



参加案内書

- ◆ **開催日** 2018年7月22(日)ヒルクライム / 21日(土) 前日受付・サブイベント
- ◆ **会場** 韮崎市みだい体育センター *ナビ設定: 山梨県韮崎市旭町上條南割 3314-13
- ◆ **コース** 【距離】11.7km 【平均勾配】9.7% 【標高差】1138m
- ◆ **主催** 戦国ヒルクライム in 韮崎・甘利山実行委員会
一般社団法人ルーツ・スポーツ・ジャパン

目次

タイムスケジュール	・・・P2	スタート時間・レース中の注意事項	・・・P9
アクセス・駐車場	・・・P3	ゴール後・下山について	・・・P10
コース・会場マップ	・・・P4, 5	下山後・表彰式について	・・・P11, 12
注意事項・受付・荷物預かり	・・・P6	サイクルポイントについて	・・・P13
集合・パレード走行・スタート	・・・P7	持ち物チェックリスト	・・・P14
計測方法について	・・・P8	保険について	・・・P15
		熱中症対策について	・・・P16

<大会事務局>

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)

〒160-0011 東京都新宿区若葉町1-4 四谷弘研ビル 1F

E-MAIL : info@wizspo.jp

大会当日 : 090-4666-9945 (大会前日・当日のみ)

スケジュール

【7月21日（土）前日イベント】

TIME	受付	レース
14:30		
15:00	15:00～17:00 前日受付	
15:30		15:30～ 桃カレーふるまい
16:00		16:15～16:35 今中さんトークイベント
16:30		16:40～17:00 じゃんけん大会
17:00		
17:30		

※前日イベント限定で菰崎市の特産「桃」を活用した、大会オリジナルグルメ「桃カレー」を先着100名の方にふるまいます！

【7月22日（日）レース当日】

TIME	レース	受付/イベント
5:30	5:00～ 規制開始	
6:00	5:45～ 駐車場OPEN	
6:30		6:00～ 7:15 受付・荷物預かり
7:00		
7:30	7:20～ パレード整列開始	7:30～ 荷物搬送
8:00	7:40～ 集合ライダーズMTG	7:40～ 開会式
8:30	8:00～ パレード走行スタート	
9:00	※計測開始地点に到着してから 適宜スタート ～10:45 ヒルクライムレース	
9:30		
10:00		9:30～ キッズレース
10:30		
11:00	10:45 制限時間	
11:30	10:50～ 下山	
12:00	12:00～ 規制解除	11:50～ジャージ購入者フォトセッション
12:30		12:00～12:30 表彰式

※予定につき、スケジュールは変更になる場合がございます。

アクセス・駐車場案内

■会場までのアクセス

会場：みだい体育センター および 旧あけぼの医療福祉センター跡地

住所：山梨県韮崎市旭町上條南割

⚠️ ご注意ください

大会会場の「みだい体育センター」の住所は上記の通りですが、カーナビ入力でのピンポイント設定ができないことが多いため、会場至近の以下の住所をご入力いただくことを推奨します。

会場へのカーナビ設定入力 山梨県韮崎市旭町上條南割 3 3 1 4 - 1 3

【東京方面から】

- ・高井戸 IC → 甲府昭和 IC → みだい体育センター
高井戸 IC から中央自動車道を甲府昭和 IC まで約 1 時間 30 分。
甲府昭和 IC から一般道（国道 20 号線・県道 20 号線・県道 12 号線）を通り約 25 分

【名古屋方面から】

- ・名古屋 IC → 韮崎 IC → みだい体育センター
名古屋 IC から中央自動車道を韮崎 IC まで約 2 時間 45 分
韮崎 IC から一般道（県道 27 号線、国道 20 号線、・県道 42 号線・県道 12 号線）を通り約 20 分

■駐車場 ※一般のご来場者も下記、参加者と同じ駐車場をご利用ください。

▼7月21日（土）・22日（日）

みだい体育センター駐車場 約 500 台

※メイン会場より、約 50～200m

（駐車位置によって前後いたします）

【利用可能時間】

7月21日（土） 15:00～17:00

7月22日（日） 5:45～14:00



【お願い】

- ・会場周辺の住宅地・病院・公民館などへの無断駐車はご遠慮ください。
継続的な開催のためにも、地域の方への配慮をお願いします。
- ・駐車場となっている「みだい体育センター」は未舗装です。
- ・駐車場には限りがございます。できる限り乗り合せてご来場くださいますようお願いいたします。

