

北アルプス山麓グランfond

2023.7/9[SUN]

大会スケジュール

7月9日(日) 大会

- 5:25 開会式
- 5:30 スペシャルクラス(160km/ソロ・グループ) スタート
(整列順に5秒間隔4~5名ずつでスタート。以下同じ)
- 6:30 ロングクラス(130km) スタート
- 7:30 ミドルクラス(90km)・ミドルプラスクラス(100km) スタート
- 8:00 グルメfondクラス(75km) スタート
- 18:00 フィニッシュ指定時刻

走行上の注意

本大会は、競技会ではありません。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リングイベントです。交通規制はしておりませんので、交通ルール及び大会規則を守り、安全に走行してください。※詳しい大会規則は参加案内書をご覧ください。

■走行上のルールについて

1. 一時停止場所、赤信号では確実に停止してください。
2. 右折の場合は必ず二段階右折を行ってください。
3. 左側を一列で走行してください。
4. 特に下り箇所はカーブにも備え十分に徐行・減速してください。
5. 自転車運転中に携帯電話、スマートフォン等を使用しないでください。
6. 前走者とは適度に距離を保って走行してください。
7. 前走者を追い越す場合は、後方確認の上、右から声をかけながら追い越してください。
8. 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。

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・中断する場合がございます。
- 開催中止または短縮開催の場合は、大会当日7月9日(日)朝4:30から大会ホームページ、facebookページ、およびスタート・ゴール会場内放送にてお知らせいたします。

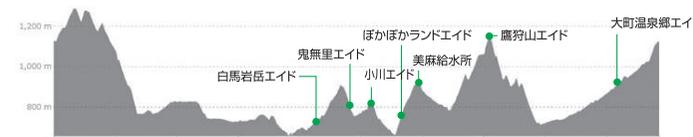
スペシャルクラス(160km)ルート



ロングクラス(130km)ルート



ミドルプラスクラス(100km)ルート



ミドルクラス(90km)ルート



グルメfondクラス(75km)ルート



大会本部電話 050-3593-3012

●原則リタイア・メカサポートに関しては、右記アプリケーションにてお知らせください。●緊急時、リタイア・メカサポート以外のお問合わせにのみご利用いただくようご協力ください。

エイドステーションについて

	場 所	開始時刻	終了時刻	対象クラス	提供物
1	白馬岩岳エイド 白馬岩岳リゾート駐車場	6:40	10:30	全クラス スペシャル・ロング・ミドルプラス ミドル・グルメfondクラス	全粒粉入り 地粉冷麦
2	鬼無里エイド 鬼無里の湯	7:40	10:40	スペシャルクラス ロングクラス	地元で大人気の おやき(野沢菜)※2
3	戸隠エイド そばの里二番館	9:00	11:10	スペシャルクラス	手打ちそば、 そば団子※2
4	小川アルプスラインエイド 星と緑のロマン館駐車場	9:30	13:00	スペシャルクラス ロングクラス	季節の野菜漬物
5	ぼかぼかランドエイド ぼかぼかランド美遊	10:10	14:10	スペシャルクラス・ロング クラス・ミドルプラスクラス・ ミドルクラス	伝説のネギ味噌 おにぎり、漬物
6	美麻給水所 美麻支所	10:30	14:30	スペシャルクラス・ロング クラス・ミドルプラスクラス・ ミドルクラス	冷やっこ、 スポーツドリンク
7	サンサングルメエイド サンサンパーク白馬	9:30	11:30	グルメfondクラス ※1	こだわり素材の 米粉クレープ
8	木崎湖グルメエイド ねまるちゃテラス	10:10	12:50	グルメfondクラス ※1	伝説のネギ味噌 おにぎり、漬物、 はちみつレモン
9	鷹狩山エイド 鷹狩山山頂	11:10	15:50	スペシャルクラス ロングクラス ミドルプラスクラス	アイスクリーム
10	泉グルメエイド 泉公民館	11:00	14:00	グルメfondクラス ※1	こだわり素材の ジェラート
11	大町温泉郷エイド 大町温泉郷くろべ路	11:30	17:00	全クラス スペシャル・ロング・ミドルプラス ミドル・グルメfondクラス	地元で大人気の どら焼き

※1 グルメfond専用エイドを他クラスの方は利用することができません。(3か所)※2 蕎麦アレルギーの方向けに、カローラ補給をさせていただける代替品をご用意しております。(注)エイドの内容は変更する場合がございます。

