

参加案内書

当大会にエントリーいただき、
ありがとうございます。
この《参加案内書》をよくお読みいただき、
大会に参加してください。

2016.10.2.SUN



第3回 志賀高原ロングライド

◆開催日

2016年 10月1日(土) 前日受付・イベント
10月2日(日) ロングライド本番

◆会場

(1) 大会受付【10月1日(土)】

志賀パークホテル(長野県下高井郡山ノ内町)

(2) スタート/ゴール【10月2日(日)】

志賀高原高天ヶ原・一の瀬(長野県下高井郡山ノ内町)

◆大会概要

【大会名】第3回志賀高原ロングライド

【主催】志賀高原ロングライド実行委員会、一般社団法人ウィズスポ

【協力】abn 長野朝日放送

【協賛】株式会社伊藤園、株式会社NTTドコモ、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

【後援】長野県、野沢温泉村、木島平村、栄村、
信越自然郷(信越9市町村広域観光連携会議)、
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・りふれ

◆大会開催可否について

大会は雨天決行です。降雪・荒天等の諸事情による
開催中止の場合のみ、大会当日の朝 5:00 から
大会 WEB サイトで発表します。

<http://www.tour-de-nippon.jp/series/shigakogen-longride2016/>

◆サイクリング中の連絡先(2日 6:00~18:00のみ)

自転車の故障・事故などが起きた場合は、走行スタッフ
または沿道スタッフに声をかけるか、下記の番号にご連
絡ください。

運営本部 : 番号① (080-2344-7793)
: 番号② (080-1022-6472)

◆大会当日のその他の連絡先(1・2日のみ)

大会事務局 : 090-4666-9945

※荒天時の開催可否・開催地の天候状況・交通アクセ
スに関する、電話でのお問合せはご遠慮ください。電
話が混み合い、回線が繋がらなくなるおそれがあり
ますので、大会 WEB サイトの中止表記の有無をご確
認ください。当日の欠席のご連絡は必要ありません。

◆大会事務局

ウィズスポ事務局 (ルーツ・スポーツ・ジャパン内)

TEL : 03-3354-2300 (平日 10:00~18:00)

〒160-0011 東京都新宿区若葉 1-4 四谷弘研ビル 1F

※イベントについてのお問い合わせはこちらへ

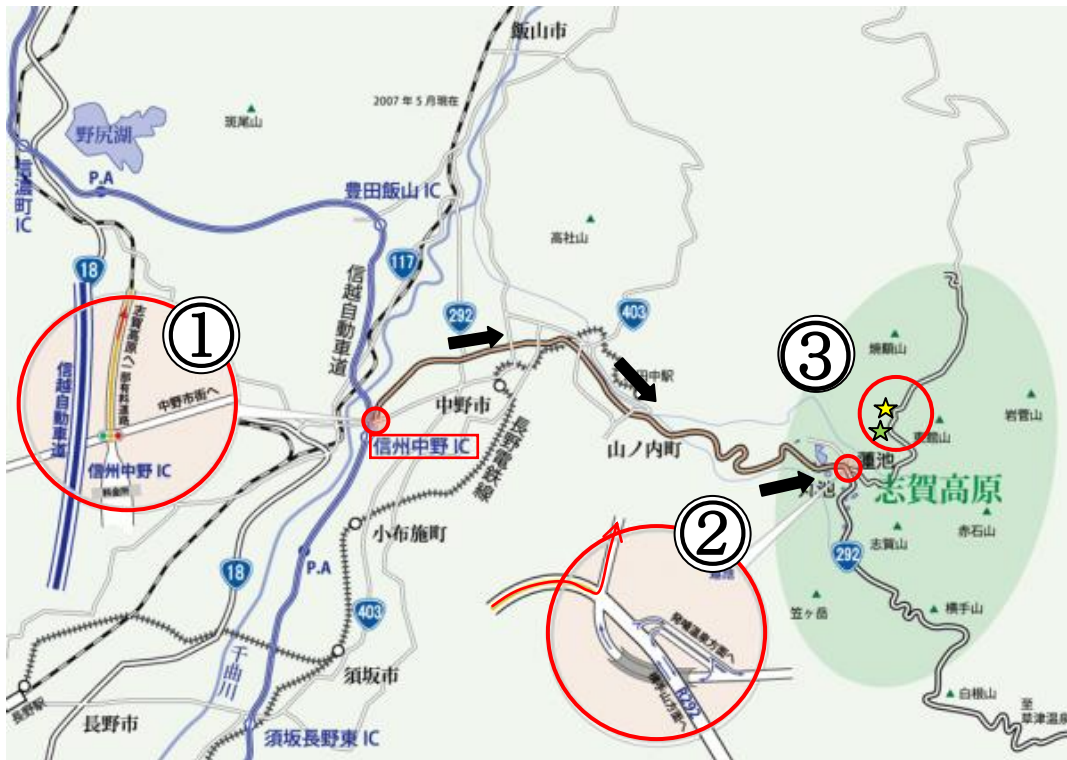
志賀高原ロングライド実行委員会 (山ノ内町観光工商課内)

