



志賀高原ロングライド

参加案内書

◆ **開催日** 2018年9月30日(日)ロングライド / 9月29日(土) 前日受付・サブイベント

◆ **会場**

【前日】志賀パークホテル

住所：〒381-0401 長野県下高井郡山ノ内町志賀高原高天ヶ原

【当日】志賀高原 パノラマパーキング

住所：〒381-0401 長野県下高井郡山ノ内町平穏 山ノ内町平穏

◆ **主催** 志賀高原ロングライド実行員会／一般社団法人ルーツ・スポーツ・ジャパン

◆ **協賛** 株式会社伊藤園、株式会社ドコモCS、JA全農長野、株式会社電波コール

株式会社みすずコーポレーション、株式会社モンベル、FARMUS 木島平

信越自然郷（信越9市町村広域観光連携会議）

◆ **協力** 長野県、飯山市、木島平村、野沢温泉村、栄村、野沢温泉スキー場、TEAM親輪社

◆ **後援** 観光庁、スポーツ庁、自転車活用推進議員連盟、(特非)自転車活用推進研究会、
(一社)日本スポーツツーリズム推進機構、信濃毎日新聞社、北信ローカル・りふれ

※この事業はスポーツ振興くじ助成を受けて行っています。



目次

スケジュール・受付について	・・・P2	エイドステーション情報	・・・P8
アクセスについて	・・・P3	ゴール後・記念品について	・・・P9, 10
会場・駐車場マップ	・・・P4	参加における注意事項	・・・P11, 12
コースマップ	・・・P5	保険について	・・・P13
受付・スタート	・・・P6	持ち物チェックリスト	・・・P14
コース上注意事項	・・・P7		

◆ **大会開催可否について**

大会は雨天決行です。荒天時の諸事情による開催中止の場合のみ、
大会当日9月30日(日)4:30から大会WEBサイトにて発表します。

<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）

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

大会当日：090-4666-9945（大会前日・当日のみ）

スケジュール

		山岳 115km コース	林間 85km コース	高原 50km コース
9月29日(土)	駐車場 OPEN	14:00~17:00		
	受付	14:00~17:00		
	フォトラリー	14:00~17:00		
9月30日(日)	駐車場 OPEN	6:00~17:30		
	当日受付	6:00~6:45	6:45~7:30	7:30~8:00
	スタート集合時間	6:40~	7:20~	8:00~
	スタート	7:00~	7:45~	8:15~
	スタート制限時間※1	7:30	8:10	8:30
	ゴール制限時間	17:00	17:00	17:00
	荷物預かり ※2	6:00~17:00		

