

北アルプス山麓グランfond 2021

参加案内書

このたびは「北アルプス山麓グランfond」にお申込みいただきまして誠にありがとうございます。
この案内書には、イベント参加にあたっての重要事項が記載されています。内容についてご理解をいただいたうえでご参加いただきますようお願いいたします。

※この案内書の内容は 2021 年 6 月 16 日現在の内容です。イベント当日までに変更になる場合がございますので、あらかじめご了承ください。変更になった場合は、ホームページ上でその旨ご案内いたしますのでご理解とご協力をお願いいたします。

実行委員長あいさつ

今回 10 回目を迎える北アルプス山麓グランfond 2021 にお申し込みいただき誠にありがとうございます。

新型コロナウイルス蔓延拡大により 2020 年は中止となってしまいました。本年についても今現在まだまだ終息には至らない状況下で、実行委員会でも開催可否について非常に悩みましたが、こんな状況だからこそ、様々な行動制限やストレスを抱えた皆様が『大自然の絶景の中でのサイクリングの素晴らしい景色を今まで以上に感じてもらえるきっかけになるはず』と考え開催を決意致しました。

現下において、参加者・運営側という立場を超えて我々全員が様々な制限を背負わなければいけません。新型コロナウイルス対策に関するご理解とご協力をいただくという前提での開催です。皆様にはご不便をおかけいたしますが、当日はご協力を何卒よろしくお願い致します。

この大会は、開催当初から行政の全面的なバックアップや大型スポンサーによる潤沢な支援を受けずに開催・継続をしてまいりました。今回の大会では感染拡大防止の観点から、参加定員を従来よりも縮小し、予算という観点では大変厳しい状況です。大変苦しい状況での開催のため過去の大会と比べ対応として至らない部分があるかもしれません。特に、私達にとって一番の強みである「最高のおもてなし」が接触を回避すべしという感染防止策のためにとてもやりにくい状況ではありますが、今年はいつもの「最高の笑顔」でお迎えし、ご参加の皆様全員がコロナ禍が始まって以来一番楽しい 1 日だったと思ってもらえるような日にしたいと思っております。

大会の感染拡大防止対策として、従来のような受付を行わずスタート前の電子チケット（今年初導入です）でのチェックのみと致します。クラス毎にスタート間隔を大幅に空けます。一方で安全管理については GPS 付専用アプリを導入し、アプリ上のルート確認ができると共にトラブルの際には本部に GPS データ付で連絡をしていただくことでより安心してライドを楽しんでいただけるように致します。エイドでは、入口で消毒やマスク着用などが必要です。ご協力をお願い致します。

また大前提として、皆様のお住いの県・地域にて行政から皆様宛てに各種要請が出ているかと思えます。他の皆様への感染拡大を防止するため、その要請を踏まえてご参加をいただけるようお願い致します。また、体調に異変を感じた場合にはご参加の自粛等のご協力もよろしくお願いいたします。

最後に、当日は山岳エリアが多いことや、初夏で気温が上昇されることが予想されるため、万全の体調でお越しください。

素晴らしい景色を用意して、2 年ぶりに皆様にお会いできることをスタッフ一同よりお待ちしております。

北アルプス山麓グランfond 2021
実行委員長 西沢 勇人

【重要】北アルプス山麓グランfond 2021 での変更点

北アルプス山麓グランfond 2021 では、いくつかの大きな変更がございます。

コロナ禍の影響によるものがほとんどですが、私共はこの経験をもとに更に良い大会にステップアップしていく重要な変更と考えております。皆様におかれましては、ご理解をいただくと共に、運営に関しましてご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

【皆様にお喜びいただくための変更】

- スペシャルクラスの「ソロの部」を新設
- サイクルイベント支援アプリを導入
→アプリ上でルート及び現在地確認、また皆様方それぞれから大会本部に対してレスキュー要請が可能です。GPS 機能により本部で位置情報を確認できるため、よりスムーズな対応が可能です。積極的なご利用をお願い致します。(HP、SNS で詳細を告知します)
- 車検制度の廃止
→各自で自転車の点検・整備の徹底をお願いします

【コロナ禍によるもの】

- 定員を 1,000 名→ 550 名に変更
- ウェルカムイベントを中止
- スタートの時間間隔を拡張 (次ページ以降のタイムスケジュールの確認をお願いします)
- 従来での受付を廃止
→電子チケットを発行いたします。スポーツエントリーよりメールアドレス宛に送信致します (グループの方は代表者のメールアドレス宛で)。スタートする際にスタッフが確認致しますので、提示できるようご準備をお願い致します。
- エイドステーションでの「密」回避オペレーション
- 看板や立哨コストを削減 (エイド運営経費を捻出するため)
→ルートをサイクルイベント支援アプリ画面上で確認可能にします。
- 車検制度の廃止 (第三者との接触機会の削減)