TEL : 0269-33-1107 (平日 8:30~17:00)

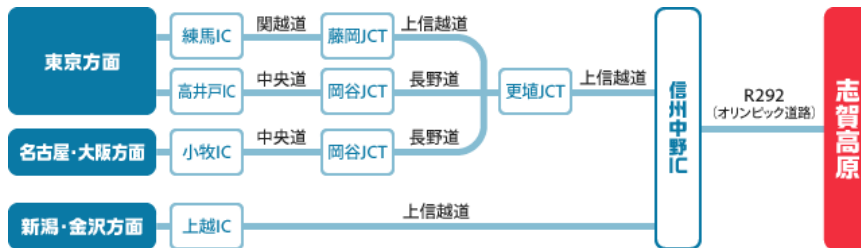
〒381-0498 長野県下高井郡山ノ内町大字平穏 3352-1

※近隣の観光、地域情報等はこちらへ

アクセス・駐車場案内



- ★: スタート/フィニッシュ
- ★: 前日イベント



10月1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2日(日) スタート/フィニッシュ

会場 『志賀高原パノラマパーキング』

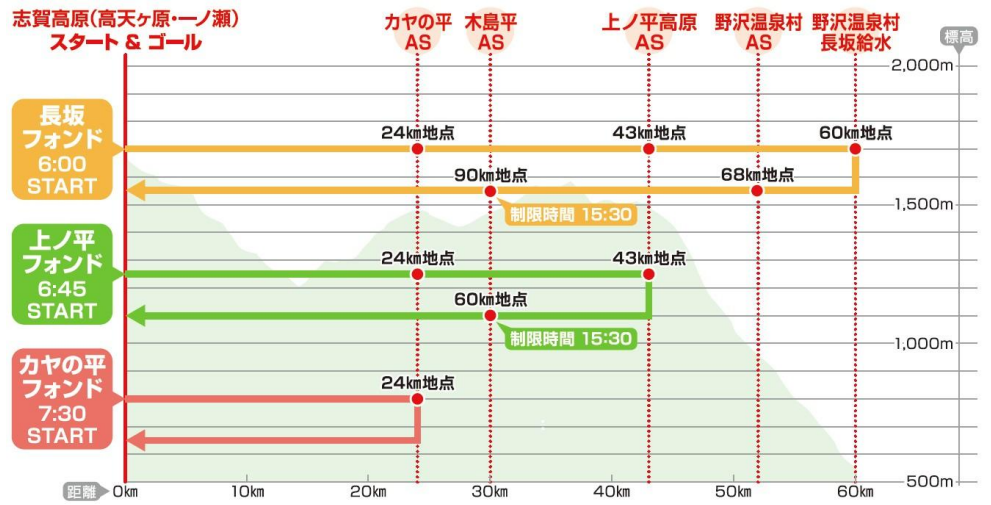
⇒ カーナビ設定 【住所】長野県下高井郡山ノ内町志賀高原高天ヶ原

- 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 「志賀高原一の瀬山の神スキー場」手前左手の駐車場。



