

参加案内書

- ◆ **開催日** 2019年9月8日(日) [7日(土)前日受付]
- ◆ **会場** 山中湖交流プラザ きらら (住所: 山梨県南都留郡山中湖村平野 479-2)
- ◆ **主催** 一般社団法人ルーツ・スポーツ・ジャパン
- ◆ **後援** 観光庁、スポーツ庁、山梨県、富士吉田市、富士河口湖町、小山町、山中湖村、忍野村、鳴沢村、自転車活用推進議員連盟、(特非)自転車活用推進研究会、(特非)富士山クラブ、河口湖商工会、南都留中部商工会、(一社)山中湖観光協会
- ◆ **協力** (株)山中湖観光振興公社〔山中湖温泉 紅富士の湯、山中湖平野温泉 石割の湯、花の都公園〕、本栖湖観光協会、本栖湖漁業協同組合、西湖野鳥の森公園、富士観光興業(株)、富岳風穴、根場民宿 有志の皆さん、JA 鳴沢村加工部会 樹型の里 鳴沢村ブルーベリー生産組合、(株)ほうとう歩成、健康科学大学、浅野食品、忍野幼稚園、山中湖紅富士商店組合、健康科学大学トレーナークラブ「エイミー」、スポーツアロマケアサロン～sage～、静岡県サイクリング協会

目次

スケジュール	・・・P2	注意事項	・・・P7, 8
アクセス	・・・P3	保険について	・・・P9
会場・駐車場マップ	・・・P4	エイドステーション紹介	・・・P9～P11
コースマップ	・・・P5, 6	イベント情報	・・・P11～P13

◆ イベント開催可否について

イベントは雨天決行です。荒天等の諸事情による開催中止の場合のみ、イベント当日9月8日(日) 4:00 から公式WEBサイトで発表します。

<事務局>

ツール・ド・ニッポン事務局 (ルーツ・スポーツ・ジャパン内)

TEL : 03-3354-2300 (平日 10:00～17:30) E-MAIL : info@wizspo.jp

〒160-0011 東京都新宿区若葉町1-4 四谷弘研ビル1F

イベント当日のみ : 090-4666-9945

スケジュール

受付注意事項

受付日・9月7日(土)でお申込みの方 ⇒ 7日(土) 12:00~16:30

受付日・9月8日(日)でお申込みの方

▶チャレンジ・サイクリング 130km ⇒ 8日(日) 5:00~7:30

▶エンジョイ・サイクリング 60km ⇒ 8日(日) 7:30~8:30

▶ファミリー・サイクリング 30km ⇒ 8日(日) 9:00~10:00

- ・お申込み時に登録した受付日から変更はできません。
- ・お送りした「参加はがき」を必ずお持ちください。
- ・お送りした「参加はがき」裏面の参加チェックシートを必ず記入してご提出ください。
- ・受付ではコースマップ、ゼッケン等をお受取ください。
- ・「参加はがき」に記載された番号と同封されているゼッケンが同一か必ず確認してください。
- ・受付時には「参加はがき」は必要ですが、自転車は不要です。
- ・「参加はがき」をお持ちいただければ、代理の受付は可能です。

※やむを得ず前日受付(7日)から当日受付(8日)へ変更を希望される方は、

別途手数料をその場でお支払いいただきます。(130km・60km⇒3,000円/30km⇒1,000円)

▼9月7日(土)

11:30 駐車場 OPEN

12:00~16:30 受付

(受付日7日で申込された方のみ)

15:00~16:00 ステージイベント

- ・ 15:00~ ご挨拶 (山中湖村 高村村長)
- ・ 15:10~ 今中大介さん
「ロングライド走り方講座」
- ・ 15:40~ プレゼント抽選会

▼9月8日(日)

4:30 駐車場 OPEN

【チャレンジ・サイクリング】

5:00~7:30 受付

(受付日8日で申込された方のみ)

5:50~ グループ A・注意事項アナウンス

6:00~ グループ A・スタート

6:35~ グループ B・注意事項アナウンス

6:45~ グループ B・スタート

7:20~ グループ C・注意事項アナウンス

7:30~ グループ C・スタート

16:00 最終エイドステーション制限時間

17:00 ゴール制限時間

【エンジョイ・サイクリング】

7:30~8:30 受付

(受付日8日で申込された方のみ)