【エイドでの感染防止対策】

- エイドの利用は一方通行で！ (到着→駐輪→マスク着用→アルコール消毒→エイド提供品受け取り→休憩・トイレ・給水→マスクをしまう→乗車→出発) エイド滞在中のマスク利用にもご協力ください。
- 提供ブース入口にはエイドごとに消毒液を用意しますので、それぞれのエイドでご利用ください。
- エイド内の動線を案内用コーンで明示します。
- 給水は、不特定多数の参加者が触れないよう、スタッフが汲んで提供。お待たせする場合がありますが、ご協力ください。
- エイド休憩時の「密」回避の呼びかけ。

1. スケジュール

7月11日(日)	※スタート時刻が従来と異なります。ご確認をお願い致します。(スタートの10分前からお集まりください。次のクラスのスタート時刻までにそのクラスのスタートが可能ですので、例えば、スペシャルクラス(ソロ・グループ)は5:20～6:20までの間にスタート会場にお越しください。ロングクラス：6:20～7:20、ミドル・ショートクラス：7:20～8:20)
5:25 開会式	※開会式はより簡素な内容とし、閉会式は従来通り開催致しません。完走後、「 <u>完走証(参加賞を兼ねておりますのでお楽しみに!)</u> 」をお受け取りになり個々に解散となります。
5:30 スペシャルクラス(ソロ・グループ)・スタート	
6:30 ロングクラス・スタート	
7:30 ミドル・ショートクラス・スタート	
18:00 フィニッシュ指定時刻	

2. 会場のご案内

開催日

2021年7月11日(日) イベント

会場

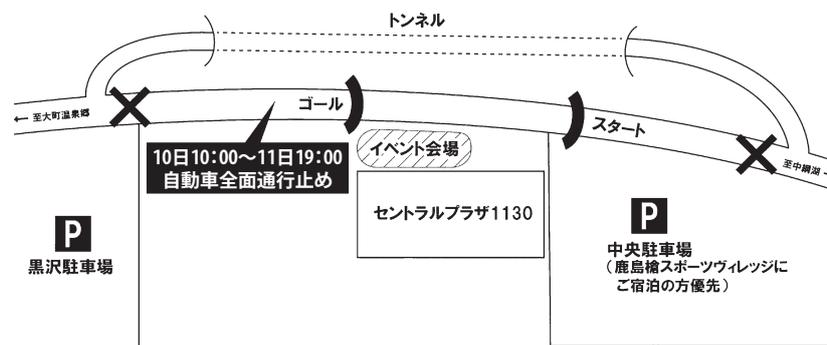
鹿島槍スポーツヴィレッジ中央エリアセントラルプラザ 1130
 住所：〒398-0001 長野県大町市平 20490-4
 電話：0261-23-1231 (ナビ設定用)

交通

長野道安曇野ICより約38km 車で約1時間
 JR大糸線築場駅より約4km 自転車で約40分

駐車場

- ・駐車場はメイン会場前をご利用いただけますが、混雑状況により駐車位置を指定させていただく場合がありますので、係員の誘導に従ってください。
- ・鹿島槍スポーツヴィレッジにご宿泊の方は、中央駐車場をご利用ください。中央駐車場が満車の場合は黒沢駐車場をご利用いただくこととなりますが、セントラルプラザ1130 玄関(中央駐車場側)にてお荷物をお預かりします。
- ・11日4:30から参加者全員が通過するまで(8:30頃)の間は、自転車の安全走行の都合上、小熊黒沢林道(中綱林道との分岐点から木崎湖西岸道路との合流点まで)が車両通行止めとなりますので、ご注意ください。
- ・駐車場での事故・盗難等につきまして、主催者では一切の責任を負いません。



3. イベントの開催可否について

- 地震、風水害、事件、事故、荒天（降雨・強風・雷など）、疫病、その他の理由でイベントを中止または短縮する場合がございます。
- 開催中止または短縮開催の場合、イベント当日 7月 11 日⑧の朝 04 時 30 分にイベントホームページ (<http://www.sanroku-ride.com>)、facebook ページ (<https://www.facebook.com/sanrokuride/>)、Twitter (<https://twitter.com/sanrokuride>) およびイベント会場内放送にてお知らせいたします。



