

8. スタートについて【160km・サイクルトレインクラス】

■スタート時刻

・スタート時刻は下記のとおりです。スタート時刻に合わせ会場にお越しください。

*120km、80kmにご参加の方は、別紙「120km、80kmクラス編」をご覧ください。

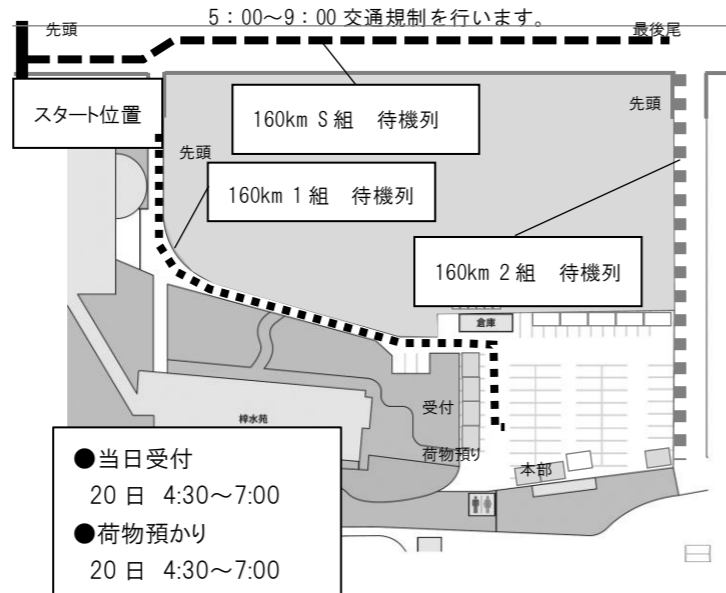
160km S組	160km 1組	160km 2組	160km 3組	160km 4組	応援バス	サイクルトレイン
5:00	5:20	5:40	6:00	6:20	6:30	6:40

■荷物預かりについて

- ・5月20日(日) 4:30~6:40まで荷物預かりを受け付けます。
- ・荷物は必ず袋・バッグに入れていただき、バッグの口をしっかりと締めてください。
- ・バッグにはゼッケン番号・氏名を記入した荷札をつけてください。(荷札は主催者が用意いたします)
- ・貴重品については、お預かりできませんので、各自で管理をお願いします。

9. スタートの整列について【160km・サイクルトレインクラス】

- ・待機は整列順となります。先に会場にお越しただいた方から順番にお並びください。
- ・各コースの先頭と最後尾にはプラカードを持ったスタッフがつかますので、スタッフの指示に従って列をつくってください。
- ・160km S組の方は、スタートゲートを先頭にお並びください。
- ・160km 1組、2組の方は右記の位置の待機列に並んでください。
- ・以降のクラスは順次ご案内いたします。
- ・スタートゲートから、5名1組で10秒間隔でのスタートとなります。
- ・スタッフの指示に従ってスタートしてください。
- ・スタート後すぐに一般道となりますので、自動車や他の参加者に注意しながら走行してください。
- ・会場には、更衣室等の設備がございません。出走できる状態で大会会場にお集まりください。
- ・スタート時刻、スタート順は原則として変更することはできません。



