

北アルプス山麓グランフوند 2023

参加案内書

このたびは「北アルプス山麓グランフوند」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 2023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。

大町市長歓迎の言葉



ようこそ 大町市へ

北アルプス山麓グランフوند2023の開催に当たり、選手、大会関係者の皆様をお迎えし、賑やかに開催されますことに、心からお祝い申し上げますとともに、「北アルプスの麓 水が生まれる」信濃大町へ、ようこそお越しいただきました。大町市民を代表して心より歓迎申し上げます。

大町市は長野県の北西部に位置し、目の前に鹿島槍ヶ岳、爺ヶ岳など3,000m級の北アルプスを仰ぎ、ここを源とする高瀬川、鹿島川など清流で水量豊かな川や、青木湖、中綱湖、木崎湖の「仁科三湖」の天然の湖など、美しく豊かな自然に包まれた山岳観光都市です。北アルプスの雄大な眺望はもちろん、湖とどのかな里山風景のコラボレーション、当地の名産品や味覚も満喫していただけたら幸いです。

3年余に亘るコロナ禍での制約から解放されて迎える大会です。必要に応じた感染対策へのご理解の下で、皆さんそれぞれのペースで心地良い風を楽しみながら、安全に疾走されますことを期待申し上げます。

結びに、この地の大自然の景観とダイナミックな魅力を全身で体感いただくとともに、地域の皆さんとの心温まる交流をお楽しみいただきますようご祈念申し上げます。

2023年7月

大町市長 牛越 徹

実行委員長あいさつ

北アルプス山麓グランフوند2023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。新型コロナウイルス感染拡大する中、万全の対策と募集人数等を制限しての開催を続けておりましたが、今年の開催より、定員を同感染症拡大以前の1,000人に戻しての開催を決定致しました。

フル開催に伴い、これまでの徹底した安全管理に加え、クラスの 신설とリニューアルを実施致します。新設される「ミドルプラスクラス」は、人気の「鷹狩山山頂」をルートに加えることで、「ロングクラス」は厳しいが「ミドルクラス」では物足りないという声にお応えします。また、「グルメフوندクラス」は、従来のショートクラスをアレンジしたものです。当エリアの様々な魅力に触れながら、より多くの方がそれぞれのスタイルで楽しんでいただける選択肢を増やせばという思いからの取り組みとなります。

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。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。

しっかり内容をご覧くださいまして、当日の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フوند 2023
実行委員長 戸田 峻也

【重要】北アルプス山麓グランfond 2023 にお越しになるにあたって

コロナ禍の影響によるオペレーションから脱却し、4年ぶりのフル開催となります。コロナ禍の経験も踏まえつつ、更に良い大会にステップアップしていく大事な大会ととらえております。運営に関しまして、引き続き皆様のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

【全体的なオペレーションに関すること】

- ・スタートの時間間隔を30分～1時間あけています(道路及びエイドステーションの混雑を回避するため)
→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
- ・受付方法の簡素化
→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、スマートフォンまたは紙(予め印刷してご準備ください)を提示できるようご準備をお願い致します。
- ・小熊山パラグライダー場の立入禁止について(グルメfondクラス以外の全クラス)
→芝生の養生、またパラグライダー離陸の妨げにならないように、という観点で、現地には立入禁止の看板が立てられております。今までは管理者様のご厚意により許容していただいておりましたが当地は私有地であることから、立入禁止の順守をお願い致します。(道路上からの撮影等で、道路を塞がないようご注意もお願い致します)
- ・グルメfond専用エイド(3か所)のご利用について
他クラスの方は利用することはできません。

【安全に関すること】

- ・自転車の点検・整備、必要な修理の徹底をお願い致します。
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