ホームページ



Facebook ページ



Twitter ページ

4. 参加前の準備について

参加できる自転車の種類

参加できる自転車は以下のスポーツバイクに限ります。

- ①ロードバイク、②クロスバイク、③MTB、④ミニベロ（小径車）、⑤ピスト（前後ともブレーキが装備されているものに限る）、⑥タンデム

服装・持ち物について

- 安全に自転車走行ができる服装で参加してください。仮装での参加はご遠慮ください。
- 安全のため、必ずヘルメットとグローブを着用してください。ヘルメットはハードシェルの市販品とし、人形、カバー等付属物の装着は禁止します。
- 飲料・ボトル、補給食、健康保険証をお持ちください。
- モバイルバッテリーの携行を強く推奨します。サイクルイベント支援アプリで GPS 機能をするため、スマートフォン本体のバッテリーの消耗が激しくなるためです。
- パンク修理ができるよう、タイヤレバー、スペアチューブ、携帯ポンプ、携帯工具をお持ちください。
- 野生動物との不意な遭遇を避けるため、鈴などの装備を推奨します。
- 雨具、サングラスのご用意を推奨します。
- 山の中には様々な虫がいます。虫よけスプレーの使用または肌を直接露出しない服装をお勧めします。
- 日陰は涼しいかもしれませんが、標高が高い分、直射日光が痛いほどです。十分な飲料の持参と日焼け止めによる皮膚の保護を推奨します。

※参考：7月 11 日の大町市の平均気温は 21.0 度、最高気温は 26.4 度、最低気温 17.1 度です。

- マスクは必ずご持参ください。エイド休憩時のマスク着用もご協力お願いいたします。

自転車の装備について

- ライトと尾灯／リフレクターを必ず装着して下さい。
- 次のハンドルは使用禁止とします。① DH ハンドル、② クリップオン、③ スピナッチ
- ディスクホイールは使用禁止とします。
- トレーラーは使用禁止とします。
- スタート前にスタッフにより「装備が適切ではない」と判断された場合には、スタートすることができませんので、十分な準備をお願いします。

自転車の点検・整備について（2019 年までの「車検」を廃止します）

特に以下の事項について、事前にご自身の自転車の点検を行い、整備または修理等が必要な場合は、適切な整備または修理等を行ってください。

- 1) ブレーキの状態
- 2) ホイール系の状態
- 3) 変速装置が正常に動くかどうか

- 4) フレームとパーツの固定状態
- 5) 注油

車検について（廃止）

2019年大会まで参加の皆様をお願いをしていた「車検制度（車検証の提出）」ですが、2021年より廃止にすることに致しました。

そもそも当制度を導入した理由は、大会当日のマシントラブルの頻発でした。私共としては不可避のトラブルへの備えとしてサポートカー等の準備をしているわけですが、トラブル内容を精査すると事前の整備不良に由来するものが多かったため、苦肉の策として導入したのが車検制度です。

導入後目に見えてマシントラブルの件数が減り、前回大会も明らかな整備不良と思われるものがほぼありませんでした。一方で「自分で整備を万全にしているのに、車検のためだけにサイクルショップに行くのは納得できない。」というお声もいただいております。

導入時と状況が変わっていることを踏まえ、車検制度を廃止することに致しました。コロナ禍ということで、自力で整備をできる方にとってサイクルショップに行くことによるリスクをなくすべきという観点もあります。

車検制度廃止にあたり、皆様にご迷惑がございません。釈迦に説法と思われる方がほとんどのはずですが、事前の整備を万全にするようによくお願い致します。また軽微なトラブル（パンク等）に対応できる道具の携行を徹底するよう重ねてお願い致します。

トラブル回避のための整備やトラブルからの自力復帰の能力を磨くことは、サイクリストとして必須能力です。また楽しく一日を過ごすためにも絶対に必要なことですので、よろしくお願いいたします。

5. 受付について

【重要】今回は、ゼッケン等をお渡しする「受付」を行いません

今回の大会では、ゼッケンとヘルメットシールは事前に郵送致します（同封しております）。グループの方につきましてはグループ全員分を同封しておりますので、当日までにお仲間の皆様へ手交をお願い致します。

【重要】今回は、スタート待機列にお並びになる際に「電子チケット」を確認致します。

別途メールアドレス宛に電子チケットをスポーツエントリーから送信しております。スタッフが電子チケット（QRコード）の読み取りを行いますので、スマートフォン画面またはメール文面を印刷したものをご提示をお願いします。