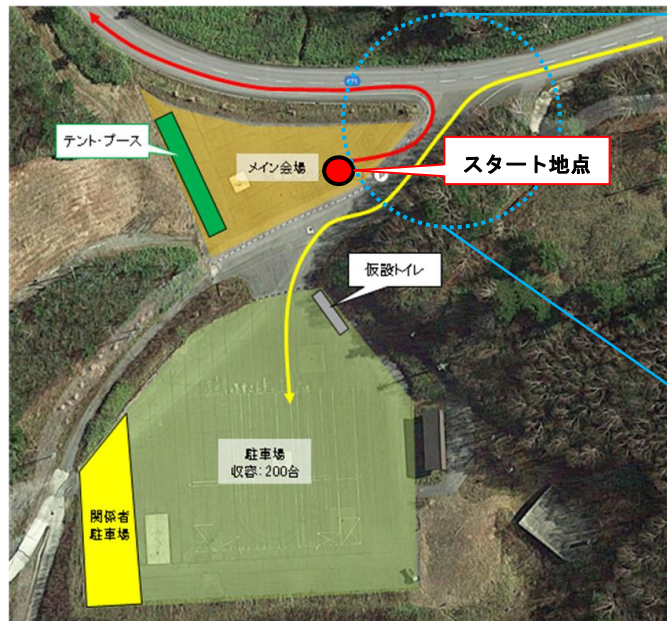
コース・会場 MAP

※コース詳細を示した「コース MAP」は、受付時にお渡しいたします

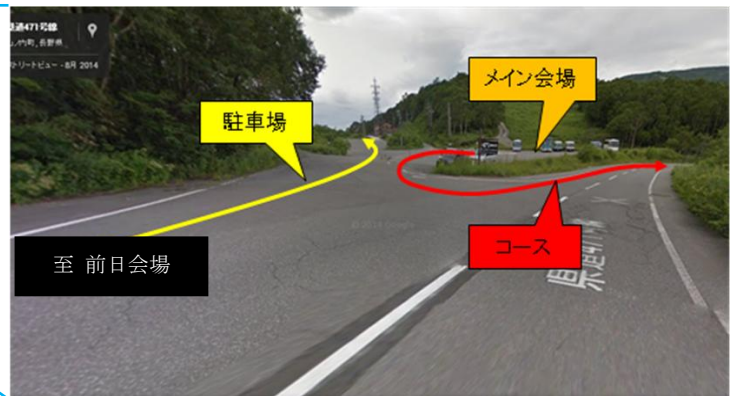


※AS 完走通過タイムは P.10 をご覧ください。

▼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)



エイド情報

◆エイドステーションでの提供物

AS1：りんご（山ノ内町産）・木島平米おむすび

<115km・85km・50km> ※50km 折返し地点



全フォンド通過のAS1では山ノ内町産りんごと木島平米で作られたおむすびがふるまわれます。第1エイドでしっかり栄養補給をして、先のコースに備えましょう！

※暖かいスープもご用意する予定です。

AS2：いなり寿司（みすずコーポレーション）・トマトジュース（栄村）

<115km・85km> ※85km 折返し地点



長野県長野市に本社を置く「(株)みすずコーポレーション」のおいしいいなり寿司。すっきりした味わいが特徴です。

加えて、栄村で採れた完熟トマト100%のトマトジュースもふるまわれます。※暖かいスープもご用意する予定です。

折返し地点：はやそば

<115km> ※115km 折返し地点



115km 折返し地点では長野県山ノ内町須賀川と栄村秋山郷に伝わる「はやそば」をふるまいます！ゆでた千切り大根に水溶きそば粉をからめた全国的にも珍しい郷土食。器の中の「はやそば」を汁を濁さないように箸でちぎりながら、汁といっしょに口の中に流し込みます！

AS3：温泉まんじゅう（野沢温泉村フキヤ商店）・野沢菜漬け（のざわおんせん野沢菜生産組合） <115km>



AS3ではこだわりの十勝産小豆だけを使用したホックリとした味わいのあんが詰まったまんじゅうと野沢温泉産の酸味のある昔懐かしい野沢菜漬けをご用意。

※いなり寿司のご用意もありますので、ぜひお召し上がりください。

AS4：おやき（中村屋菓子店） <115km・85km>



最後のエイドでは野沢温泉村のまんじゅう、湯田中温泉のおやきを提供します！

たっぷりエネルギーを補給して、ゴールまでもうひと踏ん張り！

※上ノ平フォンド85kmの参加者にはいなり寿司もふるまわれます。

ゴール：きのこ汁（JA全農長野） <115k・85km・50km>



ゴール後はメイン会場にてきのこがたっぷりに入ったあたたかい「きのこ汁」のふるまいが待っています！疲れた体にしみわたる秋の味覚がたっぷり詰まったきのこ汁で心も体も温めてください♪

