

北アルプス山麓グランfond 2022

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致します。

※この案内書の内容は 2022年6月19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致しますのでご理解とご協力
をお願い致します。

実行委員長あいさつ

北アルプス山麓グランfond2022にお申込の皆様、数ある中から当イベントを選んでいただきありがとうございます。
実行委員会一同心より御礼申し上げます。

一昨年は新型コロナウイルス蔓延により中止となり、そして昨年は定員を絞って再開するもイベント翌日には東京都で緊急事態宣言が発出されるなど、新型コロナウイルスに翻弄されながらも参加者や関係者の皆様のおかげでここまでなんとかやって参りました。本年に関しても、昨年同様に情勢が不透明の中、このイベントがきっかけで感染者を出してはならないという強い意志を持ってスタッフ一同準備を進めております。

全国のサイクルイベントが徐々に復活しつつあり、また新しい運営の形が求められている中、当イベントにおいては昨年より新たに安全管理アプリを導入し、参加者がアプリ上でルートを確認できるのはもちろん、コース逸脱やメカトラブルなどに素早く対応できるように致しました。

当イベントは日本最高クラスの難度を誇る山岳ライドイベントです。

当然道のりは険しいですが、素晴らしい景色と、人間味あふれるおもてなし、厳しいアップダウンによる自分との闘い、そして自由に走れる喜びすべてを全身で楽しんでいただければ幸いです。

世の中は大きく変わりましたが、北アルプスエリアの大自然は何一つとして変わらず皆様を出迎えてくれます。

今年もゴールで最高の笑顔の皆さんとハイタッチすることを楽しみにしております。

しっかり内容をご覧ください、当日ご来場を心よりお待ちしております！

北アルプス山麓グランfond 2022
実行委員長 西沢 勇人

【重要】北アルプス山麓グランfond 2022 にお越しになるにあたって

北アルプス山麓グランfond では、北アルプス山麓グランfond 2021より大会オペレーションにおいて、いくつかの大きな変更がございました。

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なります。特にリピーターのご参加者様におかれましては、従来と異なる点についてのご理解をお願い致します。また、運営に関しまして皆様のご協力を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】

☑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。アプリのダウンロードは6月末に準備が整う予定です。ダウンロード元のURLはHPの専用ページをご参照ください(<https://www.sanroku-ride.com/archives/731>)。



☑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致します。

【コロナ禍によるもの】

☑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)

☑従来の方法での受付を廃止

→電子チケットを発行致します(大会前日迄にメール送信)。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

→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。

☑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、ご協力をお願い致します。

☑エイド休憩時の「密」回避の呼びかけ。

【イベント当日スタート前のサービス】

☑WAKOSによる「オイルサービス」

→チェーンの簡易クリーニング後、お好みのオイルの注油を受けられます(ケイデンスorトルク感重視を選択可)。所要時間 1台当たり5分程度。イベントスタート会場にて、当日朝5時半～7時半頃までの限定サービスです(予約不可、先着順)。

【取材協力のお願い】

イベント当日、NHK-BS1の自転車情報番組「チャリダー★快汗！サイクルクリニック」の撮影が入る予定です。ご協力の程、何卒よろしくお願い申し上げます。

1. スケジュール

| | |
|---|--|
| 7月10日(日) | ※スタート時刻の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 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 | ※開会式は昨年同様に簡素な内容とし、閉会式は従来通り開催致しません。完走後、「完走証(参加賞を兼ねております)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

2022年7月10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

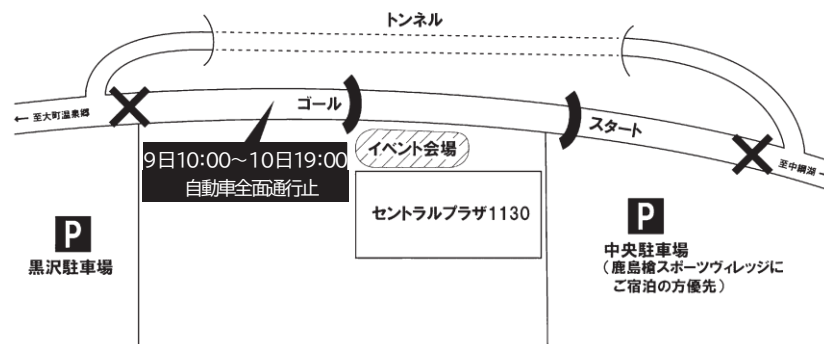
長野道安曇野ICより約38km 車で約1時間
 JR 大糸線築場駅より約4km 自転車で約40分

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。
- ☑ 10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。



通行止(小熊黒沢林道)
 ライト当日
 朝4時半より8時半まで



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10日④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致します。



ホームページ



Facebook



Twitter

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DEM

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10日の大町市の平均気温は21.0度、最高気温は26.3度、最低気温17.0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致します。

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。①DH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」を廃止しています)

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年より廃止にしています。

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、目にみえてマシントラブルの件数が減り、その後も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。

そこで導入時と状況が変わっていることを踏まえ、車検制度を廃止致しました。コロナ禍ということで、自力で整備が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。

車検制度廃止致しましたが事前整備の重要性に変わりはありません。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、よろしくお願い致します。