継続的な開催のためにもご理解とご協力をお願いいたします。

コース・会場 MAP

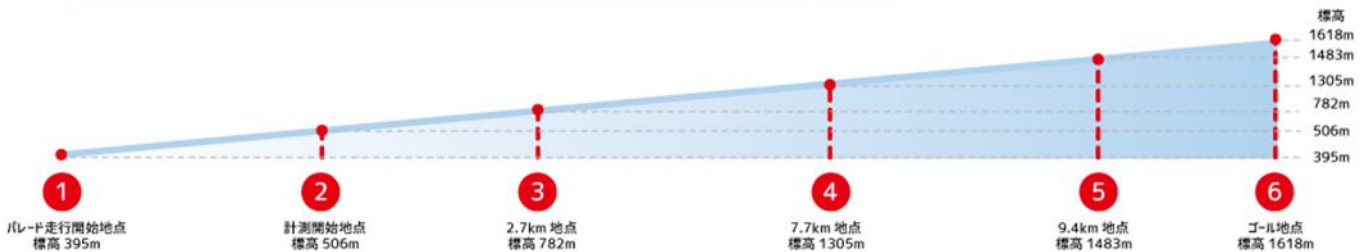
■ コースマップ



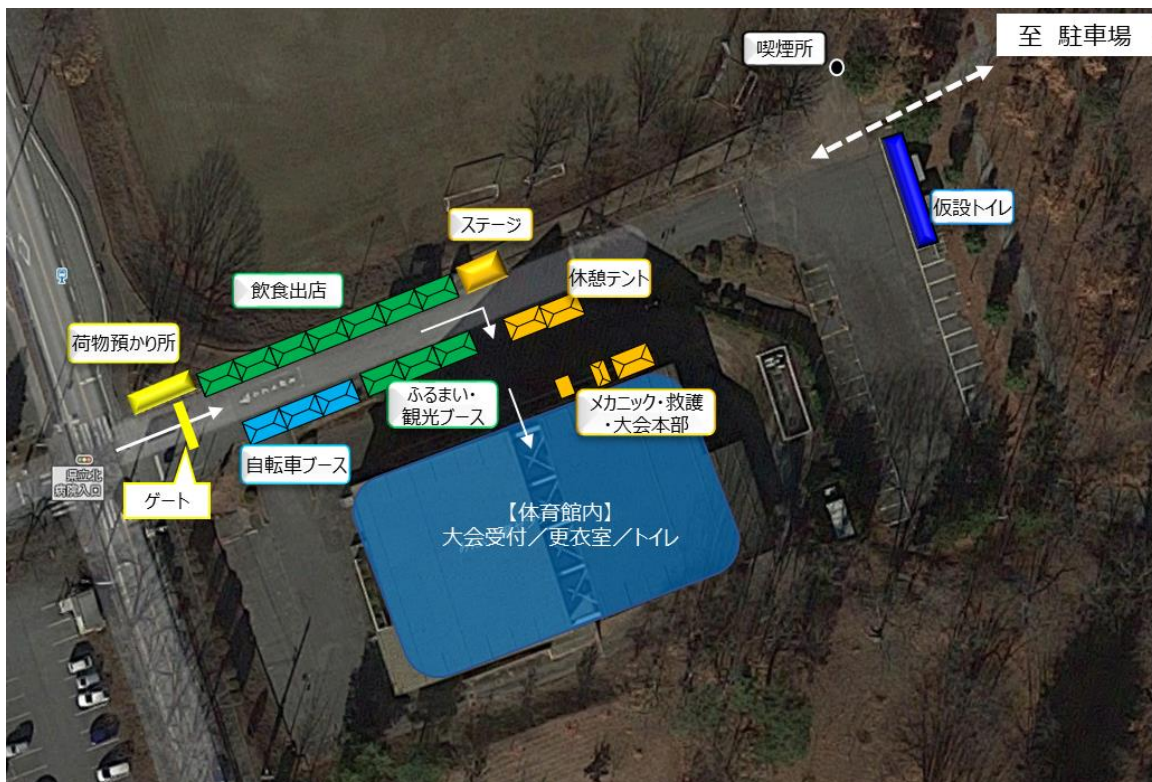
1 パレード走行
開始地点
(みだい体育センター：
受付&パレードスタート会場)

