北アルプス山麓グランフォンド 2019

参 加 案 内 書

このたびは「北アルプス山麓グランフォンド」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 2019 年 6 月 7 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

参加予定の皆様、北アルプス山麓グランフォンド 2019 にお申込みいただきまして誠にありがとうございます。今回９回目を迎える北アルプス山麓グランフォンドは、回を重ねるごとに山岳ライドにふさわしいタフなルートへと変化していきました。本年の最上級クラスは総距離 165km、獲得標高 3,570m となり日本のロングライドイベントとしては最高クラス難度となっております。

日本を代表する山岳エリアである北アルプス山麓ならではのハードなルートを体で感じていただくのはもちろん、たまに立ち止まった時に垣間見える絶景や自然豊かな光景を存分に感じてみてください。エイドでは地域の皆様が全力でおもてなしをしてくださいます。参加者の皆様は北アルプス山麓を走行することをとても楽しみにしているかと思いますが、地域の方々もそんな皆様と交流できることを非常に望んでいます。

サイクルツーリズムに対して長野県が力を入れ始め、北アルプス地域にはたくさんのサイクリストが訪れるようになってきている今、この地域の方々はまさにサイクリストに興味関心を持ち始めております。きっと沿道で応援してくださる方もいるでしょう。そんな方々の気持ちを裏切ることのないよう、参加者の皆様にはしっかりと交通ルールを守り、一般道を団体走行している認識を持って走行していただければ幸いです。

さて、今回最上級クラスの 165km はグループライドとしております。普段走り慣れた仲間と一緒に困難を乗り越えながら、安全に、そして時間内にゴールすることができるよう、ペースや体力をしっかりとコントロールしていただければと思います。

その他のクラスも決して楽な道のりではございません。むしろ他のロングライドと比較すると、かなりタフな道のりかと思います。そんな皆様がこのグランフォンドを通して、走行マナーはもちろん、体力レベルやペース配分などを経験として積み上げ、最上級クラスを目指し、イベントの中でたくさん成長してもらえれば、とてもうれしく思います。

最後に、参加者のご家族もエイドで食べ物を一緒に楽しめるようにと昨年から導入した「エイドフリーパス」を今回も募集しております。ぜひご家族も一緒に旅行も兼ねて、この地域を満喫していただければと思います。

それでは当日、安全走行で事故のないよう、最高の思い出を作ってください。
ゴールで皆様をお待ちしております！

北アルプス山麓グランフォンド実行委員長
西沢勇人

1．スケジュール

7月6日（土）		7月7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
	・鈴木雷太プロデューサートークショー	5:15	165km クラス・スタート
	・SHIBUYA NINJA トライアルショー	5:30	135km クラス・スタート
	・水越ユカさんミニライブ	5:40	90km クラス・スタート
	・大抽選会（※抽選券配布締切は 15:00）	5:50	80km クラス・スタート
16:00	ウェルカムイベント終了		
17:00	受付終了	18:00	フィニッシュ指定時刻

※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

2019年7月6日（土） 受付　13：00 から 17：00
2019年7月7日（日） イベント

会　場

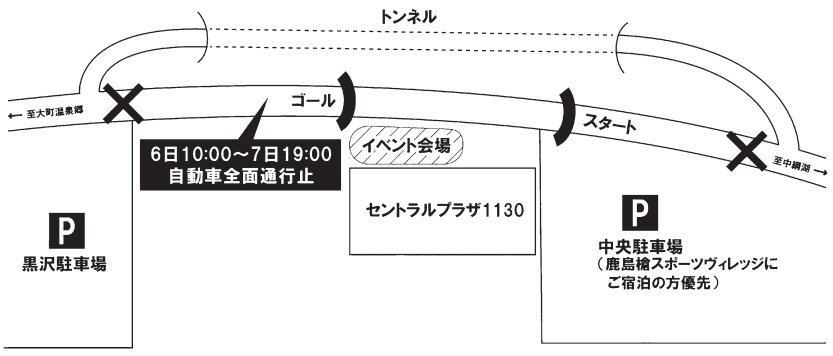
鹿島槍スポーツヴィレッジ中央エリアセントラルプラザ 1130
住所：〒 398-0001　長野県大町市平 20490-4
電話：0261-23-1231（ナビ設定用）

交　通

長野道安曇野 IC より約 38 km　車で約 1 時間
JR 大糸線簗場駅より約 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。
- 7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・小熊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・小熊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．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 7 日㊐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/）、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

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。
- 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 7 日の大町市の平均気温は 20.2 度、最高気温は 25.4 度、最低気温 16.2 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。専門店でプロの目による「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フォンドを楽しんでいただきたいと考えております。

- 車検証は、同封の書類をお使いください。※イベント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」が無いとイベント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 6 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。165km 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 7 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。

