

北アルプス山麓グランフوند

2026

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いたします。

※この案内書の内容は2026年6月17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。

大町市長歓迎の言葉



皆様、ようこそ大町市へ。

待望の北アルプス山麓グランフوند 2026 が自然豊かな北アルプスの麓「水
が生まれる信濃大町」において、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、心からお祝いをいたしますとともに、大町市民を代表して、心より歓迎
申し上げます。

大町市は標高 3,000m級の雄大な北アルプスの麓に位置し、世界有数の山岳観
光都市であります。黒部ダム・立山黒部アルペンルートをはじめ、青木湖、中綱湖、木
崎湖の「仁科三湖」の天然の湖や、見事な紅葉で知られる高瀬渓谷、国営アルプスあづみの公園、多彩な博物
館や温泉など、多くの観光資源に恵まれております。

また、市内には豊富な湯量を誇る源泉かけ流しの葛温泉をはじめ、大町温泉郷や木崎湖温泉など、各
所に温泉施設が点在し、訪れる人の体と心を柔らかくほぐします。大会後には、疲れた身体を癒しに、是非訪れていただくようお願いいたします。

結びに、雄大な北アルプスの景観、緑溢れるこの地の大自然の魅力を全身で体感いただくとともに、地域の
皆様さんとの心温まる交流を、存分にお楽しみいただきますようご祈念申し上げます。

2026年6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fond 2026にお申込の皆様、全国に数多あるイベントの中から当大会を選んでいただきありがとうございます。

2025年の開催見送りに際しましては、多くのサイクリストの皆様から温かい励ましのお言葉をいただき、誠にありがとうございました。1年間の充電期間を経て、2026年、北アルプス山麓グランfondは待望の再開を迎えることができたのはご参加の皆様や関係者の皆様のおかげです。実行委員会一同、心より御礼申し上げます。

スペシャル(160km)クラスでは、スティックに己の限界へ挑む「ソロ」に加え、仲間と励まし合いながら登坂を楽しむ「グループ」部門を継続。日本屈指の獲得標高を誇るタフなコースレイアウトながら、走り終えた後の達成感他では味わえないものとなるはずです。

また、本大会の醍醐味である「地元のおもてなし」では白馬連峰を望む絶景ポイントでのエイドステーションでは、スペシャルクラス参加者だけが味わえる打ちたての蕎麦、参加者全員が食することができる伝説のネギ味噌おにぎり、香ばしいおやきなど地元の旬の味覚をご用意し、過酷なライドを支える最高のご褒美として皆様をお迎えいたします。

さて、当大会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。道のりは険しく厳しいアップダウンが続きますが、素晴らしい景色を愛でながらフィニッシュを目指していただければと思います。

当参加案内にはご参加にあたっての重要な事項を記載しています。しっかり内容をご覧いただき万全の準備をして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fond 2026
実行委員長 岩本 竜二郎

【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
- ・受付方法について
→電子チケットを発行します(大会前日迄にメール送信)。スポーツエントリーよりご登録のメールアドレス宛に送信いたします(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いたしますので、スマートフォン画面または紙(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いたします。
- ・小熊山パラグライダー場の立入禁止について
→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いたします。(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いたします)
- ・当日は、事前郵送するゼッケンを必ず持参してください。ゼッケン無しで大会に参加することはできません。お忘れになった場合に再発行する場合は再発行手数料(1枚 2,000 円)をいただきます。あらかじめご了承ください。

【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いたします。
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

毎年ごく少数かとは思いますが、整備不良に由来すると思われるマシントラブルが発生しています。命に係わる可能性が高いので必ず整備をお願いします。トラブル内容によっては、サポートスタッフが安全性を鑑みて「継続不可」を宣言いたします。

- ・安全走行のためのルール遵守をよろしくをお願いいたします。
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。
ご参加の皆様が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をお願いいたします。

1. スケジュール

7月12日(日)	<p>※スタート時刻のご確認をお願いいたします。(スタートの10分前からお集まりください。)</p> <p>※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。</p> <p>※各クラスのスタート時間帯の厳守をお願いします(遅刻の場合、スタート不可とします)</p> <p>※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。</p>
<p>5:25 開会式</p> <p>5:30~6:00 スペシャルクラス(ソロ・グループ)・スタート</p> <p>6:00~6:30 ロングクラス・スタート</p> <p>6:30~7:00 ミドルプラススタート</p>	
18:00 フィニッシュ指定時刻	

2. 会場のご案内

開催日

2026年7月12日(日)

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)

→東側からの経路は、右記のとおり、当日朝は通行止めとなります。

→当日に会場の西側からお越しになるために経路地として、「大町温泉郷観光協会(カーナビ設定用:0261-22-3038)」を設定するとスムーズにお越しになれると思われます。