2 計測開始地点
(甘利山入口)

6 ゴール地点・
ゴール会場
(甘利山広河原駐車場)



■ メイン会場 (受付・パレード走行スタート地点)



■ゴール地点（山頂待機場所）



ゴール地点から少し歩くと富士山も見える絶景スポットがあります！ぜひお立ち寄り下さい！



【会場のご利用について】ご協力をお願いします。

- ・地域の公共施設を会場として借りています。イベントと関係の無い設備などにお手を触れたり、立ち入らないようご配慮をお願いします。

【甘利山グリーンロッジサービス】

★休憩スペースあり！

★シャワー、コーヒーの販売あり！ * 宿泊プラン申込みの方は無料でご利用いただけます。

下山待機中、休憩場所としてご利用いただけます！コーヒー販売など、参加者向けサービスもご用意しておりますので、ぜひご利用ください！



出走ガイド

必ず、選手全員がこのガイドラインをお読みください。参加される皆様が、『重要注意事項』『受付～表彰』までの流れをしっかりとご理解いただくことが、大会の円滑な運営につながります。ご協力よろしくをお願いします。

重要注意事項

◆参加における注意事項

1. 代理出走は禁止します。代理出走のお手続きはエントリー期間中で終了しております。予めご了承ください。
2. 大会スケジュールおよびコースは、諸事情により変更することがあります。予めご了承ください。
3. 選手にとって「参加カード」および「ゼッケン」（受付にて「参加カード」と引き換え）は、「戦国ヒルクライム」の選手であることを証明するものとなります。各自管理をして紛失などしないようにしてください。
4. 下山用の手荷物のお預かりは行いますが、受付での貴重品の荷物のお預かりは行いません。貴重品は各自で管理をお願いします。
5. 忘れ物は事務局で一時保管しますが、大会終了後30日を過ぎても連絡がない場合は処分いたしますのでご了承ください。
6. 持ち込まれたゴミは必ずお持ち帰りください。
7. 敷地内は禁煙となっております。喫煙は所定の喫煙エリアをお願いします。（P.4「会場MAP」参照）
8. 健康管理に細心の注意を払い、主催者が設けた全ての規約、規則、指示に従ってください。
9. 選手は大会の安全な開催・円滑な進行に努め、主催者・管理者並びに選手・関係者の誹謗・中傷を行ってはなりません。

受付・荷物預かり

① 受付【 21（土） 15:00～17:00 】【 22（日） 6:00～7:15 】

■持ち物

受付時に、事前に郵送する「参加カード」「参加チェックシート」を提出してください。

■受付時にお渡しする配布物

- 計測タグ（アンクルバンド）
- ゼッケン（右脇に着用）
- 参加キット
- 下山用荷物預け袋・シール
- その他

↓計測タグ



↓ゼッケン



●ヘビー級ご参加の方

受付時に体重計測を行います。レース用のウェアを着用した状態で装備品等を外して測定を行います。既定の体重（80 kg）に満たない場合は、カテゴリー変更を行いますので予めご了承ください。

●伴走出走をご申請の方

受付窓口にて伴走者専用のゼッケンをお渡しいたします。レース参加者とは異なる、大会側が見分けができるゼッケンの仕様となっておりますので、指定のゼッケンを必ず着用するようにしてください。

■前日イベントについて

大会前日から「特産品のふるまいトークショー/じゃんけん大会」など、おもてなしイベントをご用意しておりますので、是非ご来場ください。前日イベントの詳細は、WEBページをご覧ください。