※スタート時間が変更になっていますのでご注意ください。

165km	5:15
135km	5:30
90km	5:40
80km	5:50

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ございません。
- 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。

リタイアについて

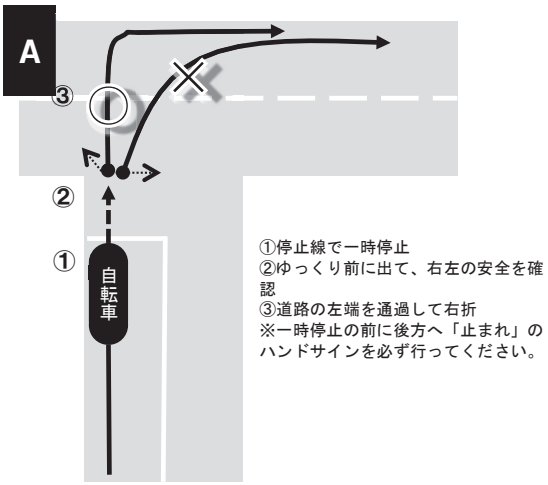
- 走行中に何らかのトラブルでリタイアする場合は、イベント本部へ電話連絡をお願いします。なお適切なサポートを行うため、エイドにいる場合でもイベント本部へ電話連絡をしてください。
- ピックアップおよびリタイアの場合収容車での移動となりますが、収容車の手配の関係で、すぐにイベント会場にお送りできない場合がございますので、あらかじめご了承ください。
  イベント当日連絡先　**受付時に配布されるルートマップ裏表紙に記載される電話番号**

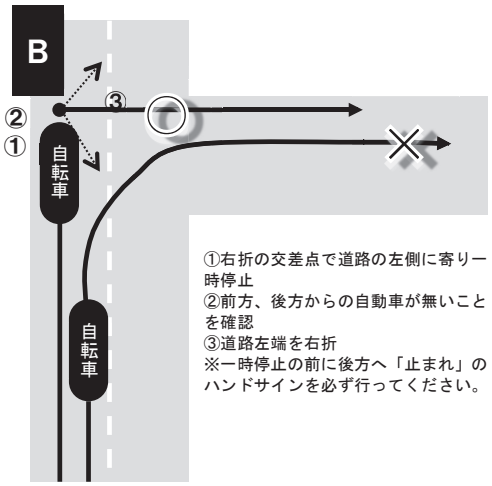
右折は必ず 2 段階右折で！

- 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。
- 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、本部までご連絡ください。場合によりメカニック車の対応をいたします。

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。

ルート上の注意箇所について

- 鷹狩山山頂（165km、135km、90km クラス）では、市内周回バス（ぐるりん号）が運行されています。接触事故がないようより一層のご注意をお願いします。尚、バスの追い越しは危険なため禁止です。

165km クラスの走行について

- チームで走行するのが基本です。各チーム 1 名の方に GPS 端末を装着していただくことで、チームメンバー全員の所在を本部で把握する仕組みになっています。
- 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く場合がございます。
- 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			
			165km	135km	90km	80km
栂池高原エイド	栂池村営社会体育館	手打ちそば	○	○	○	○
白馬エイド	白馬村大出公園	ブルーベリー・バナナ	○	○	○	○
鬼無里給水所	鬼無里の湯	水・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	水・スポーツドリンク	○	○	○	○
鷹狩山エイド	鷹狩山山頂	カップアイス	○	○	○	—
大町温泉郷エイド	大町温泉郷くろべ路	そうめん	○	○	○	○

※エイドの内容は変更する場合がございます。

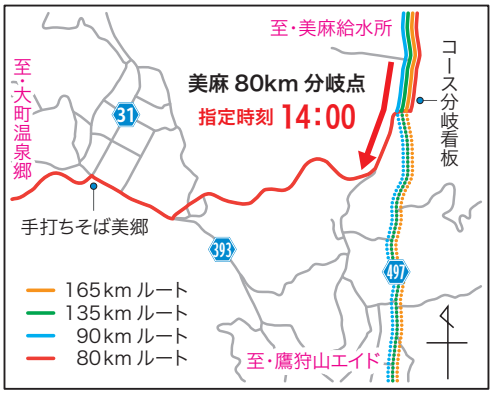
10. 指定通過時刻について①（165km クラスのみ対象）

- 鬼無里給水所から 7.5km 地点の戸隠ルート入口に 165km 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 135km 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（165km クラス・135km クラス・90km クラスが対象）

- 美麻給水所の先に 80km クラス以外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、80km クラスのルートに変更となりますのでご了承ください。

場　　所	美麻給水所から 1.5km 地点 165km クラス　128.5 km 地点 135km クラス　98.5 km 地点 90km クラス　51.5 km 地点
指定時刻	14:00



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フォンド事務局　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（リタリア対応は不可）へお願いします。