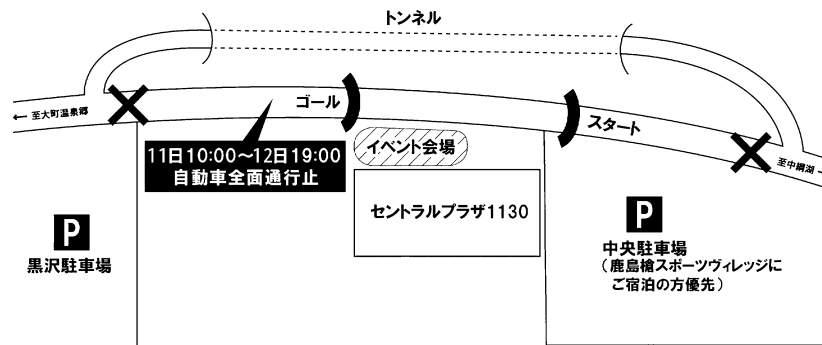
交通

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。
- ・7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。



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。

・開催可否については大町市内の警戒レベルで判断いたします。

警戒レベル3→中止とします。

警戒レベル2→短縮コースへ変更します。

・開催中止または短縮開催の場合、イベント当日 7月12日(日)の朝 04時 30分にイベントホームページ、facebook ページ、X 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



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、⑦リカンベント

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。

・自転車の乗車時間が長くなるためモバイルバッテリーの携行を推奨します。

・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。

・雨が降った場合、予想以上気温が下がる場合があります。念のためレインウェアのご用意をお願いします。

・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12日の大町市の平均気温は21.6度、最高気温は27.2度、最低気温17.4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。①DHハンドル、②クリップオン、③スピナッチ、等のエクステンションバー

・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

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

毎年ごく少数かとは思いますが、整備不要に由来すると思われるマシントラブルが発生しています。命に係わる可能性が高いので必ず整備をお願いします。トラブル内容によっては、サポートスタッフが安全性を鑑みて「継続不可」を宣言いたします。

車検について(今大会は実施しません)

2019年大会まで参加の皆様をお願いしていた「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。

車検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。事務局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導入したのが車検制度です。来年度以降の大会に車検制度を導入するかどうかについては大会募集時に改めて告知させていただきます。

今大会では車検制度は実施しませんが事前整備の重要性に変わりはありません。事前整備を万全にするようによろしく願いいたします。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いたします。

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必要なことですので、よろしくお願いいたします。

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いたします(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いたします。

当日は、事前郵送するゼッケンを必ず持参してください。ゼッケン無しで大会に参加することはできません。お忘れになった場合に再発行する場合は再発行手数料(1枚 2,000円)をいただきます。あらかじめご了承ください。

【重要】スタート待機列にお並びになる際に「電子チケット」を確認いたします。

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いたします。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いたします。

「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いたします。

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	6:00~6:30
ミドルプラス/ミドル	6:30~7:00

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！

- ・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に優先的に走行させるためのものではないということのご理解をよろしくお願いいたします。**
- ・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。
- ・大会ルートを大幅に外れて走行した場合、大会スタッフの目が行き届かない可能性が高くなります。あらかじめご承知おきをお願いいたします。

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(本部連絡先①070-2455-3059、②080-5781-5985)をお願いします。
- ・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。
- ・マシントラブルの内容によっては、サポートスタッフが安全性を鑑みて「継続不可」を宣言いたします。予めご承知おきをお願いします。

リタイア時・緊急時の本部連絡先(※大会当日のみ利用可)

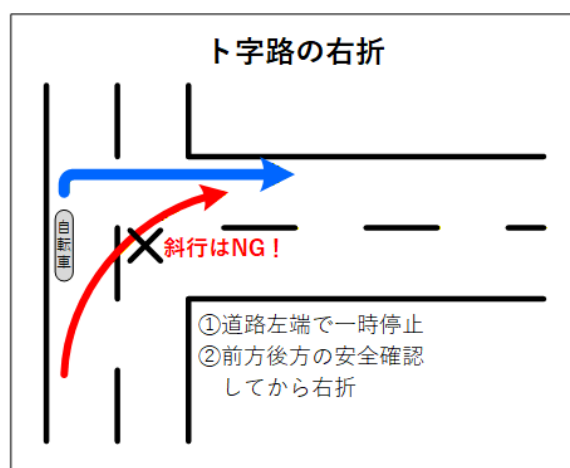
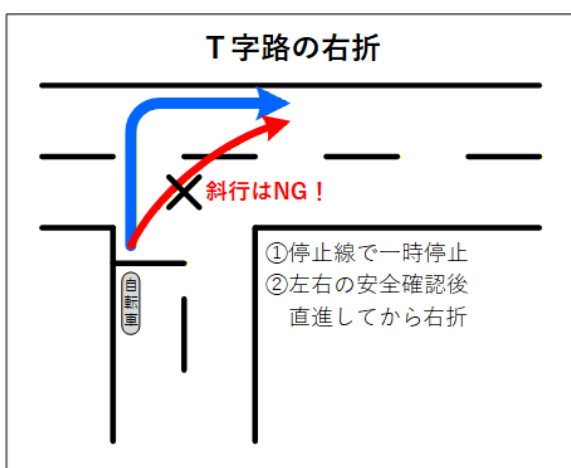
- ① 070-2455-3059
- ② 080-5781-5985