② 下山用荷物預かり【22（日）6:00～7:15】

■受付窓口（体育館内）にて「下山用荷物預け袋」と「荷物預け用シール」をお渡しいたします。
シールにご自身のゼッケン番号を記載し袋に貼付け、口を縛った状態で「荷物預かり所」へお預けください。
（MAP P.4 参照）

⚠️ ご注意ください

- ・お預かりした荷物は「ゴール後会場」で返却いたします。
- ・真夏でもゴール後会場及び下山中は市街地よりも気温が低く、天候によっては寒さを感じる場合があります。余裕を持った装備をまとめ「荷物預け用シール」をつけてお預けください。



集合・パレード走行～スタートまで

③ 集合・整列／開会式・ライダーズミーティング【7:20～】

* 以下は次ページの《各グループの集合・移動・スタート時間・スタートグループ》一覧と合わせてご確認ください。

■7:20～7:40 【パレード走行整列】

- ・必ず時間内にパレード走行整列場所（P.4「会場 MAP」参照）へ指定のグループ毎に集合してください。
パレード走行整列した状態で「開会式・ライダーズミーティング」を行います。
※各選手の該当グループは「ゼッケン」に記載されています。
※レース経験の少ない方は、安全のため、後方に並ぶことをおすすめします。

⚠️ ご注意ください

- ・パレード走行開始後、計測開始地点に到着すると停止せずにそのままレーススタートとなります。
トイレを済ませて、装備など準備した状態で整列してください。
計測ライン通過前はタイム計測されませんので、改めて準備が必要な方は計測ライン手前で一時停止してご準備ください。
- ・メンテナンスなどはお時間に余裕をもって済ませてください。

■7:40～8:00 【開会式・ライダーズミーティング】

- ・会場内のステージではなく、パレード走行整列場所の前方で開会式・ライダーズミーティングを行います。
ライダーズミーティングではパレード走行からスタートまでの流れ及びレース中の注意事項などを説明します。
7:40 までには必ず整列し、開会式・ライダーズミーティングをお聞きください。

④ パレード走行スタート【8:00～】

- ・「パレードスタート会場」から「計測開始地点」までは約 4.8km です（P.4「コース MAP」参照）
- ・「計測開始地点」を通過すると、そのままスタートになりますので、パレード走行区間ウォーミングアップを兼ね、スタートに備えてください。トイレはパレード走行前にお済ませください。

⚠️ ご注意ください

- ※「パレード走行区間」は交通規制を行っておりません。交通法規を遵守し、左側一列を守って走行してください。
- ※前方の選手にトラブルが無い限り、原則として、前の選手は追い抜かないようにしてください。
- ※先導スタッフを追抜かすことは禁止します。スピードを出しすぎず、安全に走行してください。

⚠️ ウォーミングアップについて

- ※原則ウォーミングアップは会場内で行うようにしてください。会場付近の公道は規制を行っていないため、車両・一般歩行者の迷惑となるのでご遠慮ください。
- ※原則会場内、もしくはレース前に実際のコースを利用してウォーミングアップをするようにお願いします。

⑤ 計測開始

ご注意ください

■タイム計測開始地点のスタート方式について

本大会では、パレード走行からの「ローリングスタート」方式を採用します。

※パレード走行スタート後、計測開始地点では停止をせずに、そのまま走り抜ける方式です。

そのため、計測開始地点ではグループごとの一斉スタートではなく、各選手がそれぞれのタイミングで計測開始地点を通過していく、順次スタートとなります。

開催にあたってコース上は「全面道路封鎖」を行っておりますが、道路封鎖が可能なコース上に、スタンディングスタートに適した「平地」がありません。静止した状態でのスタートに不適と判断したため、「グループ毎のパレード走行」の後に、計測開始地点で停止・再集合することなく、そのまま走りぬける「ローリングスタート」を採用しております。

■タイム計測方式について

『**ネットタイム方式**』を採用いたします。

ネットタイム方式とは各選手が「スタートラインを超えてから、フィニッシュラインを通過するまでのタイム。」

各選手が計測開始地点のスタートラインを越えたタイミングで、各選手の計測を開始いたします。パレード走行区間のタイム差（タイム計測開始地点に到着するまでの時間の差）は最終の競技結果に影響せず、計測区間のみ競技結果となります。※そのため、ゴール地点での「見た目の順位」と、「実際の順位」は異なります。

