



志賀高原ロングライド

参加案内書

- ◆ **開催日** 2017年10月1日(日)ロングライド / 9月30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／一般社団法人ウイズスポ
- ◆ **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）
- ◆ **後援** 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
 中高サイクリング協会、信濃毎日新聞社、北信ローカル・リふれ

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
会場・駐車場マップ	・・・P4	保険について	・・・P10
コースマップ	・・・P5	持ち物チェックリスト	・・・P11
受付・スタート	・・・P6		
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10月1日(日)4:30から大会WEBサイトにて発表します。

<大会事務局>

ウイズスポ事務局（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 ショートコース
9月30日(土)	駐車場 OPEN	12:45~17:00		
	受付	13:00~17:00		
	サイクルラリー	13:00~17:00		
	主催者挨拶	16:30~16:40		
	ロングライド講座	16:40~17:00		
	じゃんけん大会	17:00~17:30		
10月1日(日)	駐車場 OPEN	5:15~17:00		
	当日受付	5:15~6:15	6:15~7:00	7:00~7:45
	スタート集合時間	6:00~6:20	6:45~7:05	7:30~7:50
	スタート	6:30~	7:15~	8:00~
	スタート制限時間※1	7:00	7:45	8:15
	ゴール制限時間	16:30	16:30	16:30
	荷物預かり ※2	5:30~17:00		

※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：7:00、85km：7:45、50km：8:15）以降は一切スタートが出来なくなります。

※2 輸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30日(土) 13:00~17:00

※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＞ 10月1日(日)

