

北アルプス山麓 グランfond 2017



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、大会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 2017 年 6 月 23 日現在の内容です。大会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

節目となる 5 回目の開催を終え 6 回目となる今回、今までの魅力は残しつつ、気持ち新たに大きくバージョンアップいたしました。元 MTB オリンピック代表・鈴木雷太さんをプロデューサーに迎え、サイクリングに適した北アルプス山麓の素晴らしい地形と、日本の屋根を望む絶景の山岳地帯を皆さんにもっと楽しんでいただくためにルートと日程を変更しました。

今回新設されたトップカテゴリーとなる 150 キロクラスは、獲得標高が約 3,000m になります。この難易度の高いルートを安全に走り切るには、走力に自信のある方でも十分な時間が必要となります。

また次々と現れる難関を走破していく中で、グループライドとすることにより、苦しさや達成感も共有でき、日ごろから力量を分かり合っている仲間と走ることで、ペース配分も安定します。何より登り切った後に度々訪れるアルプスや絶景が、最高のステージに皆さんを導いてくれるはずです。

もちろん今までおなじみの 120 キロクラスや、女性やビギナーに大人気の 100 キロ、70 キロクラスも魅力そのままに一部ルート変更し、エイドにも今まで以上に力を注いでいきたいと思っております。

日本でもトップクラスに入る本格的グランfondである 150 キロクラスに参加することを将来の目標に掲げつつ、それぞれの力量に合わせた参加クラスで、このイベントと共にステップアップしていただければ幸いです。

当イベントの一番の自慢である「雄大な景色」と「最高のおもてなしスタッフ」でお出迎えし、皆様と一緒に成長していきながら、今後何十年も続くイベントとなるよう尽力いたしますので、ぜひ夏の思い出として楽しんでいただければと思います。

北アルプス山麓グランfond実行委員長
西沢勇人

1. スケジュール

7月22日（土）	7月23日（日）
13:00 受付開始	4:00 当日受付
14:00 ウェルカムイベント開始	5:00 開会式
15:30 ウェルカムイベント終了	5:15 150km クラス・スタート
17:00 受付終了	5:30 120km クラス・スタート
	5:45 100km クラス・スタート
	6:00 70km クラス・スタート
	18:00 フィニッシュ指定時刻

※ウェルカムイベントの詳細は、別途大会ホームページ（<http://www.sanroku-ride.com>）でご案内いたします。
 ※閉会式は開催しません。完走後、「完走証」をお受け取りになり個々に解散となります。

2. 会場のご案内

開催日

2017年7月22日（土） 受付 13:00 から 17:00
 2017年7月23日（日） 大会

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 長野県大町市平鹿島槍黒沢高原
 電話：0261-23-1231（ナビ設定用）

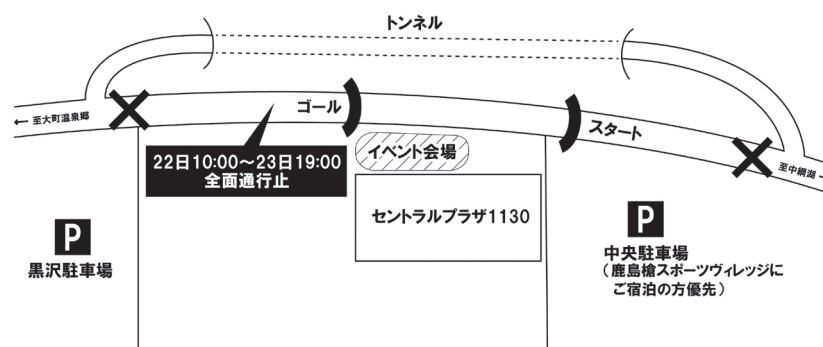
交 通

長野道安曇野 IC より約 38 km 車で約 1 時間
 JR 大糸線築場駅より約 4 km 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、係員の誘導にしたがってください。
- ・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になりますが、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。
- ・23日4:50から参加者全員が通過するまで（6:30頃）の間は、中綱湖・小黒沢林道からスタート会場までの道路が車両通行止めとなります。中綱湖・小黒沢林道からお越しの際は4:30までにスタート会場にお越しいただきますようお願いいたします。
- ・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. 大会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、その他の理由で大会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には、大会当日 7 月 23 日④の朝 4 時 30 分に大会ホームページ（<http://www.sanroku-ride.com>）、facebook ページ（<https://www.facebook.com/sanrokuride/>）、および大会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