ゴール制限時間

『**ゴール地点**』・・・10時45分

※制限時間に間に合わない場合は、最後尾の收容車が後ろから順番に收容します。收容車が来るまでは基本的に走行を続けることができます。

※收容された選手の荷物は原則ゴール地点で返却をします。その方の体調により運営車両に乗って下山していただく場合があります。

《各グループの集合・移動・スタート時間》

パレードスタート会場 (みだい体育センター)	→ → 約4.8km → →	タイム計測開始地点
スタートグループ① ロードA		
【集合時間】7:20～7:40	【パレード開始時間】8:00	【スタート時間】8:12頃
スタートグループ② ロードB		
【集合時間】7:20～7:40	【パレード開始時間】8:03	【スタート時間】8:15頃
スタートグループ③ ロードC(No.2401～2479)		
【集合時間】7:20～7:40	【パレード開始時間】8:06	【スタート時間】8:18頃
スタートグループ④ ロードC(No.2480～)		
【集合時間】7:20～7:40	【パレード開始時間】8:09	【スタート時間】8:21頃
スタートグループ⑤ ロードD・E・F・G、MTB男子、MTB女子、ジュニア男子、ジュニア女子		
【集合時間】7:20～7:40	【パレード開始時間】8:12	【スタート時間】8:24頃

※レイトエントリー期間で参加者が増えたグループは、安全のためグループに分けてスタートしていただく場合がございます。

レース中

⑥ レース中の注意事項

1. 他の選手を押ししたり、走路を横切るなどの危険走行をしてはいけません。そのような妨害行為をした選手を発見した場合、失格となることがあります。
2. 追い越し、追い抜きは原則右側から行い、遅い選手は左側を走行してください。(キープレフト)
追い越し、追い抜きをする際は、追い越し、追い抜きされる選手に必ず声をかけてください。気持ちのよい声がけを心がけましょう。(※パレード走行区間の追い越し、追い抜きは、原則禁止とします)
4. 選手は、追い抜いた自転車の前方コースに入る場合は、約3m以上先行してからコースに入ってください。
5. 選手は、レース中に主催者および救護スタッフからレースの中止を命じられた場合、直ちにレースを中止してください。
6. 選手は万一重大な事故、緊急を要する事態が発生した場合、大会運営スタッフの指示に従うと共に、安全な状況の確保に努めてください。

▼給水ポイントについて

コース上には、3箇所に給水ポイントを設置しています。(P.4「コース・会場MAP」参照)

⚠ 熱中症には十分ご注意ください

- ・大会当日は、気温の上昇が予想されます。例年開催同月には35℃を超える猛暑日になることもあります。熱中症にかかる危険性も非常に高いことから、レース前・レース中は、十分な補給・給水を心掛けてください。(水分と同時に、塩分を摂取することが非常に大切です)必ず、自身のスクイズボトルを携帯の上、コース上の給水ポイントを活用してください。またアルコールの摂取は、体の利尿作用を働かせ、脱水症状を引き起こしやすくなるため、前日の飲酒はお控えください。
- ・スタッフがタイム計測開始地点付近で、身体への水かけサービスを行っております。スマホ・携帯電話など電子製品などを身につけられている場合は、必ずビニール袋などで覆って持参ください。水濡れによる破損・不具合について、大会側では責任を負いかねます。

ゴール後・下山について

⑦ ゴール後

■ゴール後の流れ、荷物返却

- ・ゴール後は係員の誘導に従い、ゴール后会場（甘利山広河原駐車場）まで移動してください。
- ・メイン会場で預けた荷物を返却しますので必ずお受け取りください。
「下山用荷物」につけた「荷物預け用シール」と各自の「ゼッケン」を照合して係員が返却します。