必ず守っていただく重要注意事項

重要な確認事項です。ご参加の前に必ずお読みください。

- 本大会はタイムを競うレースではなく、サイクリングイベントです。
- コース上は一般車両の交通規制をしていませんので、交通規則を遵守し走行してください。

◆走行上のルール

1. コース走行時は、警察官、大会スタッフの指示がない限り下記を遵守すること。

- ・ 一時停止場所では確実に停止すること。
- ・ 集団走行を避け、左側を一列で走行すること。
- ・ 自転車運転中は携帯電話を使用しないこと。
- ・ 自転車同士の車間距離を十分にあげて走行すること。
- ・ 前走者をやむを得ず追い越す場合は、後方確認の上、右から声をかけながら追い越すこと。
- ・ 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禁止しています。

2. 走行時は警察官、大会スタッフの指示に従うこと。

- ・ コース内にはコースを誘導する「立哨員」、コースを監視・巡回走行をする「走行管理ライダー」がいます。状況に応じて注意喚起・指示をすることがありますので、必ず従ってください。
- ・ 先頭を走る者は先導バイクを追い越さないでください。

3. 何らかの理由でリタイアする場合スタッフに申告し、指示に従ってください。

4. 参加者同士または一般車両などの交通事故が発生した場合は、直ちに大会本部、係員に連絡しその指示に従うこと。

5. 二人乗りはキャリアの有無に関係なく一切禁止します。

※上記注意事項に従わなかった場合、走行を中断していただくこともあります。必ず順守してください。

本コースには、往路復路の対面通行が発生します。

- 「道幅が狭い」「見通しが悪い」「下り・のぼりの起伏が激しい」箇所がありますので、必ずキープレフトを徹底し、対向車両に十分注意してください。
- 見通しの悪いコーナーなどで、走行に注意が必要な場合、グループ走行で下って来る「走行管理ライダー」が笛を吹きます。笛の音が聞こえたときは、対面走行に備え特にキープレフトに注意して走行してください。また安全確保に必要な場合は、その場で停車し、道路脇に寄って待機してください。
- 一部区間にて、「集団走行」を必須とする区間を設けます。集団を崩さず係員の指示に従って、安全に走行してください。（詳しくは p.9 の「重点注意区間」の項をご覧ください）

◆出走時における服装、携行品の注意事項

1. **グローブとヘルメットの着用を義務付けます。**

2. 標高 1600m を超える山岳地帯のため、スタート時は 0°C 前後に気温低下することがあります。防寒具は必ずお持ちください。またグローブは指切状のものではなく、指先まで覆われたタイプのものご用意ください。

※特に AS1 までは下りのコースで、走行に危険を伴うことがあるので、必ず防寒の準備をしてください。

3. 悪天に備え、レインコートをご持参ください。

4. 長時間のサイクリングですので、十分な水分と補給食を携行し、適宜補給を行いながら走行してください。

5. パンク等の故障が発生した場合に備え、**「アーレンキー」や「スペアチューブ」の携行を推奨します。**

※メカニックサポートカー（予定）を用意しますが、各自でもご用意をお願いいたします。

6. 健康保険証のコピーを必ずお持ちください。

◆参加における注意事項

1. 無断での代理出走は禁止します。万が一、出走者に変更がある場合は、受付時にインフォメーションにて必ず手続きを済ませてください。
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. 参加者にとって「**参加カード**」（事務局より郵送）及び「**ゼッケン**」（当日、受付にて「参加カード」と引き換え）は、「志賀高原ロングライド」の参加者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. 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。
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。
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. 参加者は大会の安全な開催・円滑な進行に努め、主催者・管理者並びに参加者・関係者の誹謗・中傷を行ってはなりません。
10. コースは国立公園の中にありますので、むやみにコース外の場所に立ち入らないようお願いします。

◆車両規定についての注意事項

1. 参加者は、各自、使用する自転車が車両レギュレーション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ご参加ください。
2. 整備および検車済みであることの確認のため、受付の際、参加チェックシートに署名して提出してください。
3. 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。)
4. 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。
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. スタート時の早朝、ゴール時の夕方はコースが暗くなります。
フロントライト、テールライト（リフレクターのみの装着は禁止）の装備をお願いします。
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。

※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ください。
当日会場で車両規定違反が発見された場合、大会に参加することはできません。

