



# 第11回●白馬サイクリフェスタ参考ルートマップ

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です。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ください。

## エイドステーション(AS)

エイドステーション(AS)ではお食事をとお楽しみいただけます。お食事は参加者数の分のみとなっておりますので、おかわりのご用意はありません。



## Googleマイマップ



<https://bit.ly/41fruqA>

## チェックポイント(CP)

チェックポイント(CP)は全8ヶ所。すべて廻ってもいいし、体力に合わせた一部でもOK。順序通りでなくてもいいし、逆回りでもOK。水分補給のほか一品の振舞いがあるチェックポイントもございます。

### ●リストバンドを受け取ってください

チェックポイント(CP)では、必ずリストバンドを受け取ってください。



## START & GOAL エイブル Hakuba GORYU 白馬五竜エスカルプラザ

5/16(土)

18:00 前夜祭

5/17(日)

7:40 開会式

8:00 スタート

15:00 ゴール制限



### ●ゴール時には、完走証を必ず受け取ってください

受け取りと同時に帰還チェックを行います。もし帰還チェックが無い場合、行方不明者として扱い、捜索隊を出すこととなります。途中棄権をする場合は、緊急連絡先までご連絡ください。

緊急連絡先 **0261-75-4080** (大会本部)

事故などを見かけた場合には、こちらまでご連絡ください。

### ●交通ルールを守りましょう

本大会は楽しみながら走るサイクリングイベントです。競技会ではないため交通規制はしておりませんので、交通ルールを守り、安全な走行を心がけてください。

- ヘルメットを必ず装着してください。
- 車道の左側を1列で走行してください。
- 一時停止場所や赤信号では、確実に停止してください。
- 走行中、急に進路を変えたりしないでください。
- 走行中の携帯端末の使用は禁止です。
- 右折箇所では、2段階右折をしてください。
- 前走者とは適度な距離を保って走行してください。
- 追い越す場合は後方確認をし、声をかけながら追い越してください。

### ●無理なく楽しみましょう

**水分・栄養補給を忘れずに**  
気温が高くなると、熱中症の恐れがあります。AS、CPには飲料水のご用意がありますので、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場合は日陰などを探して休憩し、それでも体調が戻らなければ緊急連絡先にご連絡ください。

**体力の限界を超えるような走行はやめましょう**  
コース内はアップダウンが激しく、急坂も多くあります。自身の体力と相談して、無理のないコース選択をしましょう。

### ●凡例

- 参考ルート
- みねかたコース
- 交差点
- 国道
- JR 大系線
- スタート・ゴール
- エイドステーション(AS)
- チェックポイント(CP)
- トイレ
- 急坂注意 注意箇所
- 道幅狭し 注意箇所(裏に記載)
- 青木湖 エリア

「〇〇方面」の看板には CP・AS を表記しているものと、エリアを表記しているものがあります。