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 ※リカンベントでは参加できません。

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。
- 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。
- 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 23 日の大町市の平均気温は 21.9 度、最高気温は 27.6 度、最低気温 17.6 度です。

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。

車検証について

「車検」とは、参加される皆様の自転車をスポーツ自転車専門店（以下専門店）で点検・整備をしていただくことです。専門店プロの目による「車検」をおこなうことにより、故障を未然に防止し、安全に北アルプス山麓グランfondを楽しんでいただきたいと思いますと考えております。

- 車検証は、同封の書類をお使いください。※大会ホームページからもダウンロード可能です。
- 自転車検査証に専門店で捺印していただく「終了印」が無いと大会には参加できません。
- お近くの専門店にて必要事項を点検して専門店にて終了印を押してもらってください。
- 点検・整備にかかる費用はご自身でご負担ください。

※自転車検査証の発行は、事故などが発生した場合の主催者、整備を行った専門店の責任を問うものではありません。

5. 受付について

前日受付について

- 7 月 22 日（土） 13：00～17：00
- 受付の際には、以下のものをご持参ください。

- ①封書（ゼッケン番号・お名前が記載されています）
- ②車検証（終了印が押されたもの）
- 受付の際に以下のものをお渡しします。
 - ①ゼッケンと安全ピン：背中に着けてください。
 - ②ヘルメットシール
 - ③参加記念品
- 参加者本人が受付時間に来られない場合、代理での受付も可能です。代理者は参加者本人から「参加証」と「車検証」を預かって受付手続きを行ってください。150km クラスは代表者に送付した「封書」と「（チームメンバー全員分の）車検証」をお持ちいただければ受付可能です。
- 会場では受付時間に合わせてウエルカムイベントを開催しています。ウエルカムイベントでは、プロデューサー鈴木雷太トークショー・お楽しみ抽選会等を予定しております。
- 前日受付を予定していて、万一受付時間に間に合わない場合、当日受付に変更することができます。その際は当日受付手数料として 1,000 円を受付時に現金でお支払いください。（スタート時間が早く当日受付の時間が短いため、前日受付でお申し込みの方につきましては可能な限り前日受付のご協力をお願いします。）

当日受付について

- 7月23日（日）4：00 から当日受付を行います。
- 受付の手順は上記「前日受付」と同様です。
- 参加申し込み時に前日受付で申し込まれて当日受付に変更される方は、当日受付手数料として 1,000 円を現金でお支払いください。（スタート時間が早く当日受付の時間が短いため、前日受付でお申し込みの方につきましては可能な限り前日受付のご協力をお願いします。）

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会場にお越しください。

150km	5:15
120km	5:30
100km	5:45
70km	6:00

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！

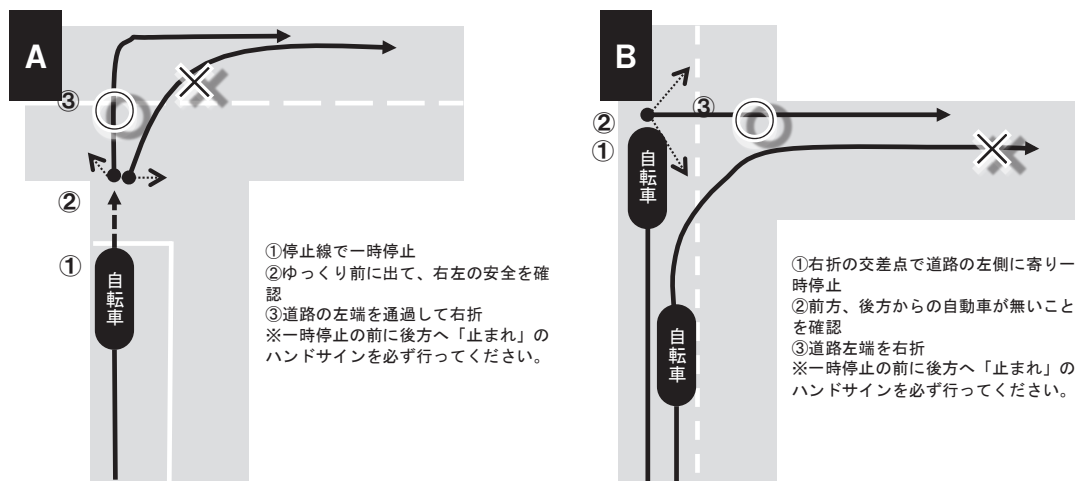
- 大会の安全のため、ルート上に警備員やスタッフ等を配置しておりますが、これらのスタッフは、参加者の皆様に「ルート上の危険な所」や「見落としがちな交通規則」をお知らせするスタッフです。警備員やスタッフは、車を停止させ参加者の皆様を優先的に走行させるためのものではありません。
- 参加者ご自身が交通ルールを守り、周囲の安全を確認して走行してください。