整備不良に由来するレスキューが増えると、大会全体の安全性を担保するために現在廃止している車検制度の復活を検討せざるをえなくなります。昨年までと同様に、ご参加の皆様のご協力をお願い致します。
- ・安全走行のためのルール遵守をよろしくお願い致します。
当案内の該当ページに特にお願いしたい事項について記載しています。またゼッケン裏面に、安全に関する事柄を記載しております。
ご参加の皆様の安全走行のためであることはもちろん、地域の皆様のご理解のもとで大会を実施できており今後の大会継続や自転車文化を受け入れていただくためでもあることを念頭に、ルール遵守をよろしくお願い致します。
- ・サイクルイベント支援アプリのご利用をお願い致します
→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。サイクルイベント支援アプリのダウンロードは6月29日から開始となる予定です。ダウンロード元のURLは、HP内「安全走行のお願い(2023年)」をご参照ください(<https://www.sanroku-ride.com/safety-running>)。



1. スケジュール

7月9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。)
5:25 開会式 5:30～6:00 スペシャルクラス(ソロ・グループ)スタート 6:30～7:00 ロングクラス・スタート 7:30～8:00 ミドルプラス/ミドルクラス・スタート 8:00～8:30 グルメフوندクラス・スタート	※道路及びエイドステーションの混雑回避のため、インターバル時間を設けてあります。
18:00 フィニッシュ指定時刻	※開会式は従来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

2023年7月9日(日) イベント

会場

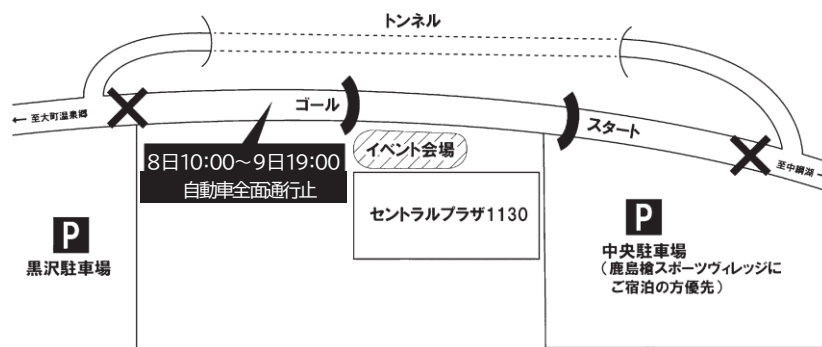
鹿島槍スポーツヴィレッジ中央エリア セントラルプラザ 1130
 住所: 〒 398-0001 長野県大町市平 20490-4
 電話: 0261-23-1231(カーナビ設定用)

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。
- ・9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(大会ご参加の方に限りましては現場のスタッフにお声かけいただきましたら、グルメフوندクラスが通過する時間帯以外(4:30～7:30くらいまで)は通行可とします。)
- ・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9日(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>)、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9日の大町市の平均気温は 21.6 度、最高気温は 26.6 度、最低気温 17.0 度です。

- ・途中の商店や自動販売機で飲料などを購入するためのお金(小銭)の持参をお勧めします。

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よろしくお願い致します。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

例年通り、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】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。

「スペシャルクラス グループ」のエントリーの皆様にはチーム代表者様宛に「電子チケット」のメールをお送りしますので、メンバー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会場にお越しください。

スペシャル(ソロ・グループ)	5:30~6:00
ロング	6:30~7:00
ミドルプラス/ミドル	7:30~8:00
グルメフوند	8:00~8:30

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。

サイクルイベント支援アプリのダウンロードは6月29日から開始となる予定です。ダウンロード元のURLは、HP内「安全走行のお願い(2023年)」をご参照ください(<https://www.sanroku-ride.com/safety-running>)。



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ア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。

