

## 交通ルールを絶対に守りましょう！！

- ヘルメットを必ず装着して下さい。 ●自転車は車道の左側走行を守りましょう。
- 急に進路を変えたりしないでください。

## 体力に余裕をもって無理のない走りを心がけて！！

- 水分補給を忘れずに！！  
気温が高くなった時には熱中症の恐れがあります。 各AS. CPには飲料水が用意されていますので、水分補給を効率よく行ってください。万が一体調が悪くなったなら、日陰などを探して休憩をし、それでも体調が戻らない場合は、緊急連絡先にご連絡下さい。
- 体力の限界を超えるような走りをしない！！  
コース内はアップダウンが激しく、急坂も多くあります。  
自分の体力と相談をして、無理のないコース選択を行いましょう。

### ライトをつけましょう



① 佐野坂トンネル

② みねかたコーススノーシェッド

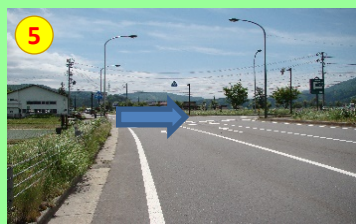
### 道幅がせまくなっています。



③ 青木湖周回道路

④ おびなたの湯付近

## 曲がり角など注意箇所



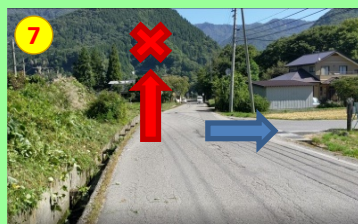
⑤ AS飯田公民館入口

車の往来多し。八方方面から来た時、右折横断に注意。



⑥ CP農かふえ進入路

国道148号線を北から農かふえへ向かう場合は、右手ローソンを過ぎたら陸橋手前を左へ入って、飯森駅前を通過、踏切を渡って行くことができます。



⑦ 大出つり橋方面  
塩島右折箇所

岩岳信号から大出の吊り橋方面へ踏切を渡り、T字路を左折したあと、右折する箇所。直進するとコースを外れます。



⑧ 牛方宿方面急カーブ

下り坂をほぼ180度右折します。直進するとコースを外れます。下り坂は徐行して走行して下さい。

## ゴール後、必ず完走証を受け取って下さい。

その際、同時に帰還チェックを行います。  
帰還チェックがない場合は行方不明者として扱い捜索隊を出すことになります。途中棄権の場合は下の連絡先まで連絡を入れてください

## 走行上の注意

本大会は、競技会ではありません。  
楽しみながら走るサイクリングイベントで、交通規制はしていませんので、交通ルールを守り安全な走行を心掛けて下さい。

## 走行上のルールについて

- 1、一時停止場所、赤信号では確実に停止して下さい。
- 2、左側を一人で走行して下さい。
- 3、自転車運転中に携帯電話を使用しないで下さい。
- 4、前走者とは適度な距離を保って走行して下さい。
- 5、追い越す場合は後方確認の上、声を掛けながら追い越して下さい。
- 6、右折箇所は2段階右折をして下さい。

## 緊急連絡先 0261-75-4080

事故などを見かけた場合にはこちらまでご連絡下さい。



# 第10回 白馬サイクルフェスタ



## 大会規約・参加資格

- 大会参加者は小学生以上の健康な男女で、各自の責任で完走などができる方。但し小学生の参加は保護者同伴とし、大会規約、交通規則・マナーを遵守出来る方。大会規約を了承した方といたします。
- 本大会は白馬の食・観光の魅力発信を目的としたサイクリングイベントです。一般車両の交通規制は行なっておりませんので、一時停止場所、赤信号での停止は確実にしない、交通ルールを守った走行をして下さい。
- コース内には、急な下り、見通しの悪いカーブなどが多く存在しますので徐行・減速は確実に行なって下さい。また春先は冬の除雪により傷んだ道路の修復がまだ済んでいない箇所もございますのでご注意ください。事前にマップで走行ルートを確認し、大きくコースから外れない様に走行して下さい。
- 参加者の応援等の車両伴走は禁止します。
- 自転車の種別は問いませんが、各自で安全点検を済ませたものに限りします。
- ヘルメットは必ず着用して下さい。ヘルメットなしでの参加は認めません。
- 何らかの理由でリタイアする場合は、緊急連絡先までご連絡いただくか、近くのスタッフに申し、指示に従ってください。また、体力に自信のない場合は、自己の判断において無理せずスタート地点にお戻り下さい。
- 走行中に事故、ケガをしている人、倒れている人等を見かけたら、最寄りのスタッフ又は大会本部までお伝えください。
- 悪天候、地震、天災より大会が予定通り開催できない場合は主催者の判断で大会内容の変更、または中止とする場合がございます。
- 大会中の病気、ケガに関しては、主催者側で応急処置などは行ないますが、その後の処置や責任は参加者自身が負うものとなりますので、健康保険証は必ず御持参下さい。
- 大会中に負傷または死亡事故が発生した場合、その原因の如何を問わず、大会開催傷害保険による給付の他は、主催者および大会関係者に対して一切の補償請求をしない。
- 大会出場中の映像、写真記事、テレビ放送、新聞、雑誌、インターネットへの掲載権は主催者に属します。