※計測タグの返却は下山後、パレードスタート/表彰会場にて行います。

※万が一紛失した場合は、実費（10,800円）をお支払いいただきますのでご注意ください

※重要※ 下山集合～下山開始～下山後について

⑧ 下山について【 11:00頃～ 】

■下山集合・整列

- ・下山装備を整え「ゴール会場」内の「下山集合場所」（P.4「ゴール地点」参照）へ集合し、下記グループのいずれかで下山して下さい。
- ・集まった順番に約50名を1つのグループとして下山しますが、下山する選手が多い場合は次の下山スタート時刻までお待ちいただきます。予めご了承ください。

11:00～	下山グループ①出発
11:05～	下山グループ②出発
11:10～	下山グループ③出発
11:15～	下山グループ④出発
11:20～	下山グループ⑤出発
11:25～	下山グループ⑥出発
11:30～	下山グループ⑦出発
11:35～	下山グループ⑧出発
11:40～	下山グループ⑨出発

※時間は目安です

■下山時の走行方法について

- ・各グループには、先導自転車が帯同します。下山時は先導自転車を追い抜かないように走行し、当該スタッフの指示は厳守してください。
- ・ガードレールはありますが、幅員の狭い急カーブ、側溝がある箇所もあります。十分注意してください。
- ・当日の状況によっては、下山時刻・グループ数を変更する場合があります。
- ・危険防止のため、必ずグループ隊列をつかって下山してください。個人で下山することは禁止します。
- ・下山中に停車する場合、ハンドサインや声かけにより、必ず周囲の人へ停車する意志を伝え、安全に停車してください。

⑨ 下山後（パレードスタート会場に帰還後）について

■計測タグの返却

「パレードスタート会場」に到着後、受付にてスタッフが計測タグの回収を行います。必ずお立ち寄りください。万が一返却されない場合は、実費（10,800円）をお支払いいただきますのでご注意ください。
※タグ返却時に合わせてサイクルポイントの引き取りを行ってください（詳細：P12「サイクルポイントについて」）

■完走証

完走証は下山後、受付にてお渡しします。サイクルポイントと合わせて忘れずにお受け取りください。
※完走証出力には時間がかかる場合がございます。予めご了承ください

■リザルト（競技結果）

レース終了後、「速報」をパレードスタート会場の「ステージ付近」に掲示します。正式な記録は、大会終了後1週間以内に大会WEBサイトに掲載します。（大会WEBサイト：<http://www.tour-de-nippon.jp/series/nirasaki/>）

■忘れ物について

忘れ物は事務局で一時保管しますが、大会終了後30日を過ぎても連絡がない場合は処分いたします。

■オールスポーツコミュニティから当日の写真サービスのお知らせ



大会当日、オールスポーツのプロカメラマンが皆様を撮影いたします！
写真は、後日インターネットで閲覧・購入することができます。

▶ ツール・ド・ニッポン 2018 ポイントランキング

本大会は「ツール・ド・ニッポン 2018」の第8戦です。

「ツール・ド・ニッポン 2018」ポイントランキングとは、各レースで付与されるポイントをシーズン通算し、総獲得ポイントで競うランキングです。当大会では、下記カテゴリーにご参加いただく方が、ポイント付与対象です。

<対象>

ポイントランキング部門	当大会の対象カテゴリー
男子・ロード	ロードA～E、G
女子	ロードF

詳しい内容は、下記のページをご参照ください。

⇒ <http://www.tour-de-nippon.jp/series/event/service/pointranking/>

⑩ 表彰式【 12:00～ 】

アナウンスやリザルト（競技結果）を確認し、表彰対象選手は表彰式 10 分前までに「ステージ脇」にお集まりください。リザルトは、パレードスタート会場の「ステージ付近」に掲示します。入賞された方は表彰式後、入賞賞品をお受取りください。

■表彰対象（上位入賞）

・各カテゴリーの 3 位までを表彰します。 ※ロード F（女子）カテゴリーのみ 6 位まで

■表彰対象（特別賞）

【1】 武田二十四将賞・武田三姫賞

全カテゴリー通算順位の上位 24 位に入賞した方を、かつて武田信玄に仕えた武将のうち、特に武勇にすぐれた 24 人の武将「武田 24 将」にちなんで表彰。毎年恒例の“二十四将ジャージ”も進呈します！