8:20~ 注意事項アナウンス

8:30~ スタート

16:00 最終エイドステーション制限時間

17:00 ゴール制限時間

【ファミリー・サイクリング】

9:00~10:00 受付

(受付日8日で申込された方のみ)

9:50~ 注意事項アナウンス

10:00~ スタート

16:00 最終エイドステーション制限時間

17:00 ゴール制限時間

アクセス

■会場までのアクセス

会場 『山中湖交流プラザきらら』

⇒ カーナビ設定 【住所】 山梨県南都留郡山中湖村平野 479-2 【電話】 0555-20-3111

<注意>

当日「9月7日（土）、9月8日（日）」は、周辺道路の渋滞や駐車場の混雑も予想されます。
時間に余裕をもってお越しください。

▼東京方面からのアクセス



▼関西方面からのアクセス



■駐車場

▼山中湖交流プラザ きらら 臨時駐車場

「山中湖交流プラザ きらら」に隣接する駐車場をご利用いただけます。（無料）

※当日の参加者駐車場は「山中湖交流プラザ きらら」の施設名で【臨時駐車場】にあたります。

※山中湖交流プラザ きらら内「第1・2駐車場」には駐車できませんのでご注意ください。

※7日（土）から8日（日）にかけての車の留置きはできませんので、ご理解のほどよろしくお願ひします。

※収容台数は2,000台となっており、参加者の皆さまの分を確保しております。

▼駐車場スケジュール

●7日（土）駐車場

11:30 駐車場オープン 18:00 駐車場クローズ

●8日（日）駐車場

4:30 駐車場オープン 18:00 駐車場クローズ

▼山中湖交流プラザ きらら



- ・山中湖交流プラザ きらら内「第1・2駐車場」には駐車できませんのでご注意ください。
- ・隣接する砂利の駐車場が参加者の駐車場です。

コースマップ

詳細は公式 WEB サイトをご確認ください。

チャレンジ・サイクリング 130km



エンジョイ・サイクリング 60km



ファミリー・サイクリング 30km



通過制限時間

忍野幼稚園 < 16 : 00 >

16 : 00以降に忍野幼稚園エイドステーションへ到着された参加者は、収容車へ乗車していただきます。

ゴール制限時間

山中湖交流プラザきさら < 17 : 00 >

ケガ・体調不良などを含む途中リタイアや、制限時間までにゴールできなかった参加者は、収容車へ乗車していただきます。

ゴール後

受付で完走証などをお受取りください。

※ゴール後は自由解散です。

注意事項

■ヘルメットシールとゼッケンの取付け

受付時に「ヘルメットシール」「ゼッケン」「安全ピン」をお渡しします。

【ヘルメットシール】

前方から視認できるようにヘルメットの前方に貼り付けてください。

【ゼッケン】

安全ピンを同封して1枚お渡しします。後ろから確認できるように腰辺りに取り付けてください。バックを背負う場合はバックに取り付けて、必ず視認できるようにお願いします。

■車両規定

1. 参加者は、各自、使用する自転車が車両規定に適合していることを確認し、本イベントで安全に走行ができるよう所定のチェックリストに基づき整備および検車して参加ください。
また、整備および検車済みであることの確認のため、会場での受付時に「参加チェックシート」を提出してください。「参加チェックシート」は事前に郵送いたします、「参加はがき」の裏面にございます。
2. 参加可能車両は、前後にブレーキを備えた一人乗り用自転車とします。（無人・貨物用であっても、トレーラーを牽引しての出走は禁止します。）
3. リカンベント、ピスト（固定ギヤ）、タンデム自転車での参加は禁止します。
4. なお、前後のブレーキが装備されたフリーハブを装備したシングルギア車での参加は可能です。
5. 軽快車（いわゆるママチャリ）での参加も可能です。電動アシスト付自転車での参加も可能ですが、バッテリーの消耗にはご注意ください。
6. DHバーやクリップオンハンドルは禁止します。ただし、フラットバーハンドルのバーエンドは装備可能です。