※予定につき、変更になる場合がございます

※1 スタート制限時間（115km：7:30、85km：8:10、50km：8:30）以降は一切スタートが出来なくなります。

※2 輪行でお越しの方に限り、お荷物をお預かりします。貴重品は各自で保管してください。

＜受付注意事項＞

◎前日受付にお申し込みの方

＜受付場所＞ 前日イベント会場（志賀パークホテル） ※P.3 地図参照

＜受付時間＞ 9月29日（土）14：00～17：00

※前日受付の方は、前日に参加記念品をお渡しします。

※やむを得ず当日受付に変更をされる方は、手数料2,000円をその場で徴収します。

◎当日受付にお申し込みの方

＜受付場所＞ メイン会場（志賀高原 パノラマパーキング） ※P.3 地図参照

＜受付時間＞ 9月30日（日）

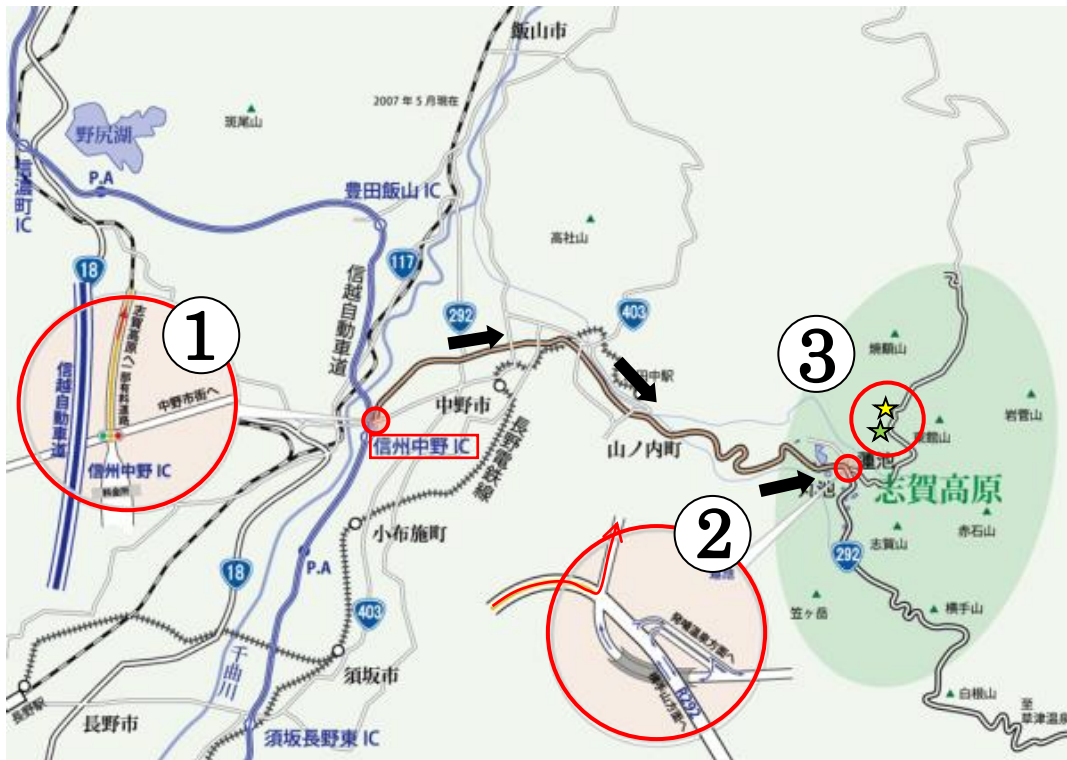
【115km】 6:00～6:45

【85km】 6:45～7:30

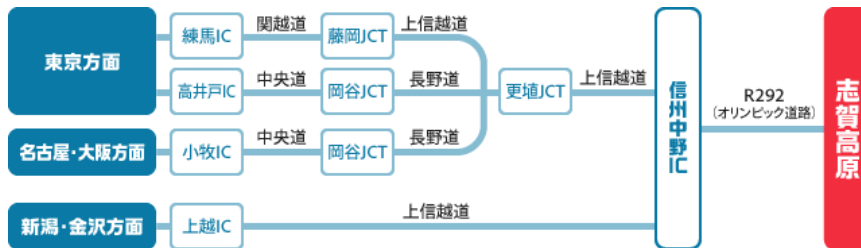
【50km】 7:30～8:00

※当日受付の方は、ゴール後に参加記念品をお渡しします。

アクセス・駐車場案内



- ★ : スタート/ゴール
- ★ : 前日イベント会場

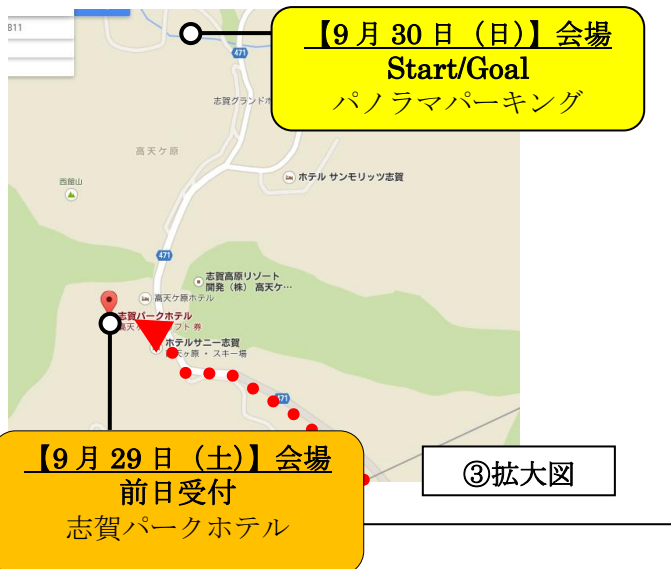


9月29日(土) 受付・前日イベント

会場 『志賀パークホテル』

【住所】長野県下高井郡山ノ内町志賀高原高天ヶ原

- ① 信州中野 IC から志賀中野有料道路を志賀高原方面へ。
- ② 「国道 292 号」を進み「蓮池」を左折し、県道 471 号線（栄村・野沢温泉方面）へ。
- ③ 道なりに約 5km 進んで左手



