

日本アルプス観光連盟主催  
北アルプスサイクリングツアー2018\_紅葉ステージ 参加のご案内

2018.10.15

このたびは本ツアーへお申込みいただき、誠にありがとうございます。  
参加に際しては以下のご案内をお読みいただき、ご理解の上ご参加下さいますようお願いいたします。  
当日は皆さまと一緒に秋の北アルプス山麓を走れることを楽しみにしております。

開催について

本ツアーは雨天でも開催しますが、強雨、強風の場合は中止します。

開催の可否は、次の2段階で決定します。

★前日の昼 10月20日(土) 12:30

★当日の朝 10月21日(日) 5:00

大会 Facebook ページにて開催可否を連絡します。

お問い合わせは080-1355-0375 大会事務局 松島まで。

大会 Facebook ページのアドレスは <https://www.facebook.com/NorthAlpsCyclingTour/>  
フェイスブックカウントをお持ちでない方もご覧いただけます。



1. アクセス



## 2. スケジュール

5:00 開催可否決定：Facebook でお知らせします

7:00 ラーラ松本へ集合 ～ 受付・走行上の注意事項

事前にお聞きした希望に基づいて、スタート前に2班に分かれます。

とことこ組：平地での平均時速 20km～25km 程度

のんびり組：平地での平均時速 15km～20km 程度

7:30 スタート

11:30 昼食 とことこ組

12:30 昼食 のんびり組

昼食は朝日村のもえぎ野です。ご希望のメニューを事前にお知らせください。

- 1) (冷) ざるそば
- 2) (温) たぬきそば
- 3) (ごはん) かつ重
- 4) (ごはん) 天重

15:30 ラーラ松本へフィニッシュ～解散後入浴

### ▼走行の目安タイム (のんびり班)

場所	内容	累計距離	区間距離	平均時速	区間タイム	到着時刻	休憩時間	出発時刻
ラーラ松本		0.0	0.0	0	0:00			7:30
松本城公園	トイレ・写真	5.3	5.3	12	0:26	7:56	0:10	8:06
FGうちだ	トイレ	17.9	12.6	8	1:34	9:41	0:10	9:51
小坂田公園	トイレ・おやつ	26.2	8.3	16	0:31	10:22	0:20	10:42
平出遺跡	トイレ・見学(説明あり)	33.0	6.8	19	0:21	11:03	0:30	11:33
そば処もえぎ野	昼食	47.3	14.3	15	0:57	12:30	0:45	13:15
恋人の丘	トイレ	58.5	11.2	18	0:37	13:53	0:10	14:03
八景山橋(沈下橋)	写真	63.9	5.4	17	0:19	14:22	0:10	14:32
梓水苑	トイレ・おやつ	70.3	6.4	23	0:16	14:48	0:15	15:03
ラーラ松本	フィニッシュ～入浴	79.3	9.0	20	0:27	15:30	0:00	15:30

## 3. 事前準備、自転車等について

- 体調を整えてご参加ください。
- 整備された公道を走れるスポーツバイクで参加してください。
- ライト及び尾灯/リフレクターは必ず装着して下さい。
- 安全のため、必ずヘルメット(レザー、布製は禁止)、グローブ(軍手可)を着用してください。
- スマートフォンやカメラ等をバイクに取り付けられる方は、固定の確認等、充分留意ください。
- スペアのタイヤチューブ、パンク修理キット等はお持ち下さい。  
\*サポートカーにはフロアポンプを用意しております。
- 健康保険証をお持ち下さい。
- 補給食：飲料とおやつのご用意があります。ご希望により飲料、補給食を各自ご用意ください。
- 気候：当日の平年気温は最高18度、最低7度です。雨が降るとかなり寒くなりますので、防寒のインナーやレインウェアも念のためご用意ください。

- 服装：ロングタイツ（またはレグウオーマー）と長袖ジャージ+ウィンドブレーカーをお勧めします。  
途中気温が上がってきた場合はサポートカーに脱いだウェアを預けることができます。また、必ずしもサイクルウェアでなくても構いません。動きやすい着慣れたスポーツウェアでもOKです。
- コースマップを必ず事前にご確認ください。
- ラーラ松本にはせっけん、シャンプーがあります。タオルと着替えは各自お持ちください。
- 参加者全員に対し、傷害保険に加入していますが、大会当日以外については適用されません。また補償には限度がありますのであらかじめご了承ください。
- 各自で自転車保険に加入されることをお勧めします。

#### 4. 当日について

- 受付時にお名前をおっしゃってください。提出物はありません。
- サポートライダーとサポートカーが同行します。
- 先頭のサポートライダーは絶対に追い越さないでください。
- 左側を一列で走行します。一時停止場所、赤信号では確実に停止してください。
- 走行中に携帯電話を使用しないでください。
- 走行中の写真および動画撮影は危険ですのでしないでください。  
(車体やヘルメット等に固定されたカメラは除く)
- サポートカーには、着替えやウィンドブレーカーを預けておくことができます。

6. ルートマップ

<https://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=cb91aa889582825326a1a1c515c86b9a>