■装備・服装について

1. コースの全行程は一般公道の走行となりますので、道路交通法に基づく走行は勿論、法定部品であるライト、リフレクター、ベルは装着してください。また、防寒具・雨具なども忘れずに携行してください。
2. 安全規格をクリアした自転車用ヘルメット（※カスク不可）とグローブの着用は必須です。ヘルメットが経年劣化やヒビ・キズがある場合は取り替えてください。※ヘルメットブランド「KASK」のヘルメットは使用可。
3. ドリンクボトルを必ずお持ちください。各エイドステーションでの給水は、各自持参のボトルとなります。
4. メカニックも走行しますが、万が一のパンク・トラブルに備え「予備チューブ」・「アーレンキー」等の準備をお勧めします。メカニックおよび走行管理員からチューブ等提供する場合は、有料となります。
5. 自転車の整備・点検などは各自の責任で行ってください。
6. 直射日光やアスファルトの照り返しで、気温の上昇が想定されます。必ず日除け対策および水分補給用ボトルを用意すると共に、天候状況により気温が非常に低くなることや降雨も予想されますので、身に着ける防寒衣服、雨具、手袋等を背負えるバッグ等に入れて用意されることをお勧めします。
7. エイドステーションなど、あらかじめ設定したサービス以外の利用は、参加者各自の負担となりますので、事前に準備してご参加ください。
8. 健康保険証のコピーを必ずお持ちください。
9. 視界や手足の動作が十分確保できないような過度なコスプレなど、安全な自転車走行に支障を生じる恐れがある服装での参加はご遠慮ください。

※イベントの安全な運営に支障がある、または、参加者ご自身の安全の確保ができないと主催者が判断した場合は、参加をご遠慮いただく場合があります。

■走行方法

1. 本コースは、道路規制を行っていない一般道を使用しています。必ず交通法規を遵守して走行してください。
2. 一時停止場所では確実に停止してください。
3. 集団走行を避け、左側を一列で走行してください。
4. 自転車運転中は携帯電話を使用しないでください。
5. 自転車同士の車間距離を十分にあげて走行してください。
6. 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。
7. その他、交通事故を誘発するような危険な走行は絶対にしないでください。
8. 本イベントはスピードを競い合うレースではありません。スピードの出し過ぎや無理な走行は絶対におやめください。危険な走行をする参加者を発見した場合、サイクリングを中止させていただきます。
9. 長時間のサイクリングですので、必ず十分な水分とエネルギーを補給してください。
10. エイドステーション、横断歩道や歩道においては、歩行者を最優先し、自転車横断帯のある横断歩道は、横断帯を通行してください。
11. 必ず全てのエイドステーションに立ち寄ってください。
12. 当日整列した順に約40名単位のグループでスタートします。

■その他の注意事項

1. 走行中に悪天候や自転車の故障、あるいはご自身の希望により自転車での走行を行わない場合は、収容車等（隊列最後尾を走行）に乗車できますので、その場で係員が来るまでお待ちになり、申し出てください。
2. 事故・トラブル等を発見した場合は、係員へ伝えるか事務局へご連絡をお願いします。
※本部連絡先は、受付でお配りするコースMAPに記載されています。
3. スタート・ゴール会場、サイクリング中の自転車等、私物の管理は各自の責任で行ってください。主催者および関係者は一切責任を負いません。
4. 参加者各自でお寄りになる施設での経費は、ご自身の負担になります。
5. 本イベントは、順位やタイムを競う競技ではありません。また、特別な交通規制も行っていないので、十分注意して走行してください。
6. 警察官・交通指導員・係員の指示には絶対に従ってください。
7. 二人乗りはキャリアの有無に関係なく一切禁止します。
8. 自転車や付属品等の管理は、各自の責任で管理してください。万一、盗難や破損などが発生した場合であっても、主催者は責任を負いません。
9. 集合場所までの万が一の事故・傷害、解散後の万が一の事故・傷害に関する治療費等の経費は、全て本人の負担となります。
10. 天候等の事情により、ルートの変更・縮小やイベントを中止にする場合があります。
11. 万全の体調でイベントに臨めるよう最大限の配慮をし、当日の体調が思わしくない場合には、参加について適切な対応や慎重な判断をお願いします。
12. ゴミ等は各自持ち帰ってください。