9月30日(日) スタート/ゴール

会場 『志賀高原パノラマパーキング』

【住所】長野県下高井郡山ノ内町平穩

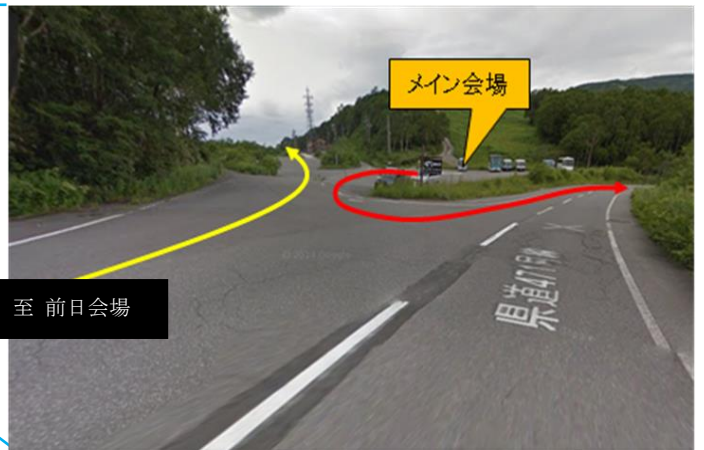
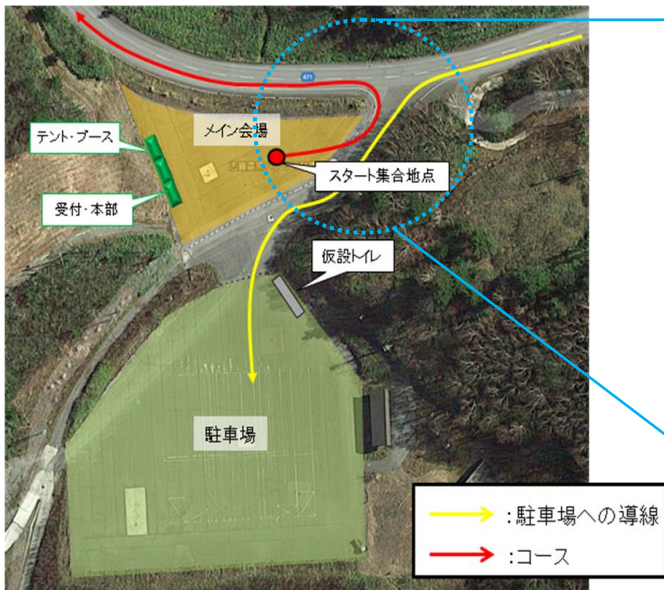
- ① 信州中野 IC から志賀中野有料道路を志賀高原方面へ。
- ② 「国道 292 号」を進み「蓮池」を左折し、県道 471 号線（栄村・野沢温泉方面）へ。
- ③ 「志賀高原一の瀬山の神スキー場」手前左手の駐車場。



会場・駐車場 MAP

▼メイン会場レイアウト（当日）

メイン会場入り口



▼前日受付・イベント会場（志賀パークホテル）



※ホテル玄関前の駐車場には駐車できません。指定の駐車場に駐車して、会場までは徒歩でご移動ください。

※【会場のご利用について】ご協力をお願いします。

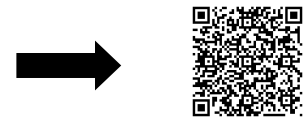
- ・地域の公共施設を会場として借りています。イベントと関係の無い設備などにお手を触れたり、立ち入らないようご配慮をお願いします。
- ・更衣室のご用意はございません。車両もしくは宿泊先から着替えた状態でお越しください。
- ・コインロッカー等のご用意はございません。輪行でお越しの方のみ受付にてお荷物をお預かりします。