「ロード F」に出場の女性上位 3 位の方は「武田三姫」として表彰します！

【2】 仮装賞

戦国武将にちなんだ、目立った仮装をした人を表彰します！

【3】 歴史に名を刻む名言賞

激坂を制し、ゴール後のコメントの中で「後世に語り継ぎたい武将風名言」をいただいた方を表彰します！

【4】 とび賞 ※総合順位で表彰します

その昔、武田信玄に関わった合戦の年月にちなんでとび賞をご用意しました。

- ① 38 位・・・川中島の合戦（弘治 3 年 8 月）
- ② 128 位・・・小田原城の戦い（永禄 12 年 8 月）
- ③ 312 位・・・三方ヶ原の合戦（元亀 3 年 12 月）

【5】 合戦の部 【上位 1 位】 *事前エントリーをした方のみ対象

3 人 1 組のチームで 3 人の合計ゴールタイムを競う特別表彰。合計タイムが最も早かったチームを表彰します！
チーム対抗の戦国ヒルクラムはまさに合戦！力を合わせて上位を目指しましょう！



サイクルポイントについて

サイクルポイントとはゴールタイムに応じて付与されるポイントで、タイムが速いほど獲得ポイントも高くなります。
 ポイントは会場または近隣の連携店（食事・お土産など）にて使用できる割引券です。

- ▶引き渡し：下山後、受付にてゴールタイムに応じて割引券をお渡しします。
- ▶ポイント利用：＜会場内ブース＞13時まで　＜近隣施設＞22日（営業終了時間まで）

▼タイム別称号（タイム、金額は変更になる場合があります）

- 武田二十四将：総合成績 24 位以内 → 500 万石（500 円相当）
- 武田三姫：女子総合成績 3 位以内 → 500 万石（500 円相当）
- 大将：55 分以内 → 400 万石（400 円相当）
- 副大将：1 時間以内 → 300 万石（300 円相当）
- 脇大将：1 時間 30 分以内 → 200 万石（200 円相当）
- 足軽：1 時間 30 分以上 → 100 万石（100 円相当）



<p>① ヒルクライム会場出店ブース</p> <p>金精軒製菓(株) / ビエント龍宮城のたい焼きくん / A.G. Cafe / 北インド料理スーリヤ / 帰ってきたバカ息子</p>	<p>② 洋菓子アルプス</p> <p>大村智博士 ノーベル賞受賞クッキーやケーキもある洋菓子店です。 【住所】 韮崎市本町 1-3-3 ☎0551-22-0252 【営業時間】 10:00～20:00（日曜は19:00まで）</p>	<p>③ 地域情報発信センター</p> <p>韮崎のいろいろなお土産販売中！観光情報もおまかせください。 【住所】 韮崎市若宮 1-20-50(市民交流センターニコリ1F) ☎0551-23-6886【営業時間】 9:00～20:00</p>
<p>④ シャトレゼ 韮崎店</p> <p>リーズナブルでおいしいと評判のお菓子屋さん。 【住所】 韮崎市若宮 3-8-13 ☎0551-22-5611 【営業時間】 9:00～21:00</p>	<p>⑤ 銀河の駅にらさき(道の駅)</p> <p>地元的新鲜野菜やお土産も豊富に取り揃えています。 【住所】 韮崎市中田町中條 1795 ☎0551-25-5021 【営業時間】 9:00～17:30</p>	

持ち物チェックリスト

✓		必須
	自転車	参加チェックシートに沿って、必ず車両の確認を行ってください。 当日会場で車両規定違反が発見された場合、レースに参加することは出来ません。 ご自身の自転車が規定に合うか不明な場合は、必ず事務局まで事前にお問合せ下さい。
	ヘルメット	ウレタン素材のカスクは使用禁止です。自転車レース用ヘルメットを推奨します。
	グローブ	下山時のグローブは、ブレーキ操作に支障が出ないグローブをお使いください。
	参加カード	事前に代表者様宛てに郵送しています。会場での受付時に提出してください。
	参加チェックシート	事前に代表者様宛てに郵送しています。会場での受付時に提出してください。
✓		推奨
	下山時の上着	真夏でもゴール地点及び下山中のコースは市街地よりも気温が低く、天候によっては下山時に寒さを感じる場合があります。 必ず余裕を持った装備を「荷物預かり」に預けてください。
	サングラス・アイウェア	レース中は脱落しないように注意してください。
	ドリンクボトル	レース中は脱落しないように注意してください。
	修理用品	携帯工具、携帯ポンプ、スペアチューブなど(メカニックは最後尾から追行します)
	雨天対策	雨具、着替え、タオル等
	応急処置セット	保険証のコピー、救急セット(バンドエイド、殺菌シートなど)、少媚薬
	その他の備品	携帯電話、腕時計など
	運動靴	山頂での利用(下山待機中の移動で替えの靴を持参することを推奨します)