グループの皆様は全員が揃った段階で待機列にお並びいただくようお願い致します。

6. スタートについて

スタート時刻

- スタート時刻は下記のとおりです。
- スタート時刻に合わせて会場にお越しください。

スペシャル(ソロ・グループ)	5:30
ロング	6:30
ミドル	7:30
ショート	7:30

荷物預かりについて

- セントラルプラザ 1130 内の更衣室・コインロッカー（有料）をご利用になれます。
- 貴重品についてはお預かりできませんので、各自で管理をお願いします。

7. 走行について

安全確認は自分自身で！

- イベントの安全のため、ルート上に警備員やスタッフ等を配置しておりますが、これらのスタッフは、参加者の皆様に「ルート上の危険な所」や「見落としがちな交通規則」をお知らせするスタッフです。警備員やスタッフは、車を停止させ参加者の皆様を優先的に走行させるためのものではありません。

- 参加者ご自身が交通ルールを守り、周囲の安全を確認して走行してください。
- コロナ禍で大会運営経費の見直しをした結果、案内看板を削減しております。確実にルートを辿っていただくための支援ツールとして専用アプリ（サイクルイベント支援アプリ）を用意致しました。GPS 機能によって皆様の現在位置と大会ルートをアプリ上でリアルタイムに確認でき、またいざというときには大会本部にレスキュー要請をアプリ上で行うことができます。ぜひ皆様のスマートフォン等に事前にインストールしていただき積極的なご利用をお願い致します。（HP、SNS で詳細を告知します）

リタイヤについて

- 走行中に何らかのトラブルでリタイヤする場合は、イベント本部へ連絡（サイクルイベント支援アプリをご利用ください）をお願いします。なお適切なサポートを行うため、エイドにいる場合でもイベント本部へ連絡（専用アプリをご利用ください）をしてください。
- ピックアップおよびリタイヤの場合収容車で移動となりますが、収容車の手配の関係で、すぐにイベント会場にお送りできない場合がございますので、あらかじめご了承ください。

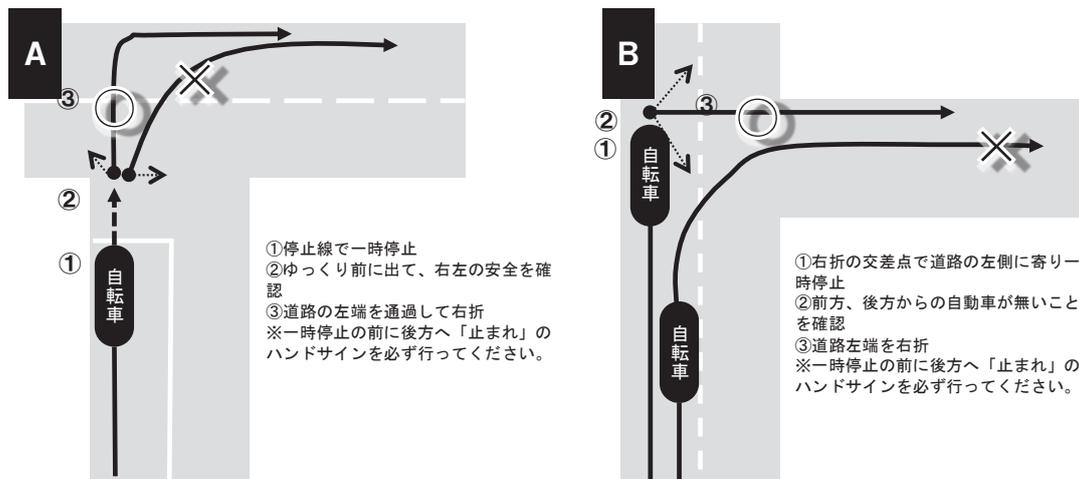
イベント当日連絡先：**専用アプリによるご連絡** または **受付時に配布されるルートマップ裏表紙に記載される電話番号**

右折は必ず 2 段階右折で！

- 右折する場合は、信号機があるかないかに関わらず、必ず 2 段階右折をお願いします。

T 字路では必ず一時停止を！

- T 字路 A では必ず一時停止をして、左右の安全を確認して右折または左折をしてください。
- 特に T 字路 B 交差点の右折は、必ず一時停止していただき、後方および前方からの自動車をよく確認の上、右折をしてください。



メカニックサービスについて

- イベントではスタート会場からルート上を移動する車両によるメカニックサービスを提供いたしますが、メカニックサービスは応急処置が前提であり、対応できる内容は限られます。
- 部品交換が必要な場合は有償です。
- ご自身で修理をするのが原則です。そのための最低限の用具はご自身でご準備ください。ご自身の対応範囲を超えている場合は最寄りのイベントスタッフに声をかけていただくか、本部までご連絡（アプリまたは電話）ください。ケースに応じて対応致しますがリソースが限られているためお待たせする可能性があることをあらかじめご承知おきのほどよろしくお願いたします。