<駐車場について>

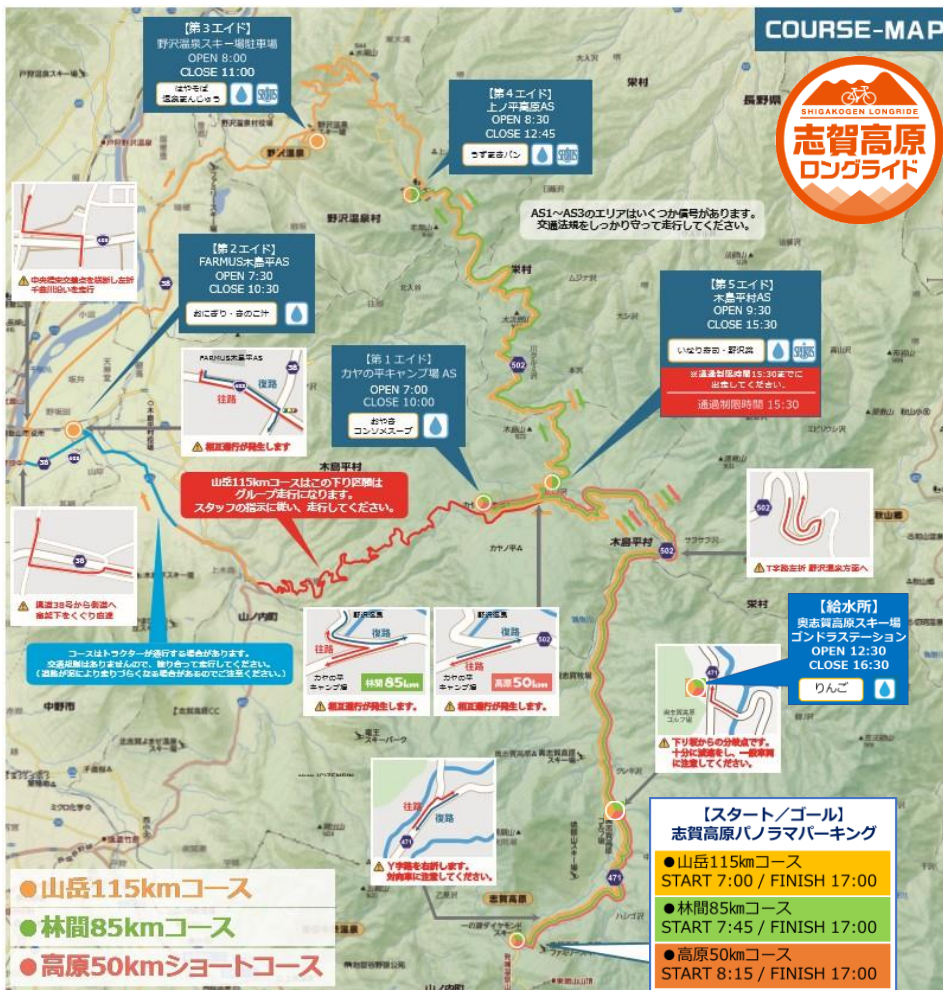
- * 前日受付会場にお越しの方は、上図の通り道路を挟んで反対側の駐車場をご利用ください。ホテルの駐車場は一般のご利用があるため駐車はお控えください。
- * 前日・当日駐車場は無料になります。
- * 駐車場での車中泊はお控えください。

コース MAP

※コース詳細は大会 WEB サイトをご覧ください。
<http://www.tour-de-nippon.jp/series/shigakogen-longride/map/>



<p>本格サイクリスト・健脚向け</p> <p>山岳 115km コース</p> <p>7:00 スタート</p> <p>獲得標高 2266m</p> <p>ヒルクライム級!</p> <p>獲得標高 2,200m の本格山岳コース!</p>	<p>中級者向け</p> <p>林間 85km コース</p> <p>7:45 スタート</p> <p>獲得標高 1435m(信号0)</p> <p>信号ゼロ!</p> <p>大自然の中を走れるネイチャーコース!</p>	<p>ビギナー・ファミリー向け</p> <p>高原 50km コース</p> <p>8:15 スタート</p> <p>獲得標高 780m(信号0)</p> <p>ショートコース!</p> <p>長距離は自信が無くても走り応えあり!</p>
---	---	--