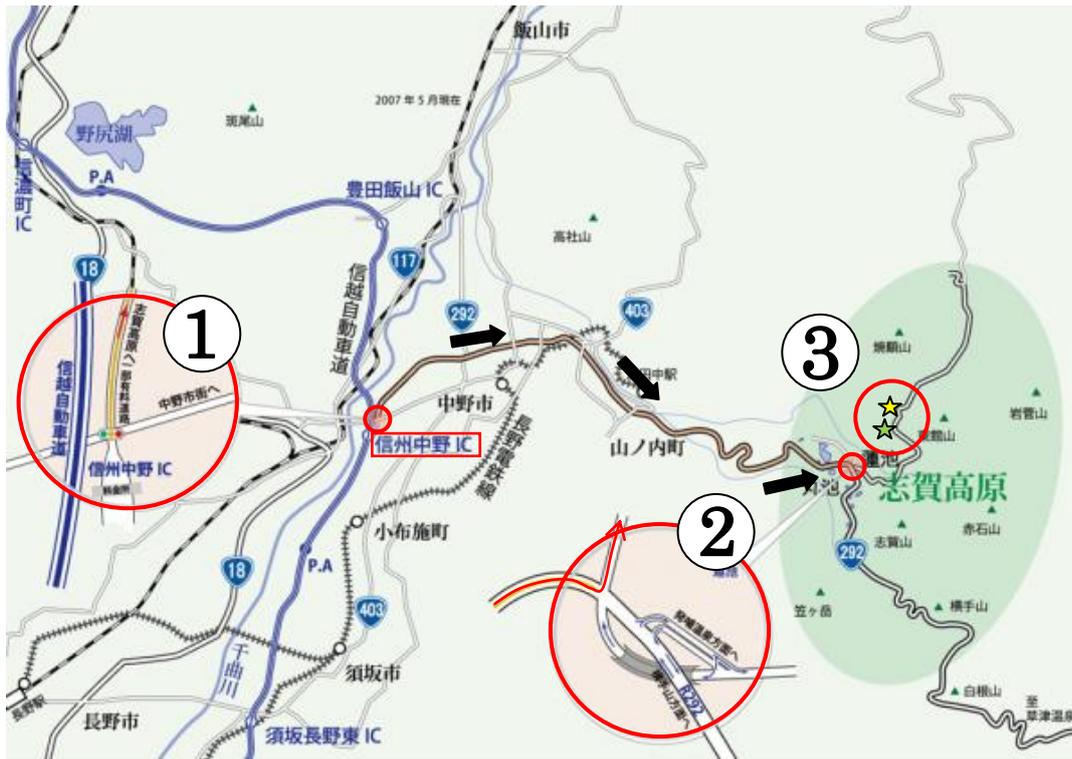
【115km】 5:15~6:15

【85km】 6:15~7:00

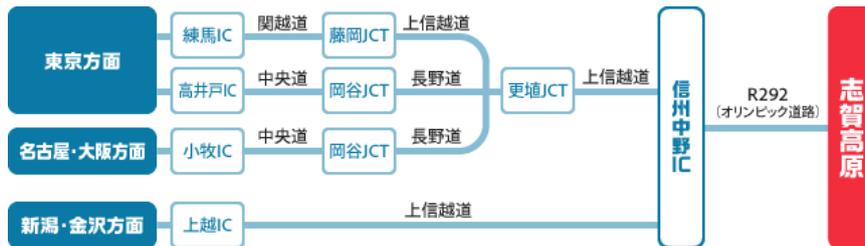
【50km】 7:00~7:45

※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

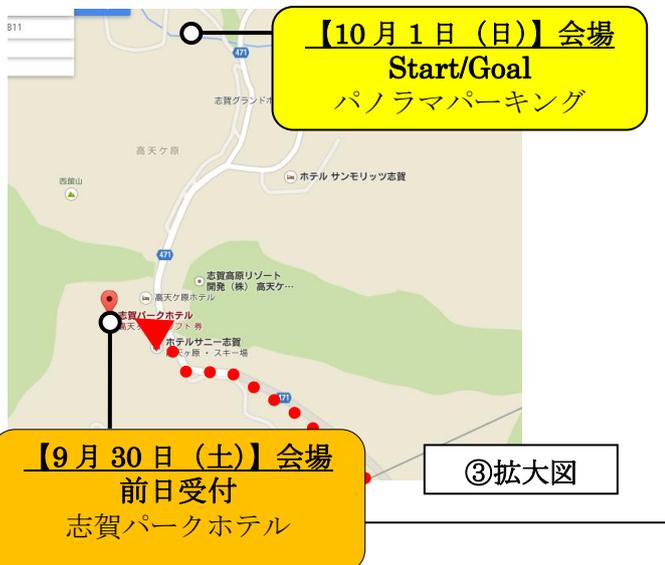


9月30日(土) 受付・前日イベント

会場 『志賀パークホテル』