自転車のチェック

1. ハンドル
2. サドル
3. タイヤ
4. ホイール
5. ペダル
6. 変速機
7. ブレーキ



- ・ **ハンドル** 真上から見て、タイヤとハンドルが直角になっているか
- ・ **サドル** 真上から見てフレームの中心線に対して平行になっているか
- ・ **タイヤ** 十分な空気が入っているか。（事前のパンク予防が大切です！）
- ・ **ホイール** 後輪を回転させ、ホイールの振れや回転の仕方をチェック！
左右にフレたり変則的な回転をしたら歪みがありますので要注意です。
- ・ **ペダル** ガタツキがないかチェックしたら、ペダルの緩みもチェックしましょう。
- ・ **変速機** ギアチェンジがスムーズにできるかどうか、異音がないかチェック！
- ・ **ブレーキ** ブレーキの利き具合をしっかりとチェック！

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！

① 大会スケジュール

		長坂フォンド 115km	上ノ平フォンド 85km	カヤの平フォンド 50km
10月1日(土)	駐車場 OPEN	12:45～		
	受付	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		
	ウェルカムパーティー ※1	18:00～20:00		
	キャンプファイヤー ※1	20:00～		
10月2日(日)	駐車場 OPEN	5:00～		
	当日受付	5:00～5:30	5:45～6:15	6:30～7:00
	スタート集合時間	5:30～6:00	6:15～6:45	7:00～7:30
	スタート	6:00～	6:45～	7:30～
	スタート制限時間 ※2	6:30	7:15	7:45
	ゴール制限時間	17:00	17:00	17:00
	荷物預かり ※3	5:30～17:00		

※1 事前に「オフィシャル宿泊プラン」にお申込みいただいた方が対象となります。

※2 スタート締切時間（115km：6:30 / 85km：7:15 / 50km：7:45）以降は、一切スタートが出来なくなります。

※3 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。

●前日と当日で会場が異なりますのでご注意ください（P. 2, 3 のマップをご参照ください）

●フォンドごと指定の時間内に受付を済ませ、スタート地点（P. 3）へお集まりください。

② 受付 【 10月1日（土） 13:00～17:00 】

- ・指定の受付時間内に余裕をもって受付をお済ませください。
- ・受付時には、「参加カード」「参加チェックシート」を提出してください。

⚠️ **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。

【前日受付】お申し込みの方 <急な都合により、前日受付が困難になった場合>

- ・当大会では、出走者以外の代理受付を認めております。出走者の参加カード、参加チェックシートをご持参頂き、大会受付へお越しください。

■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.9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「参加カード控え」と照合をしてご確認ください。



■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。

③ スタートの準備

■ゼッケンの取り付け

- ・「ゼッケン」は、大会参加者であることを証明するものです。
スタッフに見えやすいように安全ピンで「腰」に装着してください。
- ・防寒具やレインウェアなどを着用する場合も、服の中に隠れないよう、最も外側に装着してください。

■ヘルメットシール

- ・「ヘルメットシール」は、フォンドごとに色分けされており、スタッフが確認する目印となるものです。
スタッフから見えやすいように必ずヘルメット前方に装着してください。

■更衣室

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ご用意した状態でお越しください。

■荷物預かり

- ・荷物は輸行でお越しの方に限り、スタート/ゴール会場の「受付テント」にてお預かりします。
貴重品は自己管理をお願いします。
- ・お車でお越しの方はお車の中で荷物を保管してください。

④ 集合・整列

- ・集合時間、場所はフォンドごとで異なります。各部門、所定の集合時間を厳守し、所定の集合場所にお並びください。（それぞれの集合場所は、スタッフがプラカードを掲示して示します）
- ・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、前の方からスタートしたい方は、集合時間の早めに所定の場所へ集合してください。

⑤ スタート

- 長坂フォンド 115km ⇒ 上ノ平フォンド 85km ⇒ カヤの平フォンド 50km 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。
- 集合場所からスタート地点までコース毎に誘導しますのでスタッフの案内に従ってください。
- スタート締切時間（115km：6:30 / 85km：7:15 / 50km：7:30）以降は、一切スタートが出来なくなります。

