」。22 時間目から 24 時間目までの走行距離は「32km」です。つまり、全体の走行距離が 360km を超え、最後の 2 時間で 25km 以上走行しています。これはフレッシュの走行時間と距離の規定を満たしており、チームの認定距離は 375km となります。

では、こちらはどうでしょう？上の例と同じ計画でしたが、思ったよりもペースが上がらず、24 時間目の走行距離は 363km。予定よりも 12km も短い走行距離となりました。



しかしよく見ると、24 時間目の走行距離の 363km で認定に必要な最低距離の 360km をクリア、最後の 2 時間も 28km 走っています。また、事前の予定走行距離の±20%以内に収まっています。したがって計画通りではありませんが、362km で無事認定されます。

では、この場合はどうでしょう？同じ計画ですが、追い風が吹いて 22 時間目で 357km まで走れてしまいました。チームはその後、当初の計画通り 375km まで走り、少し時間は早いですですが走るのを止め、24 時間目になるまで休憩してからゴールの証跡を取りました。



この場合、24 時間での走行距離は計画通り 375km であり 360km も超えています。しかし、22 時間目からの最後の 2 時間では 18km しか走っていません。これは最後の 2 時間で 25km 以上走らなければならないというフレッシュ規定に反しています。また、「24 時間で可能な限り長い距離を走る」というフレッシュの目的にも反します。したがって、このチームは残念ながら認定されません。

では、どうすればよかったのでしょうか？22 時間地点で 357km 走れたこのチームは、おそらく計画時のゴール地点(375km)でも余力を残していたはずですが、そこで、ここで止めずにそのまま走り続け、24 時間目で距離を確定させれば良いのです。その結果、結果的に 387km 走れた場合、最後の 2 時間も 30km 走っており規定はクリア、チームは計画時の 375km ではなく、実際の走行距離の 387km で認定されます。



このルールは少し難しいので、事前いくつかのパターンをシミュレーションしておくことで、当日、迷わないで済むでしょう。

## 【スタート、22 時間、24 時間地点の証明方法】

Q) スタート地点や 22 時間目、24 時間目（＝ゴール）の時刻はどの程度の差異が認められるのでしょうか？

A) 通常の BRM では各 PC、ゴールにオープン、クローズの時間幅があり、この間に証跡を取ることによって時間内に通過、到着したことを証明します。しかし、フレッシュの場合、スタート、22 時間目、24 時間目については、オープン・クローズのような時間の幅はありません。しかし、コンビニエンスストアなどのレシートを取得して証跡とする場合でも、誤差ゼロで取得するのは現実的に難しいこともあるでしょう。したがって、それ以外の方法を各チームで工夫し、考えてください。後述しますが、時刻と場所が特定できる記念写真でも証跡としたケースもあります。重要なのは、時刻と場所が特定でき、(DNF した人以外の) メンバー全員がその時刻にその場所にいたことが客観的に主催者に対して証明できることなのです。なお、コントロールの証跡については、通過時刻は不要で、通過したという事実が確認できればよいことも BRM との大きな違いです。

Q) 22 時間目、24 時間目で都合よくコンビニなどが存在しない場合、どうすれば良いのでしょうか？

A) フレッシュの精神に則り出来るだけ長い距離を走ろうとすると、22 時間目、24 時間目では時間ちょうどに適切な証跡が取れないことが多いと思われます。この場合は各地点における走行距離を記録し、走行を継続、次の証跡を取れる場所において証跡を取り、ブルベカード上には、22 時間目、24 時間目の場所と距離を記入して提出してください。

Q) 予定していたコントロールが無くなっていた、営業時間外でレシートが取れなかった、22 時間目、24 時間目にはコンビニ等が無かった場合はどうすれば良いのでしょうか？

A) 自分たちで主催者を納得させる方法を考え、証跡を取ってください。証跡を取る手段は、日本の BRM で良く利用されるコンビニエンスストアのレシートに限りません。予定した簡単な方法で取れなかった場合、代替する方法をチームで考えてください。コントロールはあくまでコースを逸脱していないことを証明するためのものですから、それを証明できれば

例えば次のコンビニでチェックを受けるなどの方法でも構いません。過去には時刻と場所が分かる集合写真を撮影して証拠としたチームもありました。



( 参考写真 <http://audax-saitama.org/report/2008/419fleche/kanagawa-B4.jpg> )

22 時間目、24 時間目については時間の延長はありません。22 時間目、24 時間目の距離と時刻を申告してください。22 時間目、24 時間目の距離で認定が判断されます。

## 【ゴール後の認定手続きについて】

Q) ゴール受付にメンバー全員が行く必要がありますか？

A)いいえ。ゴール受付時間内に、リーダーまたは代理メンバーが全員分のブルベカードと証跡を提出することができます。多くの場合ナイスプレイスで懇親会が行われますが、懇親会への参加は認定条件ではありません。

Q) フレッシュの認定はチームに対して行われるのですか？

A)フレッシュは個人参加ではなくチーム参加のため、参加チームが完走条件を満たすと、条件を満たしたチーム内の完走者全員が認定されます。ただし、認定は参加個人に帰属し、R5000 や R10000 表彰の要件にも含まれています。例えば、タンDEM自転車車で完走した場合、パイロット、ストーカーそれぞれに認定番号が与えられます。仮にストーカーが DNF しても、パイロット一人でも完走条件を満たせばパイロットは認定されます。

Q) フレッシュの完走メダルは購入できますか？

A)フレッシュには BRM のような ACP のメダルは用意されていないため購入することができません。その代わりに、フレッシュ完走者分の認定証（チーム名と完走者名、認定距離などが記入されています）がチーム内の完走者全員に贈られます（無料）。

Q) チームメンバー、5 台で出走しましたが、完走したのは 2 台でした。この場合、完走した 2 台のメンバーは認定されますか？

A)認定されません。フレッシュは 3 台以上が完走することが完走条件のひとつです。最低でも 3 台が完走しないと完走にはなりません。