※山頂で使用するもの、下山用の荷物は「荷物預け」をご利用ください。大会当日指定の袋に入れ、運搬車両に積載したものは、大会側で運搬を行い、ゴール後、山頂ゴール会場にて返却を行います。

原則、下山時には荷物預かりは行っておりませんのでご注意ください。

(替えのホイール等、どうしても自走での運搬が難しい方は事前に事務局にご相談ください。)

必ずご確認ください！

■主催者加入の保険適応範囲

レース時間（試走を含む）の接触・落車などで、大会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・観戦者等の大会参加者以外の第3者との接触などがあった場合
- ・レース時間（試走を含む）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。）

■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

■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・・・

→大会終了後、すみやかに大会事務局までご連絡ください。

【大会事務局】 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、大会事務局までご連絡ください。

※原則、お怪我をされた方から事務局へご連絡ください。すべての事象を事務局で把握することはできませんので事務局からはご連絡いたしません。あらかじめご了承ください。

「熱中症」の予防・対策

レース前日までにできること

POINT 1 体を暑さに慣れさせる

トレーニング期間の初めからトップギアに入れないことが大切です。体が暑さに慣れるまでの1週間くらいは、短期間での軽めの運動から始め、徐々に運動量を上げていきましょう。また、気温や湿度が高い時には運動量や運動の継続時間を調節してください。このとき、チームでトレーニングする場合は、体力の低い人を基準にして練習メニューを設定しましょう。

POINT 2 水分摂取の知識をつけよう

運動時は水分を摂取すると同時に、塩分を摂取することが非常に重要です。スポーツドリンクの場合は、100ml中にナトリウムが40~80mg含まれているのが理想の目安です。運動量が多い今回の場合は、適度な糖分を含んでいる方が疲労回復に役立ちます。そして、その飲料の温度は、5度~15度が望ましいです。大会当日はいつもより多めの飲み物と、クーラーボックスが必須になります。

POINT 3 熱中症対策グッズは万全に

飲み物の準備に加え、保冷剤、うちわ、霧吹き、たくさんの着替え、多めのタオルを準備しましょう。前日・スタート前、下山後は気温が高くなる場合がありますのでご注意ください。

POINT 4 前日の飲酒は厳禁！

前日に飲酒すると、熱中症になるリスクがグンと高くなります！！

アルコールの摂取は、体の利尿作用をはたかせるため、いつも以上に脱水状態になります。脱水状態は熱中症になるリスクを上げるだけでなく、心筋梗塞や脳梗塞などの重篤な急病のリスクもあがります。皆さん、前日は飲みたい気持ちをぐっと抑え、睡眠をしっかりとってレースに備えてください。

レース当日にできること

POINT 5 皆で体調チェックをしよう

大会当日は、体調チェックをしっかりと行ってください。もしも、こむらがえりや、頭痛、めまい、吐き気、立ちくらみ、倦怠感などが現れていたら、熱中症のサインです。直ちに救護スタッフまで声をかけて下さい。

POINT 6 ゴール後、下山後も要注意！

レース後に体調が悪くなってしまった場合は、「体温を下げる」「水分を摂取する」こと。この2点を意識して行ってください。特に体温を下げる効果的な方法は、体幹部（わきの下、股）を冷やすことです。体の表面の冷却は、しっかりと汗をふき取った後に霧吹きなどで水をかけ、うちわで扇いであげることが効果的。また、汗をかいて、熱がこもったウェアもこまめに着替えましょう。