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から進んでください。



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、本部まで本部まで電話でご連絡ください。ケースに応じて対応いたしますが、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願いいたします。
- ・マシントラブルの内容によっては、サポートスタッフが安全性を鑑みて「継続不可」を宣言いたします。予めご承知おきをお願いします。

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リイベントです。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(変更の可能性あり)、営業時刻は下表の通りです(予定)。
- ・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、収容車でイベント会場(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	スペシャル	ロング	ミドル+
白馬岩岳エイド	白馬岩岳リゾート 駐車場	県内産全粒粉の特製冷麦	○	○	○
鬼無里エイド	鬼無里の湯	地元で大人気の おやき	○	○	—
戸隠エイド	戸隠 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	○	○	—
ぼかぼかランドエイド	ぼかぼかランド美遊	伝説のネギ味噌おにぎり 漬物 Redbull	○	○	○
美麻給水所	美麻支所	冷やっこ スポーツドリンク	○	○	○
鷹狩山エイド	鷹狩山山頂	アイスクリーム	○	○	○
大町温泉郷エイド	maica café&kitchen	地元で大人気のどら焼き コーヒーゼリー	○	○	○

※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。

※提供メニューの内容は予告なく変更になる可能性があります。

【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	9:30	ぼかぼかランドエイド	10:00	14:00
鬼無里エイド	7:30	10:40	美麻給水所	10:30	14:30
戸隠エイド	9:00	11:10	鷹狩山エイド	11:20	16:00
小川アルプスラインエイド	9:30	13:00	大町温泉郷エイド	12:30	17:00

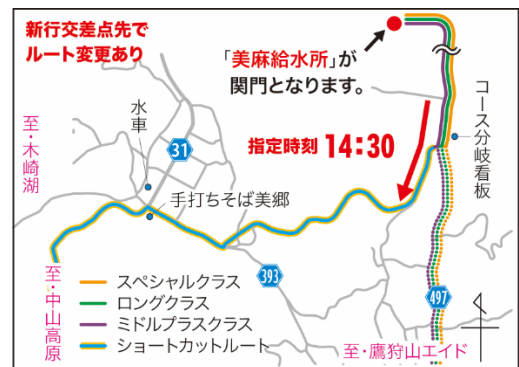
10. 指定通過時刻について①(スペシャルクラスのみ対象)

- ・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をお願いします。
- ・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。

■公式写真販売のご案内■

北アルプス山麓の雄大な自然をバックに、あなたのライディングシーンを撮影します！！

2026. 7. 12 の大会当日、大会公式カメラマンによる写真撮影を行います！
撮影した写真は7月14日（火）より販売予定。（ゼッケン検索は7/16頃からスタート予定）
下記サイトで購入・閲覧できます

◇<https://phst.jp/naitojo/>

◇【ログイン ID】2026nagf

【パスワード】0712

◇販売期間：2026年7月14日～2026年8月2日まで



◇◇◇購入方法◇◇◇

購入方法は簡単3ステップ

1. QRコードを読み込み（もしくは販売ホームページ <https://phst.jp/naitojo/> 入力）
2. ログイン ID と パスワード を入力
3. セキュリティコードのアルファベットを入力ログインボタンを押して写真閲覧、購入スタート！

写真購入に関するお問い合わせ先

株式会社エグゼック
TEL. 03-6759-5603 (平日 10:00~18:00)

お問い合わせは、
「北アルプス山麓グランフォンドの写真販売の件で」
とお伝えください。

公式写真販売サービス
撮影販売担当：株式会社コレクト

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
原則メールでの問い合わせをお願いいたします。尚、**当日欠席のご連絡は不要**です。

リタイア時・緊急時の連絡先(※大会当日のみ利用可)

- ① **070-2455-3059**
- ② **080-5781-5985**