- ★エイドステーション
- 【AS1 カヤの平キャンプ場】
 ・ ・ ・ 23km 地点
 <通過 : 115 km ・ 85 km ・ 50 km>
- 【AS2 FARMUS 木島平】
 ・ ・ ・ 43km 地点
 <通過 : 115 km>
- 【AS3 野沢温泉スキー場】
 ・ ・ ・ 59km 地点
 <通過 : 115 km>
- 【AS4 上ノ平高原 AS】
 ・ ・ ・ 72km 地点
 <通過 : 115 km ・ 85 km>
- 【AS5 木島平村 AS】
 ・ ・ ・ 90km 地点
 <通過 : 115 km ・ 85 km>
- 【給水所】
 奥志智高原スキー場
 ゴンドラ乗り場
 ・ ・ ・ 106 km 地点
 <通過 : 115 km ・ 85 km ・ 50 km>

《通過制限時間》

*第5エイド「木島平村エイドステーション」 **【15:30】**
 15:30 までに出走してください。以降エイドに到着された方は収容車へ乗車していただきます。

《ゴール制限時間》

*ゴール「パノラマパーキング」 **【17:00】**
 途中リタイヤや、制限時間までにゴールできなかった参加者は、収容車に乗車していただきます

出走の手引き

必ずお読みください！

『重要注意事項』『受付～ゴール』までの流れをしっかりとご理解ください！

■受付について

ご注意ください

- ・当大会は、お申し込み時に「前日受付」「当日受付」をお選びいただいております。お間違いのないようにご注意ください。
- ・やむを得ず前日受付から当日受付へ変更を希望される方は**手数料 2,000 円**をその場で徴収します。

■受付時にお渡しする配布物

- ゼッケン (1人1枚)
- ヘルメットシール (1人1枚)
- コース MAP
- エイドステーション通過チェックカード

(※詳しくは p.7 の「通過チェックについて」を参照)

※受け取ったゼッケン No に間違いがないか、必ず「参加カード」と照合をしてご確認ください。

↓ゼッケン



○参加記念品

【山ノ内町産 りんご・きのこセット】



■出走者変更について

- ※万が一、大会当日に出走者の変更を行う場合は、必ず受付にて「代理出走手続き」を済ませてください。
- ※変更手続きをせずに、登録者以外が出走した場合、大会加入の傷害保険適用外になります。必ず受付時に申告・手続きを済ませてください。
- ※不出場による返金は致しかねますのでご了承ください。

■整列・スタート

<整列>

- 集合時間、場所はコースごとで異なります。各コース所定の集合時間を厳守し集合場所にお並びください。
- 集合場所に並んだ順でスタートします。ゼッケンの番号は関係ありませんので、前方からスタートしたい方は、早めに所定の場所へ集合してください。

<スタート>

- 山岳 115km コース ⇒ 林間 85km コース ⇒ 高原 50 kmコース の順でスタートします。
- 2 分間隔で約 20 名ずつスタートしていきます。
- スタート締切時間 (115km: 7:30 / 85km: 8:10 / 50km: 8:30) 以降は、一切スタートが出来なくなります。

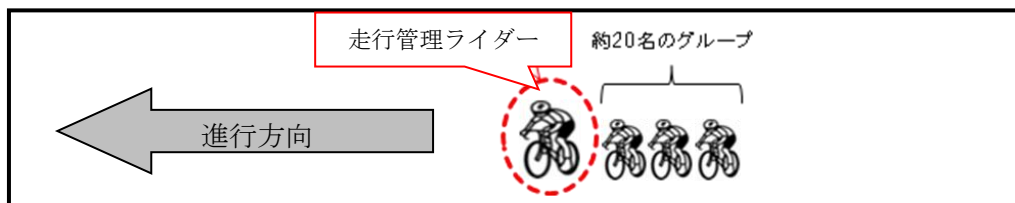
《ご注意ください》

- ※スタート直後は下りがつづき、気温が低いためかなり冷え込みます。防寒対策を必ずお願いします。(最低 10℃をきる可能性もございます。冬季の装備でお越しください。)
- ※AS2 で上着のお預かりをします。ご希望の方はエイドスタッフにお渡しください。運営車両にて会場まで運搬致しますので、ゴール後受付までお越しください。