右折は必ず 2 段階右折で！

- 右折する場合は、信号機があるないに関わらず、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 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

- 大会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。
- 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のでご了承ください。
- 部品交換が必要な場合は有償となります。
- ご自身で修理できない場合は最寄りの大会スタッフに声をかけていただくか、本部までご連絡ください。場合によりメカニック車の対応をいたします。

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、大会本部へ電話連絡をお願いします。なお適切なサポートを行うため、エイドにいる場合でも大会本部へ電話連絡をしてください。
- 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、すぐに大会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。

大会当日連絡先 **090-5232-2921**

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

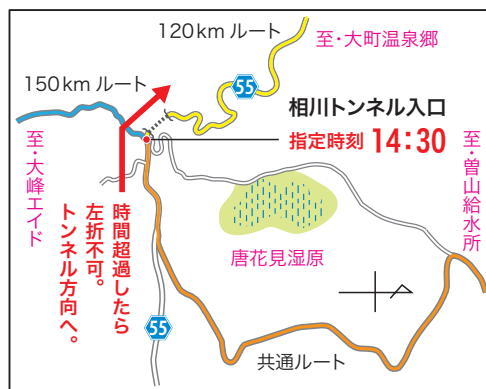
- 本大会は、北アルプス山麓の自然と景観を思い思いのペースで楽しみながら走るサイクルイベントです。当日のコンディションなどにより、お申込みされたクラスよりも距離の短いクラスへの変更であれば可能です。ただし、完走証は当初お申込みのクラスのものとなります。

8. エイドステーションおよび指定通過時刻について

- 各エイドには指定通過時刻を設定しております。指定通過時刻を過ぎた場合には、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、収容車で大会会場（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、自転車は別車両で大会会場（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。

指 定 通過時刻	エイド名称	場 所	クラス			
			150 km	120 km	100 km	70 km
9:30	柵池高原エイド	柵池村営社会体育館	○	○	○	○
－	白馬ミーティングポイント	白沢洞門入口	○	○	－	－
11:00	鬼無里給水所	鬼無里の湯	○	○	－	－
12:00	小川アルプスラインエイド	小川村大洞高原	○	○	－	－
13:30	ぽかぽからんどエイド	ぽかぽかランド美遊前	○	○	－	－
14:00	美麻給水所	美麻支所前	○	○	－	－
14:30	曽山給水所	大町市八坂	○	○	－	－
14:00	大峰高原エイド	池田町大峰高原	○	－	－	－
11:30	白馬エイド	さんさんパーク	－	－	○	○
15:00	松川エイド	松川村ちひろ公園	○	－	○	－
16:00	大町温泉郷エイド	大町温泉郷くろべ路	○	○	○	○

- エイド以外に指定通過時刻を設定する箇所があります(150km クラスのみ)。指定通過時刻を過ぎた場合には、120km クラスのルートに変更してください。



- 大会主催者は参加者で自身が大会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、参加者で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。

- ・大会期間中は、スタッフの指示に従ってください。交通規則、大会規則を守らない場合や大会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。

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