保険について

■主催者加入の保険適応範囲

イベント中サイクリングでの接触・落車などで、参加者以外の介入のない事故による怪我

【以下は主催者加入の保険適用外となります】

- ・車・歩行者・観戦者等の参加者以外の第三者との接触などがあった場合
- ・イベント中サイクリング以外の会場外での事故（会場への移動等）
- ・自転車（フレーム・各種パーツ）や付属品の破損・紛失・盗難等

【注意事項】

- ・補償内容に不安がある方は、各自で保険に加入してください。（ご自身で保険に加入された場合は、必ず事前に補償内容・適応条件等をご自身でご確認ください。）
- ・自身の過失による相手方の怪我・自転車や付属品の破損については、当事者間で処理をしてください。危害を被った場合も同様に当事者間で処理をしてください。
- ・事故、落車による怪我などに関しては、主催者加入による傷害保険の範囲内の補償となります。

■補償内容

【死亡、後遺障害】最高 300 万円

【入院（日額）】3,000 円 ※限度日数 180 日 【通院（日額）】2,000 円 ※限度日数 180 日

■補償される特定疾患

急性虚血性心疾患（いわゆる心筋梗塞）、急性心不全等の急性心疾患、くも膜下出血、脳内出血等の急性脳疾患、熱中症（日射病および熱射病等）、低体温症、脱水症など
※自転車の破損・紛失・盗難等は保険対象外となりますので予めご了承ください。

■保険会社

Chubb 損害保険株式会社

■保険の詳細についてのお問合せ先

Chubb 損害保険(株)代理店 （有）ワイコーポレーション 045-664-3070（平日 9:00～17:00）

■もしケガをしたら・・・

→イベント終了後、すみやかに事務局までご連絡ください。

【ツール・ド・ニッポン事務局】 電話：03-3354-2300（平日 10:00～17:30）

※保険申請手続き等の詳細につきましては、ご連絡いただきました際にご案内します。

※ご不明な点は、事務局までご連絡ください。

エイドステーション紹介

地元の味と絶景が楽しめる7つのエイドステーション！

エイドステーションからの風景や施設の紹介と周辺情報を紹介します。

●お水の提供

全てのエイドステーションで「富士山のバナジウム天然水」をマイボトルに注いで提供します。

サイクリング途中で給水が必要な場面もあると思いますので、

★マイボトル★は忘れずにお持ちください。

●「ゴール地点（きらら）」「エイドステーション6（健康科学大学）」の2箇所 で

マッサージが受けられます！（無料）



健康科学大学「トレーナークラブ」に所属する学生がマッサージブースで参加者皆さんをサポート！スポーツイベントでも実績のある学生スタッフで、疲れや痛みなどサイクリング中・ゴール後のお悩みを解決してくれます！

●「エイドステーション7（忍野幼稚園）」でスポーツアロマセラピーが受けられます！（無料）



スポーツに関わるすべての人々の為に、スポーツアロマセラピーを活用しながら心身のケアを目的にメディカルサポート及び指導者等と協力し合いより良い環境を整えサポートします。施術者は、NPO 法人日本スポーツアロマトレーナーの資格者、JSTA 認定スクール卒業生と腕には自信があります！ぜひお立ち寄りください！（施術は1人15分程度となります）

