規則

1. 青森一周RAAM予選会はソロ、2人，４人，6人のチームが参加できます。

2. チームは区間ごとに走れる人数を制限していませんが、リレー方式を推奨します。

3. ドラフティングは禁止です。ただし、複数のライダーが走行している場合は、チームメンバー同士ならドラフティングすることはできる。

4. 参加者はサポートクルーと一緒にレースに参加しなければならない（RAAM参加資格に必要）。サポートクルー（ドライバー）は2名以上でなければならない。

5. スタートは「タイムトライアルスタート」とし、1分間隔でのスタートとする。

6. コースに標識はありません。参加者自身でナビゲーションを行ってください。正式な完走者になるためには、決められた時間内に全コースを走破する必要があります。

7. 参加者（ライダーおよびサポートクルー）は、適用されるすべての交通法規を遵守しなければならない。

8. サポート・クルーは、日中はライダーの前後を「リープフロッグ」しながらサポートをし、夜間はライダーとの間は９メータル以内の距離から常時追随する「ダイレクトフォロー」でサポートをしなければならない。予選会の参加者はサポートカーがないと昼夜問わず走行はできない。夜間とは、午後7時から午前６時、または状況に応じてとする。

9. ライダーとクルーは交通を妨げてはならない。2人以上のライダーや一般車両がサポートカーの後ろに2分以上追い越すことができず，並んでいる場合、サポートカーはできるだけ早く車を止め、他の車が追い越せるようにしなければならない。

10. リープフロッグサポートやライダー交交代の際、サポートカーは完全に車道の白線から最低１．５ｍ離れた空き地などで停止しなければならない。日中はローリング・エクチェーンジ（ライダーが走りながら交代すること）は可能である。夜間は完全に停止してからライダーの交代をしなければならない。

11. 夜間に走行する自転車は、完全に視認できるものでなければならない。前照灯は白色、尾灯は赤色であること、前照灯と尾灯は自転車に固定して装着されていなければならない。夜間走行する自転車には、次の箇所に反射テープを付けることが求められる。クランクアーム-後方から見えるもの-幅0.6センチメートル以上、長さ2.5～7センチメートル、車輪-両側から見えるもの-3～4個、長さ2.5～7センチメートル以上のものです。リムの制動面には反射材を使用してはならない。注意事項 (1) 反射テープをホイール、フレームまたはコンポーネントに貼る場合、最初に電気テープのような簡単に剥がせる帯状のテープを貼ってから、反射テープを貼るのが賢明です; (2) 一部のホイール、フレーム、コンポーネントは反射面を備えて工場出荷されます。この場合、それらで十分であり、追加の反射テープは必要ない場合があります。(2)ホイールやフレーム、コンポーネントの中には、工場で反射材が取り付けられているものもあり、その場合は反射テープの追加は必要ありません。夜間は、選手およびクルーに反射材付きの衣服を強く推奨します。

12. サポートカーは、ソロまたはチームにつき最大2台まで許可される。

13. サイクリング用ヘルメットは、常に着用すること。

14. 参加者（ライダーまたはサポートクルー）は、各タイムステーションからレース本部にメールを送り、ライダーの到着時刻を報告しなければならない。ライダーはタイムステーションに立ち寄る必要はない。ライダーがレースを棄権した場合は、レースディレクターに通知しなければならない。

15. 本規則に違反した場合は、タイムペナルティーを科す。1回の違反につき15分のタイムペナルティーを科す。5回目のペナルティで失格となる。

16. 制限時間は、ソロ選手は男子ソロ62時間30分、女子ソロ69時間30分、全チームは55時間30分とする。

保険について：

全ライダーは、1億円以上の第三者賠償責任保険に加入しなければならない。