救護について

- 救護所はスタート・フィニッシュ会場、各エイドステーションに設置いたします。
- 救護所では、可能な範囲での応急処置を行います。それ以上の処置及び責任は負いかねますのでご了承ください。

クラス変更について

- 本イベントは、北アルプス山麓の自然と景観を思い思いのペースで楽しみながら走るサイクルイベントです。当日のコンディションなどにより、お申込みされたクラスよりも距離の短いクラスのルートへの変更は可能です。ただし、完走証は当初お申込みのクラスのものでの発行となります。

ルート上の注意箇所について

- 鷹狩山山頂（160km、130km クラス）は、幅の狭い急な坂ですが、通行規制しておりません。一般観光客の車やタクシー等の往来があるので、走行に際しては十分にご注意ください。

160km クラスの走行について

- チームで走行するのが基本です。
- 上記の理由によりまして、チームメンバーは原則全員一緒に行動をするようお願いいたします。

8. 傷害保険について

- イベント主催者は参加者ご自身がイベント中にケガをした場合に備えて傷害保険に加入しています。補償内容は次の通りです。（死亡・後遺障害：300万円、入院：1日3,000円、通院：1日1,500円）
- なお、参加者ご自身の過失により第三者に対し損害を与えた場合（歩行者にケガをさせてしまった等）は保険が適用になりませんので、そのような場合に備えて各自で自転車保険に加入されることを強く推奨します。

9. エイドステーションについて

- 予定されているエイドステーションの設営場所と提供物は下表の通りです。
- エイド運営時間を過ぎた場合には、ピックアップとさせていただきます。
- ピックアップの場合は、収容車でイベント会場（スタート／ゴール会場）までお送りいたします。
- ピックアップの際、自転車は別車両で輸送し、イベント会場（スタート／ゴール会場）にてご返却する場合もございますので、あらかじめご了承ください。

エイド名称	場 所	提供物	クラス			
			160km	130km	90km	75km
白馬エイド	岩岳リゾート駐車場	手打ちそば	○	○	○	○
鬼無里給水所	鬼無里の湯	味噌キュウリ スポーツドリンク	○	○	—	—
戸隠エイド	そばの里 弐番館	手打ちそば・そば団子	○	—	—	—
小川アルプスラインエイド	小川村大洞高原	おやき	○	○	—	—
ぽかぽかランドエイド	ぽかぽかランド美遊	おにぎり・漬物	○	○	○	—
美麻給水所	美麻支所前	冷やっこ スポーツドリンク	○	○	○	—
鷹狩山エイド	鷹狩山山頂	アイス	○	○	—	—
海ノ口エイド	Yショップ ニシ	おにぎり・ゼリー	—	—	—	○
大町温泉郷エイド	大町温泉郷くろべ路	冷麦	○	○	○	○

※エイドの内容は変更する場合がございます。

10. 指定通過時刻について①（160km クラスのみ対象）

- 鬼無里給水所から 7.5km 地点の戸隠ルート入口に 160km クラス参加者を対象とした関門を設定します。
- 指定通過時刻 9:30 を過ぎた場合には 130km クラスのルートへ変更となりますのでご了承ください。

11. 指定通過時刻について②（160km クラス・130km クラスが対象）

- 美麻給水所の先に 160km と 130km クラスの参加者が対象となる関門を設定します。指定通過時刻を過ぎた場合には、90km クラスのルートに変更となりますのでご了承ください。
- 今回から分岐点での滞留防止のため、関門は分岐点ではなく、1.5km 手前の美麻給水所に置きますのでご注意ください。

場 所	美麻給水所
	160km クラス 120.0 km 地点
	130km クラス 89.0 km 地点
	90km クラス 60.0 km 地点
指定時刻	14:30



12. その他

- イベント期間中は、スタッフの指示に従ってください。交通規則、イベント規則を守らない場合やイベントスタッフから警告を受けても改善されない場合は参加をとりやめていただく場合があります。
- ごみは各自持ち帰っていただくようお願いします。
- 自転車・ヘルメット・ウェアの破損または盗難等につきまして、主催者では一切の責任を負いません。

お問い合わせ

北アルプス山麓グランfond事務局 info@sanroku-ride.com

メールでの問い合わせをお願いいたします。事務局への急ぎのご連絡の場合は 050-3555-4906（リタリア対応は **専用アプリによるご連絡** または **受付時に配布されるルートマップ裏表紙に記載される電話番号**）へお願いします。