⇒ カーナビ設定 【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



10月1日(日) スタート/ゴール

会場 『志賀高原パノラマパーキング』

⇒ カーナビ設定 【住所】長野県下高井郡山ノ内町平穩

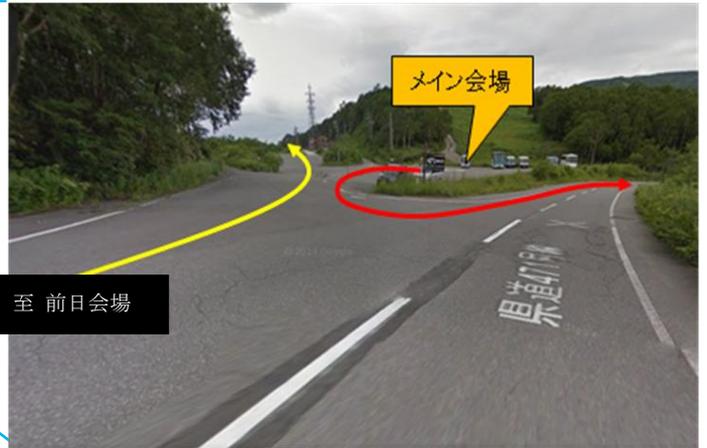
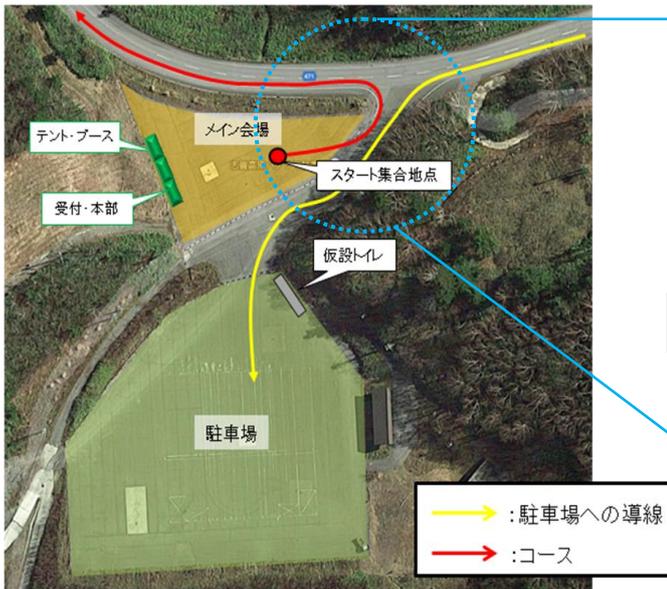
- ① 信州中野 IC から志賀中野有料道路を志賀高原方面へ。
- ② 「国道 292 号」を進み「蓮池」を左折し、県道 471 号線（栄村・野沢温泉方面）へ。
- ③ 「志賀高原一の瀬山の神スキー場」手前左手の駐車場。