■コース上の注意事項

■AS1 後下り坂の走行について *115km コース参加者対象

- ・ 第1エイドステーションを出走してから約12kmの下り区間に入ります。山岳地の下り区間は危険なので、スタッフの管理のもとグループ走行にて下山していただきます。
- ・ 第1エイドにて出走できる順にグループを形成し、約20名になった時点で走行管理ライダーを先頭に出走します。
- ・ 走行中は原則、前を走るライダーを抜かさず、**左側一列走行をしてください。**
※長い下りが続きますので、スタートもしくはAS1にて上着の着用をお願いいたします。(指有グローブ推奨)



■通過チェックについて

- ・ 本コースは高原部に位置する性質上、コースからの転落等による失踪がないことを確認するため、各エイドステーションで「**通過チェック**」を行います。
各エイドステーションで必ず「通過シール」を受け取り、「通過チェックカード」に貼りつけてください。
ゴール地点で、全エイドステーション分のシールが揃った「通過チェックカード」を受付に提出し、「完走証」と引き換えを行ってください。
- ※「シール」、「完走証」の受け取りが確認できない場合、登録されている連絡先へご連絡する場合がございます。
- ※通過チェックカードは記念としてお持ち帰りいただくことも可能です。

■通過制限時間／回収について

ゴールと第5エイドステーション（木島平村AS）には、「通過制限時間」を設けています。時間内に通過できない場合、走行に以下の制限を受けますので予めご了承ください。

地点	通過制限時間
AS5：木島平村 (約90km地点)	15:30 ※1
ゴール：メイン会場	17:00

※1 15:30 までに出走してください。以降エイドに到着された方は収容車へ乗車していただきます。

◇完走走行タイム（目安） ※85km、50km は各エイド「CLOSE」時間までに通過してください。

	AS1	AS2	AS3	AS4	AS5
115km 目安	8:30	9:30	11:00	12:30	14:30
OPEN	7:00	7:30	8:00	8:30	9:30
CLOSE	10:00	10:30	11:00	12:45	15:30

※上記タイムはあくまで目安です。

■エイドステーション情報

コース上の休憩地点！5か所のエイドステーション+給水所の提供物をご紹介します！

《全エイド共通》

●お水

各エイドで給水所を設けています。ご自身のボトルに補給するか、紙コップでの提供になります。

※紙コップには数に限りがありますので、できるだけボトルを持参していただくようご協力をお願いします。

《AS1・AS3・AS4》

●山ノ内町産りんご

地元で採れたおいしい信州りんごをご提供します！疲労回復にも効くりんごで完走を目指しましょう！

AS1 カヤの平キャンプ場 【115km/85km/50km】

●23km 地点 次のエイドステーションまで約20km

<提供物>

- ・おやき
- ・コンソメスープ



AS2 FARMUS 木島平 【115km】

●43km 地点 次のエイドステーションまで約16km

<提供物>

- ・おにぎり
- ・きのこ汁



★ゲリラエイド★

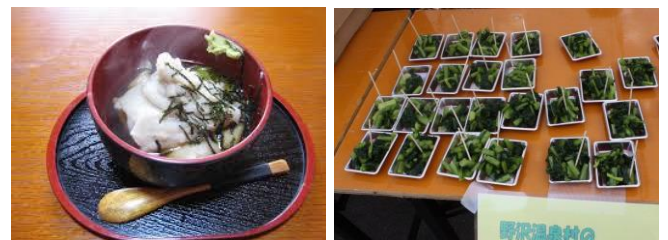
昨年も出現した「信越自然郷エイド」が今年も AS2～AS3 の間（千曲川沿い）で現れます。
提供物は当日のお楽しみ♪