5. 受付について

【重要】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代表者様宛に郵送しておりますので、当日までにお仲間の皆様へお渡しになるようお願い致します。

【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大会前日迄に送信致します。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の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～ |

- 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。

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ないということのご理解をよろしくお願い致します。

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)を用意しております。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。

※アプリのダウンロードは6月末に準備が整う予定です。ダウンロード元のURLはHPの専用ページをご参照ください(<https://www.sanroku-ride.com/archives/731>)。



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

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:

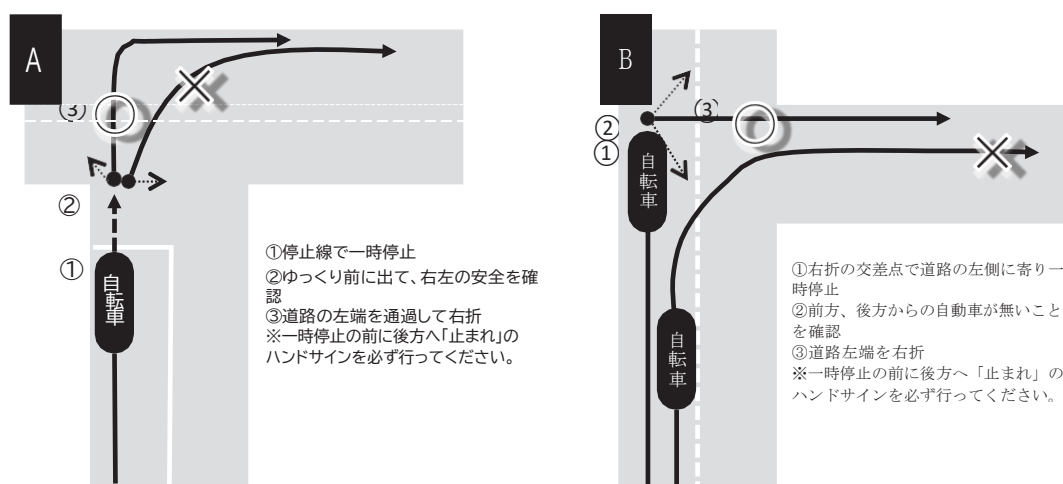
[専用アプリによるご連絡](#) または [同封のパンフレット\(ルートマップ\)裏表紙に記載の電話番号](#)

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致しますが、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ひ致します。**

救護について

- ☒救護所には、簡易的な応急備品を設置しています。

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

- ☒コース全体で幅の狭い急な坂が多数存在しますが、**通行規制していません。一般車の往来があるので、走行に際しては十分にご注意ください(当大会はレースではありません。減速してください。)**

160km スペシャルグループ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致します。

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)までお送り致します。
- ☑ 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がございますので、あらかじめご了承ください。

| 名称 | 場所 | 提供物 | クラス | | | |
|--------------|------------------|---------------------------|-------|-------|------|------|
| | | | 160km | 130km | 90km | 75km |
| 白馬岩岳エイド | 白馬岩岳リゾート 駐車場 | 全粒粉入り地粉冷麦 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 鬼無里エイド | 鬼無里の湯 | 地元で大人気の おやき(野沢菜) | ○ | ○ | — | — |
| 戸隠エイド | そばの里 二番館 | 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 | 季節の野菜 漬物 | ○ | ○ | — | — |
| ぽかぽかランドエイド | ぽかぽかランド美遊 | 伝説のネギ味噌おにぎり 漬物 | ○ | ○ | ○ | — |
| 美麻給水所 | 美麻 トレーニングセンター | 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 | ○ | ○ | — | — |
| 木崎湖エイド | ねまるちゃテラス | 伝説のネギ味噌おにぎり 漬物・はちみつレモン | — | — | — | ○ |
| 大町温泉郷エイド | 大町温泉郷くろべ路 | 地元で大人気の どら焼き | ○ | ○ | ○ | ○ |

※エイドの内容は変更する場合がございます。

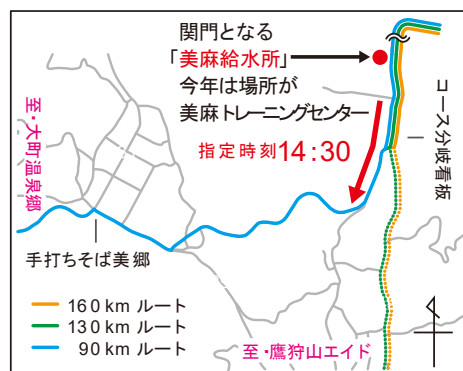
10. 指定通過時刻について①(160kmクラスのみ対象)

- ☑ 鬼無里エイドから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、0.5km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 121.0 km 地点 |
| | 130kmクラス 90.0 km 地点 |
| | 90kmクラス 61.0 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させ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

原則メールでの問い合わせをお願い致します(事務局への急ぎのご連絡の場合は 050-3555-4906へ)

尚、当日欠席のご連絡は不要です。

当日のリタリア対応は

専用アプリによるご連絡 または 同封のパンフレット(ルートマップ)裏表紙に記載の電話番号

でお願い致します。