関門時刻について(足切り)

●関門については2ヶ所設けております。

- (1)スペシャル・ロングルート分岐地点(鬼無里支所付近)
9:30をすぎてスペシャルクラスルートには進めません。
右折しロングクラスルートを進んでください。
- (2)スペシャル・ロング・ミドルプラス・ミドルルート分岐地点(美麻給水所)
14:30をすぎてスペシャル・ロング・ミドルプラスクラスルートには進めません。右折し、ミドルクラスルートを進んでください。
※いずれも関門時刻を過ぎた場合は「右折」となりますので、一時停止し安全を確認してから右折してください。

専用サイクリングイベント支援アプリで北アルプス山麓グランfondを安全&便利に楽しみましょう!!

- 1.トラブルの際、GPS機能で救援・リタイア対応がより迅速に!
- 2.自分の位置情報はもちろん、コースやエイドステーションを確認!
- 3.事前に登録した仲間同士の位置を 詳しくはこちら▶
アプリ上で共有できる!

※皆様に安全にイベントを楽しんでいただくため、事前にインストールの上、積極的なご利用をお願い致します。



北アルプス山麓グランフォンド2023

ROUTE GUIDE

大町温泉郷エイド
大町温泉郷ドライブインくるべ路
営業時間 11:30~17:00

泉グルメエイド
泉公民館
営業時間 11:00~14:00

木崎湖グルメエイド
ねまるチャテラス
営業時間 10:10~12:50
美麻給水所
美麻支所
営業時間 10:30~14:30

サンサングルメエイド
サンサンパーク白馬
営業時間 9:30~11:30

白馬岩岳エイド
白馬岩岳リゾート駐車場
営業時間 6:40~10:30

鷹狩山エイド
鷹狩山展望台
営業時間 11:10~15:50

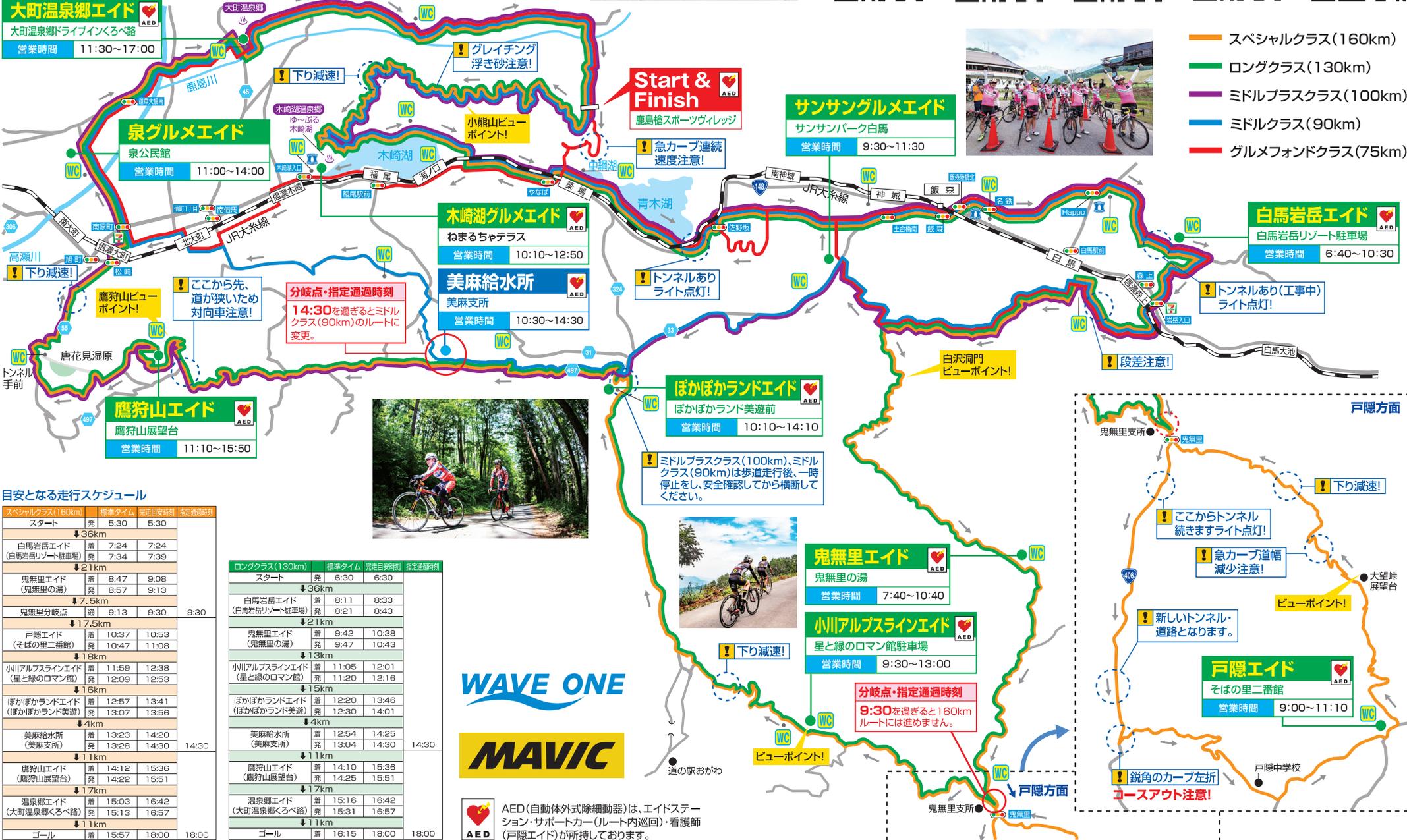
鬼無里エイド
鬼無里の湯
営業時間 7:40~10:40

小川アルプスラインエイド
星と緑のロマン館駐車場
営業時間 9:30~13:00

戸隠エイド
そばの里二番館
営業時間 9:00~11:10



- スペシャルクラス (160km)
- ロングクラス (130km)
- ミドルプラスクラス (100km)
- ミドルクラス (90km)
- グルメフォンドクラス (75km)



目安となる走行スケジュール

スペシャルクラス(160km)	標準タイム	発注目安時刻	指定通過時刻
スタート	発 5:30	5:30	
↓36km			