AS3 野沢温泉スキー場駐車場 【115km】

●59km 地点 次のエイドステーションまで約12km

<提供物>

- ・はやそば
- ・野沢菜



AS4 上ノ平高原 AS 【115km/85km】

●72km 地点 次のエイドステーションまで約17km

<提供物>

- ・信州牛サンチュ巻き
- ・うずまきパン



AS5 木島平村 AS 【115km/85km】

●90km 地点 ゴール地点まで約 25km

＜提供物＞

- ・いなり寿司
- ・温泉まんじゅう



給水所 奥志賀高原スキー場ゴンドラステーション 【115km/85km/50 km】

●106km 地点 ゴール地点まで約 8km

＜提供物＞

- ・りんご／お水

■ゴール後

■ゴール後のふるまい

○「信州サーモンのチャンチャン焼き」

ゴール後には信州サーモンと地元でとれたきのこ、野菜を MIX して味噌ベースで炒めた「チャンチャン焼き」をふるまいます！元々は北海道の郷土料理ですが、信州サーモンを使ったチャンチャン焼きは長野県でも人気のグルメです！会場にて鉄板でジュージュー焼き、美味しいにおいを漂わせ、参加者皆さんの完走をお待ちしております！



※高原 50km コース参加者の方には会場にて「まんじゅう・野沢菜」のふるまいがあります。

■完走記念品

★完走証

見事コースを完走された方にご自身の氏名が印字された完走証を贈呈します！

* 通過チェックカードを受付に提出し、完走証をお受け取りください。



★地元特産お土産

地元のおいしい特産をお持ち帰りください！

- ・信州りんご
- ・長野県産 きのこ



=====
★温泉入浴割引券

会場付近の指定の温泉にて特別価格の 500 円の入浴できる割引券を受付時にお渡しします。

- * 前日受付をされた方は前日・当日分の 2 枚をお渡しします。
- * 「500 円」で入浴できる券になります。各施設の受付にてご提出ください。



<利用可能場所>

▼温泉マップ <http://urx2.nu/MOUY>



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】

ゼッケン No が記載されたシールをヘルメットの前面に見えやすいよう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、本大会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DEM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. 大会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。

※大会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. 本大会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20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、係員へ伝えるか大会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。大会主催者および大会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。
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. 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。
8. 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。
9. 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。
10. 万全の体調で大会に臨めるよう最大限の配慮をし、大会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。
11. 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

大会中サイクリングの接触・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
- ・大会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 ※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・・・

→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。

最後に・・・事前のチェックお忘れなく！

■必需品

自転車 ヘルメット グローブ（指あり） フロントライト テールライト

■防寒

・会場、コースは標高1600mを超える山岳地帯のため、スタート時や日没時は10℃前後に気温低下することがあります。必ず十分な防寒装備をご準備の上、会場にお越しください。

・また、下り坂では特に体感温度が下がります。グローブは原則「指あり」のものを使用し、状況に応じてウインドブレーカー、アームウォーマー、レッグウォーマーなどの防寒着を着用または携行するようにしてください。

ウインドブレーカー 防寒着 防寒具

■雨天対策

・悪天や、突然の天候・気温変化に備え準備されることを推奨します。

雨具 着替え タオル

■修理用品

・自転車の整備・点検などは各自の責任で行ってください。メカニックカーも走行しますが、近くにいるとは限りません。対応に時間がかかる場合がありますので、修理用品の準備をお願いします。

携帯工具 携帯ポンプ タイヤレバー スペアチューブ(2本以上) 軍手 アーレンキー

■補給

・エイドステーションでは紙コップのご用意もありますが、数に限りがありますのご自身のドリンクボトルに給水できるようにご準備をお願いします。

ドリンクボトル 非常食

■応急処置セット

保険証のコピー(身分証明書) 救急セット(バンドエイド・包帯・ガーゼ、殺菌シート等) 常備薬

■その他の備品

携帯電話 サングラス(スポーツ用) 腕時計

■安全備品のチェック

・ブレーキの効きやチェーンの張り、ヘルメットやライトの装着など

※本チェックシートは提出の必要はありません。ご自身の準備の確認としてご利用ください。