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-longride2017/map/>



山岳 115km コース

本格サイクリスト・健脚向け

6:30 スタート

獲得標高 2266m

ヒルクライム級!
獲得標高 2,200m の
本格山岳コース!

林間 85km コース

中級者向け

7:15 スタート

獲得標高 1435m(信号0)

信号ゼロ!
大自然の中を爽快に走れる
ネイチャーコース!

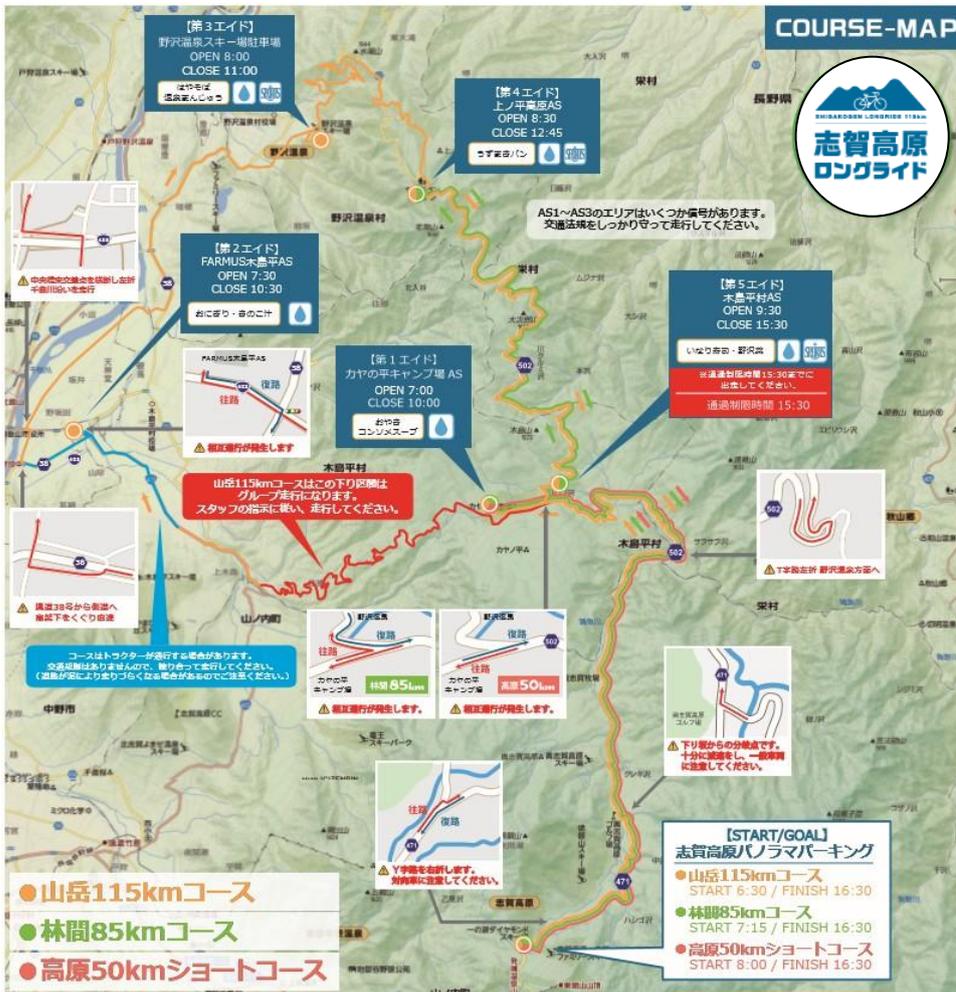
高原 50km ショートコース

ビギナー・ファミリー向け

8:00 スタート

獲得標高 780m(信号0)

初心者でも安心の
ショートコース!
初のロングライドにも!



エイドステーション

【AS1 カヤの平キャンプ場】

・・・23km 地点

【AS2 FARMUS 木島平】

・・・42km 地点

【AS3 野沢温泉スキー場】

・・・59km 地点

【AS4 上ノ平高原 AS】

・・・72km 地点

【AS5 木島平村 AS】

・・・90km 地点

《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」 <16:30>

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

- 【粉飴 マルトデキストリン 500 g】
- 【粉飴 ジェル】
- 【ナビスコ オレオ】



※当日受付の方はゴール後にお渡しするので、粉飴をスタート前に使用したい方は、受付にて提供をしているので、ご自由にお使いください。

■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 50km ショートコース 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: 7:00 / 85km: 7:45 / 50km: 8:15) 以降は、一切スタートが出来なくなります。

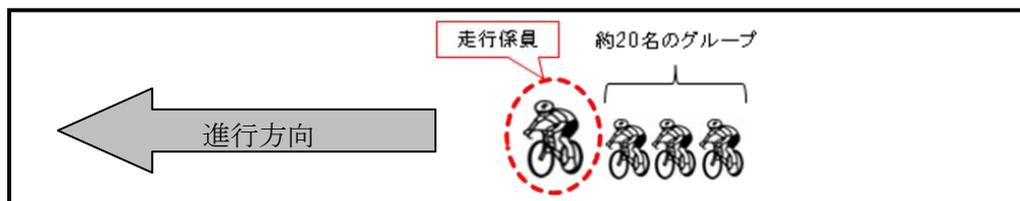
《ご注意ください》

- ・スタートまでの時間は冷え込みますので、しっかりと防寒対策をすることを推奨します。

■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。**



■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

ゴールと最終のエイドステーションには、「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	16:30

※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	8:00	9:15	10:45	12:15	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の提供物をご紹介します！

《全エイド共通》

●信州りんご

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！

●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 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17km

<提供物>

- ・おにぎり
- ・きのこ汁



※施設内のカフェが通過時間に合わせて臨時営業をします。商品の購入をされる方は現金の持参をお忘れなく。

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
- ・温泉まんじゅう
- ・スポーツドリンク



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>

- ・うずまきパン
- ・オレオ（お菓子）
- ・スポーツドリンク

*85km コースにご参加の方は木島平米おにぎりがふるまわれます。



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
- ・野沢菜漬け
- ・スポーツドリンク



■ゴール後

■ゴール後のふるまい

○「きのこ汁」

ゴール後にはきのこのたっぷり入ったあたたかい「きのこ汁」をご用意しております。疲れた体にしみわたるふるまいをぜひご堪能ください！



○「トマトジュース」

栄村の豊かな自然環境で育てられた完熟トマトのみで作られる果樹100%のトマトジュースです。手摘みで収穫された完熟トマトを使用して濃厚な味わいに仕上がっています。トマトジュースが苦手な方にもおすすめです。



※50km ショートコース参加者の方には会場にて「まんじゅう・うずまきパン・いなりあげ・野沢菜」のご提供があります。

■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！

* 左図は今年のイメージです

* 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。



★地元特産詰め合わせ「ミニバスケット」

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 ブナシメジ
- ・長野県産 エリンギ



★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円で入浴できる割引券をお渡しします。

* 利用場所は調整中ですので、会場にてご確認下さい。



保険について

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（チャブ）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）

■もしケガをしてしまったら・・・

→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、会場にお越してください。

・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。