- 当日受付
20日 4:30~7:00
- 荷物預かり
20日 4:30~7:00

◆お問い合わせ◆

アルプスあづみのセンチュリーライド事務局 info@aacr.jp

メールでの問い合わせをお願いいたします。緊急を要する場合は 080-6995-9978 へお願いします。

Alps Azumino Century Ride 2018

アルプスあづみの
センチュリーライド

緑のアルプスあづみのセンチュリーライド

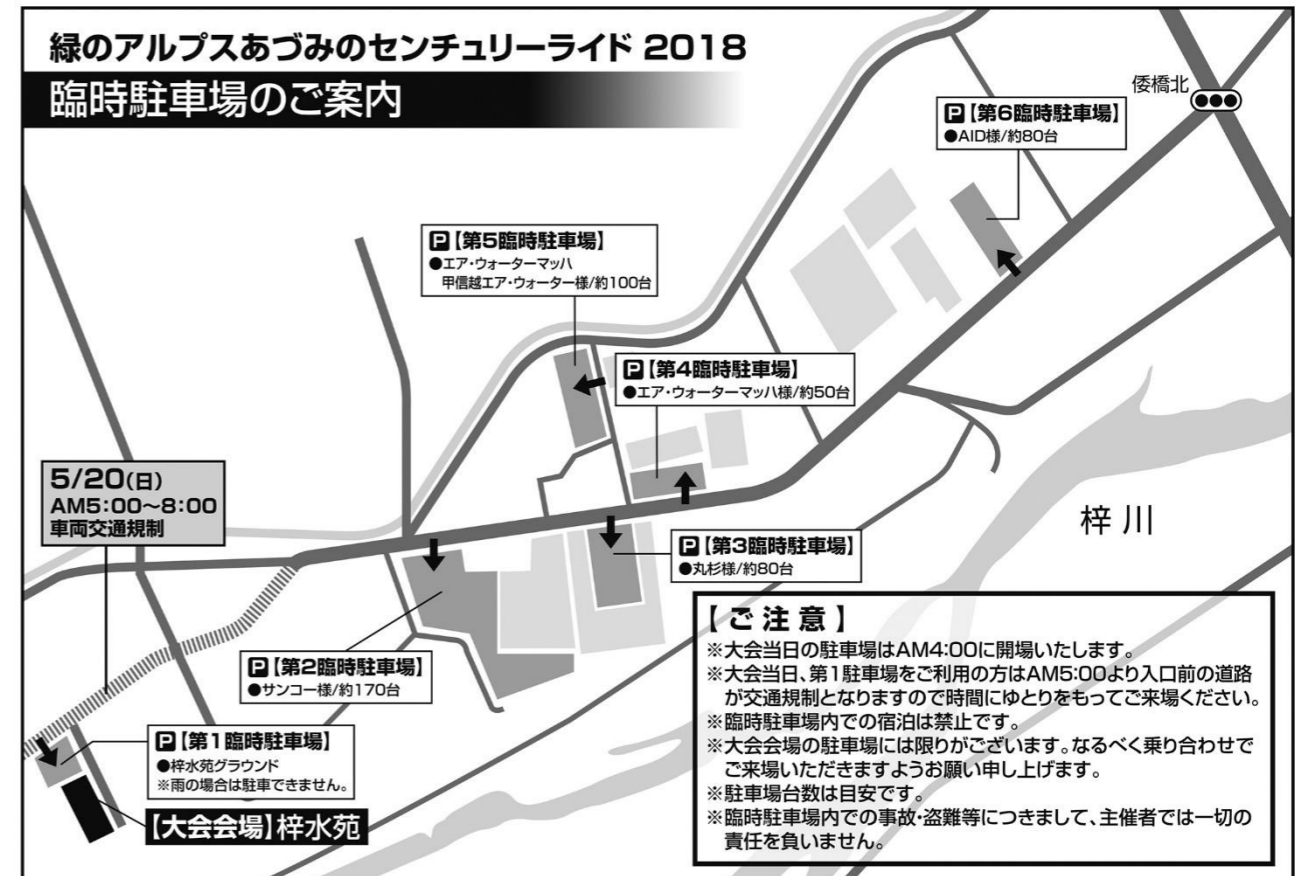
参加案内書・共通編

このたびは、「緑のアルプスあづみのセンチュリーライド」にお申込みいただき誠にありがとうございます。
この案内書には、大会参加にあたっての重要事項が記載されています。内容についてご理解をいただいたうえでご参加いただければ幸いです。

※この案内書の内容は2018年4月23日現在の内容です。大会当日までに変更になる場合がございますので、あらかじめご了承ください。変更になった場合はホームページ上でその旨ご案内いたしますのでご理解とご協力をお願いいたします。

1. 会場のご案内

- ・開催日 2018年 5月19日(土) 受付 10:00から17:00
2018年 5月20日(日) 大会
- ・会場 松本市梓水苑(しすいえん) 住所:〒390-1701 長野県松本市梓川倭4262-1
電話:0263-78-5550(ナビ設定用 問合せ不可)
- ・交通 長野道松本ICより6km 車で約10分
JR篠ノ井線松本駅より9km 自転車で約20分
- ・駐車場 大会の臨時駐車場を下記の内容でご用意しております。