エントリーされた方は上記の内容に同意されたものと見なします。

本イベントに参加するにあたり、自分自身の健康に最新の注意を払い、主催者の指示に従い、万が一の事故、疾病に際しては主催者に対しその責任を問わず、自己責任において処理することを誓います。

主催：白馬五竜観光協会

後援：白馬村・白馬村観光局

協力：白馬村・白馬五竜高山植物園・(株)大糸・Hakuba47・八方尾根開発・新田区  
白馬農場・ライオンアドベンチャー・白馬アルプスホテル・牛方宿・飯田区

旅行企画・実施：白馬オペレーションセンター 長野県知事登録旅行業2-443号



# 第10回 白馬サイクルフェスタ 参考ルート

このマップは最短距離ではなく、安全面や景色の良いところを考慮した参考ルートになっています。コース選択は自由ですが、ご自身の体力に合わせたコース選択を心がけて下さい。

水分・栄養補給、休憩を十分取って走行して下さい

**ゴール制限 15:00**

**CPでリストバンドを受け取ってください**

**AS**

エイドステーション お食事をお楽しみいただけます。なお、お食事は参加者分のご用意となっておりますので、おかわりはありません。チェックポイントでも振舞のある箇所がありますので、各所のお食事をお楽しみ下さい。

**スタート・ゴール**



**エイデル Hakuba GORYU**

**白馬五竜エスカルプラザ**  
5月17日(土) 18:00 前夜祭会場  
5月18日(日) 7:40 開会式  
8:00 スタート  
CP① Hakuba47まで約3.6km  
AS③ 飯田公民館まで約2.1km

**CP⑥ 農かふえ**  
8:00~14:50(振舞は9:00~)  
AS③ 飯田公民館まで約1.5km



**急 急坂注意**  
① ~ ⑧  
裏面に注意箇所として掲載

**青木湖は一方通行となります。**  
(青木湖一周約7km)



**CP⑧ 青木湖**  
8:20~14:20  
青木湖を一周して、AS③ 飯田公民館まで約10.2km



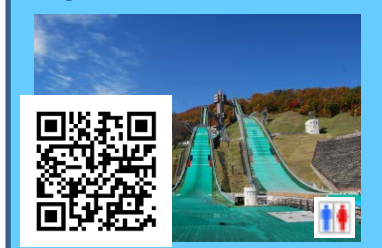
**CP⑦ スノーハープ**  
8:10~14:40  
CP⑧ 青木湖まで約3.6km  
ゴールまで約5.5km



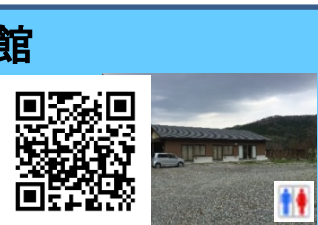
**CP① Hakuba47**  
8:00~14:50  
AS① ジャンプ台まで約6.2km



**AS① ジャンプ台**  
8:15~14:30  
CP② おびなたの湯まで約4.5km



**AS③ 飯田公民館**  
開設時間9:30~14:30  
ゴールのエスカルプラザまで約2.1km  
CP⑦ スノーハープまで3.4km



**みねかたコース(急登)**  
平均勾配4%~6%  
最大斜度約10%  
坂道が好きな方は挑戦してみよう



**CP⑤ 大出の吊り橋**  
8:30~14:20  
CP⑦ スノーハープまでみねかたコース経由で約11.2km  
CP⑥ 農かふえまで国道148を経由するルートで約7.7km



チェックポイントは全体で8カ所。すべて廻ってもいいし、体力に合わせて一部でもOK。順序通りでなくてもいいし、逆回りでもOK。  
トイレのあるCP。リストバンドをもらって下さい。QRコードはグーグルマップにリンクしています。

また、CPでは水分の補給のほか、下記のCPでは一品の振る舞いがございます。

- CP③ 白馬乗鞍
- CP⑥ 農かふえ
- CP⑦ スノーハープ
- CP⑧ 青木湖

**CP**