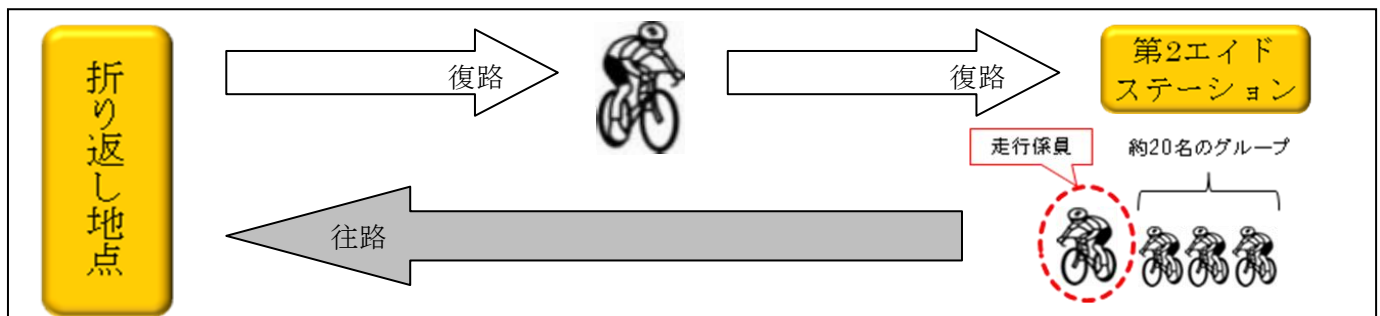
⚠️ ご注意ください

- ・スタートまでの時間は冷え込みますので、防寒対策をしっかりと準備してください。
- ・スタート地点のトイレは大変混み合うことが予想されますので早めに済ませてください。

⑥ ゴールまで

■重点注意区間について（長坂フォンド 115km） 通称“V坂”

- ・第2エイドステーション～折り返し地点までは約 13km（標高差 700m）を下り続ける区間です。一般の自動車も通行するため、**当区間のみ 20 名前後のグループ走行を行います。**
- ・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係員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ず、**左側一列走行をしてください。**
- ・見通しの悪いコーナー付近では、グループ走行の先頭を走る走行管理ライダーが注意喚起で「笛」を吹きます。笛の音が聞こえたときは対面走行に注意して、**特にキープレフトを意識してください。**



■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と折り返し点で「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。

■救護について

- ・転倒や接触など、救護車による応急処置が必要な場合は近くのスタッフに申告するか、大会本部の緊急電話番号（p.1の「緊急連絡先」参照）に連絡してください。コース上を巡回している救護車が対応します。

※事故発生後の保険対応については p.11 の「保険」をご確認ください。

<明らかに重篤な事故が発生した場合>

- ・即時、救急車を呼んでください。走行管理員や大会車両が事故現場にいる場合は、その指示に従ってください。事故現場では、躊躇せず周囲に助けを求め、適切な救命救急処置をとると共に、速やかに大会本部の緊急電話番号（p.1の「緊急連絡先」参照）に連絡をしてください。

<一般の車両や歩行者が関わる事故が発生した場合>

- ・必ず警察に連絡をしてください。事故現場では、躊躇せず周囲に助けを求め、適切な救命救急処置をとると共に、速やかに大会本部の緊急電話番号（p.1の「緊急連絡先」参照）に連絡をしてください。

■リタイヤについて

- ・途中でリタイヤされる方は近くのエイドステーションまたは、コース上のスタッフに申告してください。回収バスおよび自転車回収トラックにより大会会場へお送りします。最後尾から回収バス・回収トラックが追走していますので、そちらにご乗車いただきます。

⚠️ ご注意ください

- ※回収バスの運行状況によっては、バス乗車からイベント会場に戻るまでの乗車時間が長くなる場合があります。予めご了承ください。（最後尾について会場へ戻るため、**会場到着は17:00頃**になります）

■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、「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	制限時間
AS4：木島平村 (約90km地点)	15:30※
ゴール：メイン会場	17:00

⚠️ ※：通過制限時間、ゴール制限時間は全フォンド共通です。

⚠️ ※：AS4 通過制限時間（**「15:30」までに出発してください。**）
制限時間以降は、コースの先へは進めません。回収バスに乗車いただきゴールへ帰還します。

◇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	折返し地点	AS3	AS4
115km 目安	8:15	9:50	10:50	12:30	15:20
OPEN	6:30	7:30	8:00	8:30	9:30
CLOSE	10:00	10:30	11:00	12:45	16:00

※上記タイムはあくまで目安です。十分に余裕をもって走行してください。

⑥ ゴール後

■ゴール後のふるまい

・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！

■完走証の受け取りについて

・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。

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

エース損害保険株式会社

■保険の詳細についてのお問合せ先

エース損害保険(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 10:00~18:00)

※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 0℃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

- ・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。どうしてもお持ちでない方は、大会受付時に参加記念品と併せてお配りする、飲料ボトルを携行してください。

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。