【ご注意】

- ※大会当日の駐車場はAM4:00に開場いたします。
- ※大会当日、第1駐車場をご利用の方はAM5:00より入口前の道路が交通規制となりますので時間にゆとりをもってご来場ください。
- ※臨時駐車場内での宿泊は禁止です。
- ※大会会場の駐車場には限りがございます。なるべく乗り合わせでご来場いただきますようお願い申し上げます。
- ※駐車場台数は目安です。
- ※臨時駐車場内での事故・盗難等につきまして、主催者では一切の責任を負いません。

2. 開催可否について

- ・地震、風水害、事件、事故、荒天（降雨・強風・雷など）、疫病、その他の理由で大会を中止または短縮する場合がございます。
- ・開催中止または短縮開催の場合は、大会当日5月20日（日）朝4時00分に携帯サイト及び公式Facebook ページでお知らせします。



携帯サイト



Facebook ページ

3. 車検証について

■車検証について

「車検」とは、参加される皆様の自転車をスポーツ自転車専門店（以下専門店）で点検・整備をしていただくことです。専門店でのプロの目による「車検」をおこなうことにより、故障を未然に防止し、安全に本大会を楽しんでいただきたいと考えております。

- ・車検証は、同封の書類をお使いください。※大会ホームページからもダウンロード可能です。
- ・お近くの専門店にて車検を受け、終了後店舗印を押してもらってください。
- ・車検費用、及び車検の結果判明した必要な整備にかかる費用はご自身でご負担ください。

※車検証の発行は、事故などが発生した場合の主催者、整備を行った専門店の責任を問うものではありません。

4. 受付について

■前日受付について

- ・5月19日（土） 10:00～17:00
- ・受付の際には、以下のものをご持参ください。
 - ①参加証（ゼッケン番号・お名前が記載されたもの）
 - ②車検証（店舗印が押されたもの）
- ・受付の際に以下のものをお渡しします。
 - ①ゼッケンと安全ピン
 - ②ヘルメットシール
 - ③参加記念品



▲ヘルメットシールの取付



▲ゼッケンの取付

・参加者本人が受付時間に来られない場合、代理での受付も可能です。代理者は参加者本人から「参加証」と「車検証」を預かって受付手続きを行ってください。

・会場では受付時間に合わせてウエルカムイベントを開催しています。ウエルカムイベントの内容は大会ホームページをご覧ください。

・前日受付を予定していて、万一受付時間に間に合わない場合、当日受付に変更することができます。その際は当日受付手数料として1,000円を受付時に現金でお支払いください。

■当日受付について

- ・5月20日（日）4:30から当日受付を行います。
- ・受付の手順は上記「前日受付」と同様です。
- ・参加申し込み時に前日受付で申し込まれて当日受付に変更される方は、当日受付手数料として1,000円を現金でお支払いください。

5. エイドステーションについて

エイド	160km	サイクルトレイン	120km	80km	運営時間	提供物
あづみの公園 穂高エイド	○	○	/	/	6:00 ~ 9:00	水・米粉パン・ジャム 湯多里饅頭
あづみの公園 大町エイド	○	○	○	○	6:00 ~ 10:00	水・ねぎ味噌おにぎり 漬物
大町木崎湖 エイド	○	○	○	○	6:30 ~ 11:00	水・寒仕込みひやむぎ 水ようかん
白馬エイド	○	○	○	/	7:30 ~ 12:30	白馬の水・白馬トン汁 紫米おこわ
大町美麻エイド	○	○	○	○	7:30 ~ 14:00	水・そばうす焼き 冷奴
安曇野エイド	○	○	○	○	9:00 ~ 15:30	水・安曇野おはぎ りんごジュース

6. 関門時刻について

- ・各エイドには関門時刻を設定しております。指定の時刻を過ぎた場合、先に進めません。
- ・ピックアップの場合は、収容車で大会会場（スタート/フィニッシュ会場）までお送りいたします。
- ・ピックアップの際、自転車は別車両で大会会場（スタート/フィニッシュ会場）に搬送してご返却する場合がございますので、あらかじめご了承ください。

場 所	関門時刻
あづみの公園穂高エイド	9:00
あづみの公園大町エイド	10:00
大町木崎湖エイド	11:00
白馬エイド	12:30
大町美麻エイド	14:00
安曇野エイド	15:30
梓水苑	17:00