▼エイド1：富士河口湖町民体育館エイドステーション

<通過コース>

チャレンジ：19.0km 地点

エンジョイ：19.0km 地点

★提供品★

【バナナ】



▼エイド2：野鳥の森公園エイドステーション

<通過コース>

チャレンジ：38.0km 地点

★提供品★

【じゃがいもの煮っ転がし（みそ味）】



▼エイド3：本栖湖エイドステーション

＜通過コース＞

チャレンジ：61.4km 地点

★提供品★

【鹿カレー】



▼エイド4：富岳風穴エイドステーション

＜通過コース＞

チャレンジ：81.3km 地点

★提供品★

【ブルーベリー羊羹、冷凍ブルーベリー】



▼エイド5：大田和さくらの里公園

＜通過コース＞

チャレンジ：93.6km 地点

エンジョイ：35.7km 地点

★提供品★

【ほうとう】



▼エイド6：健康科学大学

＜通過コース＞

チャレンジ：101.3km 地点

★提供品★

【トウモロコシ、饅頭、きゅうり】



▼エイド7：忍野幼稚園

＜通過コース＞

チャレンジ：115.8km 地点

エンジョイ：53.4 km地点

ファミリー：17.7 km地点

★提供品★

【八海おぼろ豆腐】

ファミリー限定【じゃがいもの煮っ転がし（みそ味）、草餅】



▼ゴール地点：山中湖交流プラザきらら

＜通過コース＞

チャレンジ：127.4km 地点（ゴール）

エンジョイ：64.9km 地点（ゴール）

ファミリー：29.2km 地点（ゴール）

★提供品★【豚汁】



■ゲスト・MC

▼今中大介さん



大学で自転車部を創り、国体ポイントレースで優勝。
卒業後、シマノに入社してツール・ド・北海道3勝、国体ロードレース3連覇。
94年にイタリアの名門プロチーム”ポルティ”と契約。
95年にジロ・デ・イタリア出場。
96年に日本人として初めて近代ツール・ド・フランス出場。
引退後、インターマックス設立。
片山右京さんの TeamUKYO や、宇都宮ブリッツェンといった国内トップチームのアドバイザーや相談役を務める。

▼MC：神戸麻衣さん



学生時代より静岡を中心にモデル活動をスタート。広告やCM、ファッションショーを中心に活躍。富士山の世界文化遺産登録時に第25代ミス富士山に選ばれ、親善大使としてPR活動に従事する。自分の言葉で伝える、話すという仕事に興味を持ち、リポーターやMCとしても活動。上京後は、演技を学び、女優業も行いマルチに活動。2017ミスユニバースジャパン静岡代表に選ばれ活動するなか、トータルビューティーアドバイザーとして、ビジュアルアップのためのウォーキング指導や外見・内面のコーチングも行なっている。

■アウトドアアクティビティ【9月7日(土)】

会場である「山中湖交流プラザきらら」は、山中湖のほとりから富士山を裾野まで拝める最高のロケーション。メインエリアは芝生が整備されているので、家族で自由に遊ぶのも気持ちがいい場所です。ロングライド前日にアウトドアアクティビティをお楽しみください！

1. 謎解き！幻のエイド探し【無料】



頭と体を動かして「幻のエイド」を見つけよう！この謎解きをクリアした人だけが翌日のロングライドで幻のエイドステーションを訪れることができます。参加するお仲間ぜひ挑戦してください！

※詳細は公式WEBサイトをご確認ください。下記参照
※SNSアプリ「LINE」を使って実施します。

▼公式WEBサイト

【謎解き！幻のエイド探し】



2. セグウェイ体験【有料：500円】



毎年大人気！電動立ち乗り二輪車「セグウェイ」の乗車体験を実施します。インストラクターがレクチャーしてくれるので、誰でも簡単に乗車可能。受付は当日の申込み順となりますので、お早めに会場へお越しください。

【対象】16歳以上

【受付時間】13時～17時（予定）

【試乗時間】1名15分（レクチャー時間含む）

【申込方法】会場内「受付」にて乗車手続き

3. 青空ピラティス【無料】



ピラティスは体の基礎代謝を鍛えることで基礎代謝を高め、太りにくい身体を作ることが出来ます。また、コア（体の中心を支える部分）を強化する事で、日本人に多いといわれる猫背を改善し、美しい姿勢を保つことができます

【時間】14:00～、15:30～（計2回）

※指定の時間に、ステージ左前へお集りください。

4. 鹿革クラフト（ブレスレット or ストラップ）【有料：300円】



鹿の急増に伴う弊害は日本各地で問題となっていますが、特に富士山周辺では著しく、森林、自然保護保全のひとつのキーワードになっています。この問題を考えるパネル展示もご用意しますのでぜひご覧ください。

今回、鹿革を使ったワークショップではブレスレットまたはストラップが作成できます。自分のだけではなく、ご家族へのお土産にもいかがですか？

【時間】12:00～16:30

協力：NPO 法人富士山クラブ

5. スラックライン体験【無料】



綱渡りを低く短くして、誰でも楽しめるように進化させたスポーツ。それがスラックラインです。

英語で slack とは「ゆるみ・たるんだ・いいかげん」などを意味しており、Slackline を直訳すれば「たるんだ線」となります。鉄製のワイヤーなどとは違い、上下左右に揺れて弾むことがスラックラインの特徴です。

【時間】12:00～16:30