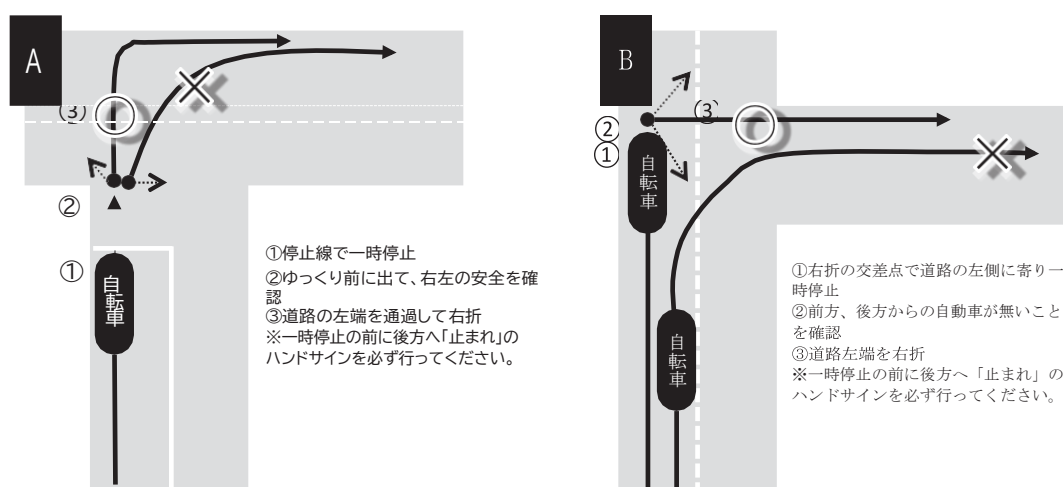
イベント当日の緊急連絡(リタイア等): **専用アプリによるご連絡** をお願い致します。
(大会本部電話050-3593-3012(専用アプリが使用できない場合のみ))

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い致します。**

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、通行規制しておりません。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。)**

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、営業時刻は下表の通りです(予定)。
- ・エイドの内容は変更になる可能性があります。
- ・グルメフォン専用エイドを他クラスの方は利用することはできません(3か所)。
- ・エイド営業時間を過ぎた場合、ピックアップさせていただく場合があります。
- ・ピックアップの場合は、収容者でイベント会場(スタート/フィニッシュ会場)までお送りします。尚、自転車は別車両で輸送し、イベント会場(スタート/フィニッシュ会場)にてご返却する場合があります。

【提供予定一覧】

名称	場所	提供物	クラス				
			スペシャル	ロング	ミドル+	ミドル	グルメ
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	星と緑のロマン館 駐車場	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	美麻支所	冷やっこ スポーツドリンク	○	○	○	○	—
サンサングルメエイド	サンサンパーク白 馬	こだわり素材の 米粉クレープ	—	—	—	—	専用
木崎湖グルメエイド	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	—	—	—	—	専用
鷹狩山エイド	鷹狩山山頂	アイスクリーム	○	○	○	—	—
泉グルメエイド	泉公民館	こだわり素材の ゼラート	—	—	—	—	専用
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	○	○	○	○	○

※蕎麦アレルギーの方向けに、カロリー補給をしていただける代替品をご用意しております。スタッフにお声かけください。

【営業予定時間】

名称	営業時間		名称	営業時間	
	開始予定	終了予定		開始予定	終了予定
白馬岩岳エイド	6:40	10:30	美麻給水所	10:30	14:30
鬼無里エイド	7:40	10:40	サンサングルメエイド	9:30	11:30
戸隠エイド	9:00	11:10	木崎湖グルメエイド	10:10	12:50
小川アルプスラインエイド	9:30	13:00	鷹狩山エイド	11:10	15:50
ぽかぽかランドエイド	10:10	14:10	泉グルメエイド	11:00	14:00

10. 指定通過時刻について①(スペシャルクラスのみ対象)

- ・鬼無里エイドから7.5km地点の戸隠ルート入口に、スペシャル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、ロングクラスのルートへ変更となります。ご了承ください。

11. 指定通過時刻について②(スペシャル・ロング・ミドルプラスクラスが対象)

- ・美麻給水所にスペシャル/ロング/ミドルプラス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、ミドルクラスのルートに変更となりますのでご了承ください。
- ・分岐点での滞留防止のため、関門は分岐点ではなく、約1km 手前の美麻給水所に置いています。ご注意ください。

場 所	○美麻給水所	
	スペシャルクラス	121.0 km地点
	ロングクラス	90.0 km 地点
	ミドルプラスクラス	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。

イベント当日の緊急連絡(リタイア等): **専用アプリによるご連絡** をお願い致します。
(大会本部電話050-3593-3012(専用アプリが使用できない場合のみ))