7. 傷害保険について

・大会主催者が加入する傷害保険は、参加者ご自身が大会中にケガをした場合に適用されます。参加者ご自身の過失により第三者に対し損害を与えた場合（歩行者にケガをさせた等）は保険が適用になりませんので、そのような場合に備えて各自で自転車保険に加入されることを強く推奨します。

・傷害保険は走行中のケガ（切り傷、打撲、骨折等の外傷）に対し適用されます。貧血、熱中症等の体調不良や病気には適用されません。

・保険を適用するには、医師の診察が必要です。

・自転車や装備品、所持品等の破損や盗難へは適用されません。

・右記に示した補償額を超えて補償請求することはできません。

保険金種類	補償額（保険金額）
死亡保険金	624.9万円
後遺障害保険金	死亡保険金の3~100%
入院保険金	（入院日額）3,000円
手術保険金	手術の内容に応じ入院保険金の10倍、20倍、40倍
通院保険金	（通院日額）1,500円

『100%の安全』実現のために

アルプスあづみのセンチュリーライドでは、『100%の安全』を目標に掲げています。

これまでも、ハンドサインの推奨や右折時の一時停止厳守などに取り組んできましたが、昨年に続き今年の重点取り組みテーマを「セルフセーフティ」とします。

これは自分の安全確保は自分自身でしっかりと行うことです。欧米に比べて道路も狭く、自転車の走行環境が良好とはいえない日本において、まずは各自が安全に走っていただくことが重要になります。そのためには一人一人が交通ルールを守ること、自分の技量を過信せず常に安全第一を意識して走ることです。また事故の起こるポイントも「交差点」と「右折」が圧倒的に多い事実もありますので、右折の場合は下記に示し方法で走行してください。

AACR当日だけでなく、仲間たちが事故なく楽しめように、スポーツバイクを歓迎して受け入れてくれる地域や道路が増え、末永くスポーツバイク文化が日本で育っていけるように、皆さんと一緒に取り組んでいきたいと考えておりますので、ご理解とご協力のほどよろしくをお願いします。

1. 参加前の準備について

■参加できる自転車の種類

- ・参加できる自転車は以下のスポーツバイクに限ります。
 - ①ロードバイク、②クロスバイク、③MTB、④ミニベロ（小径車）、⑤ピスト（前後ともブレーキが装備されているものに限る）、⑥タンDEM ※リカンベントでは参加できません。

■服装・持ち物について

- ・安全に自転車走行ができる服装で参加してください。仮装での参加はご遠慮ください。
- ・安全のため、必ずヘルメットとグローブを着用してください。ヘルメットはハードシェルの市販品とし、人形、カバー等付属物の装着は禁止します。
- ・飲料・ボトル、補給食、健康保険証をお持ちください。
- ・パンク修理ができるよう、タイヤレバー、スペアチューブ、携帯ポンプ、携帯工具をお持ちください。
- ・防寒着（雨具）、サングラスのご用意を推奨します。
参考：5月21日の松本市の最高気温は19.3度、最低気温5.5度です。

■自転車の装備について

- ・ライトと尾灯またはリフレクターを必ず装着して下さい。
- ・次のハンドルは使用禁止とします。①DHハンドル、②クリップオン、③スピナッチ
- ・ディスクホイールは使用禁止とします。
- ・トレーラーは使用禁止とします。
- ・スタート前にスタッフにより「装備が適切ではない」と判断された場合には、スタートすることができませんので、十分な準備をお願いします。