白馬岩岳エイド (白馬岩岳リゾート駐車場)	着 7:24	7:24	
発 7:34	7:39		
↓21km			
鬼無里エイド (鬼無里の湯)	着 8:47	9:08	
発 8:57	9:13		
鬼無里分岐点	通 9:13	9:30	9:30
↓17.5km			
戸隠エイド (そばの里二番館)	着 10:37	10:53	
発 10:47	11:08		
↓18km			
小川アルプスラインエイド (星と緑のロマン館)	着 11:59	12:38	
発 12:09	12:53		
↓16km			
ほかほかランドエイド (ほかほかランド美遊)	着 12:57	13:41	
発 13:07	13:56		
↓4km			
美麻給水所 (美麻支所)	着 13:23	14:20	14:30
発 13:28	14:30		
↓11km			
鷹狩山エイド (鷹狩山展望台)	着 14:12	15:36	
発 14:22	15:51		
↓17km			
温泉郷エイド (大町温泉郷くるべ路)	着 15:03	16:42	
発 15:13	16:57		
↓11km			
ゴール	着 15:57	18:00	18:00

ロングクラス(130km)	標準タイム	発注目安時刻	指定通過時刻
スタート	発 6:30	6:30	
↓36km			
白馬岩岳エイド (白馬岩岳リゾート駐車場)	着 8:11	8:33	
発 8:21	8:43		
↓21km			
鬼無里エイド (鬼無里の湯)	着 9:42	10:38	
発 9:47	10:43		
↓13km			
小川アルプスラインエイド (星と緑のロマン館)	着 11:05	12:01	
発 11:20	12:16		
↓15km			
ほかほかランドエイド (ほかほかランド美遊)	着 12:20	13:46	
発 12:30	14:01		
↓4km			
美麻給水所 (美麻支所)	着 12:54	14:25	14:30
発 13:04	14:30		
↓11km			
鷹狩山エイド (鷹狩山展望台)	着 14:10	15:36	
発 14:25	15:51		
↓17km			
温泉郷エイド (大町温泉郷くるべ路)	着 15:16	16:42	
発 15:31	16:57		
↓11km			
ゴール	着 16:15	18:00	18:00

WAVE ONE

MAVIC



AED(自動体外式除細動器)は、エイドステーション・サポートカー(ルート内巡回)・看護師(戸隠エイド)が所持しております。