2. 走行について

■安全確認は自分自身で！

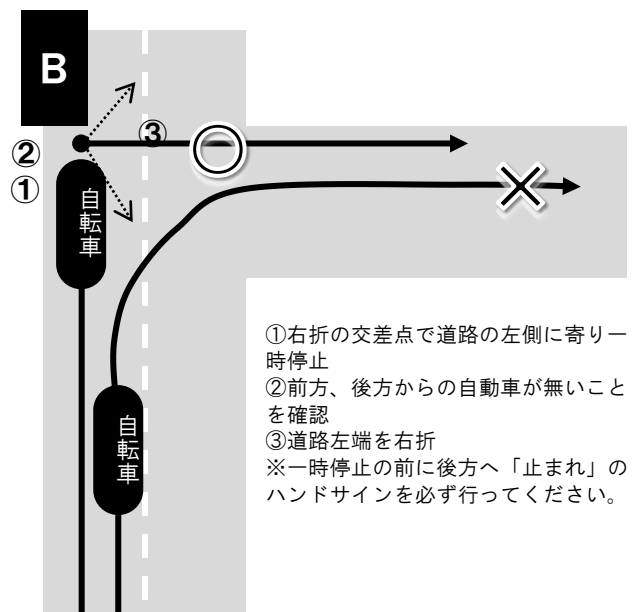
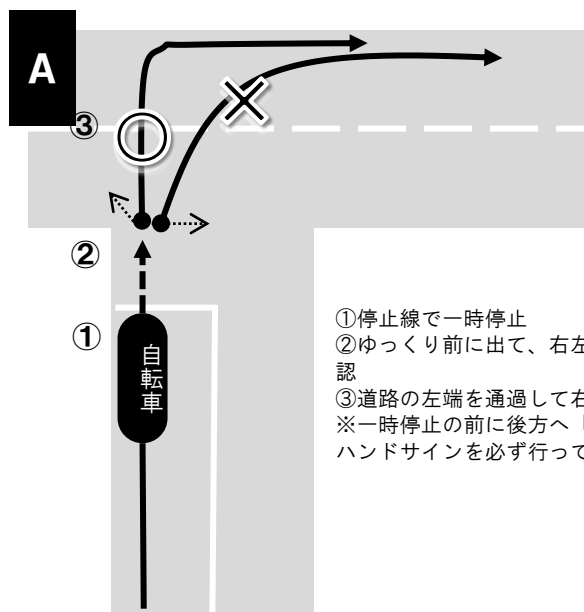
- ・大会の安全のため、ルート上に警備員やスタッフ等を配置しておりますが、これらのスタッフは、参加者の皆様に「ルート上の危険な所」や「見落としがちな交通規則」をお知らせするスタッフです。警備員やスタッフは、車を停止させ参加者の皆様を優先的に走行させるためのものではありません。
- ・参加者ご自身が交通ルールを守り、周囲の安全を確認して走行してください。

■右折は必ず2段階右折で！

- ・右折する場合は、信号機があるないにかかわらず、必ず2段階右折をお願いします。

■T字路では必ず一時停止を！

- ・T字路Aは、必ず一時停止をして、左右の安全を確認して右折または左折をしてください。
- ・特にT字路B交差点の右折は、必ず一時停止していただき、後方および前方からの自動車をよく確認の上、右折をしてください。



■メカニックサービスについて

- ・大会ではスタート会場からルート上を移動する車両によるメカニックサービスを提供いたします。
- ・メカニックサービスは応急処置が前提であり、対応できる内容は限られますのでご了承ください。
- ・部品交換が必要な場合は有償となります。
- ・ご自身で修理できない場合は最寄りの大会スタッフに声をかけていただくか、本部までご連絡ください。場合によりメカニック車の対応をいたします。

■リタイヤについて

- ・走行中に何らかのトラブルでリタイヤする場合は、大会本部へ電話連絡をお願いします。なお適切なサポートを行うため、エイドにいる場合でも大会本部へ電話連絡をしてください。
- ・ピックアップおよびリタイヤの場合収容車で移動となりますが、収容車の手配の関係で、すぐに大会会場にお送りできない場合がございますので、あらかじめご了承ください。

大会当日連絡先 080-6995-9978

■救護について

- ・救護所はスタート・フィニッシュ会場、各エイドステーションに設置いたします。
- ・救護所では、可能な範囲での応急処置を行います。それ以上の処置及び責任は負いかねますのでご了承ください。

緑のアルプスあづみのセンチュリーライド2018 自転車検査証

本大会に参加される方は、事前に最寄りのスポーツ自転車専門店で車検を受けてくださるようお願いいたしております。専門店でプロの目によるチェックを受け、必要な整備を完了した自転車で、本大会を安全・快適に楽しんでください。

【自転車専門店様 チェック内容】

自転車メーカー名 ※正確にご記入ください。 モデル

1) ブレーキの状態について

- ①ブレーキシュー摩耗・・・□
- ②取付位置・・・□
- ③効き具合・・・□

3) 変速ギヤが正常に動くかどうか

- ①リヤシフト・・・□
- ②フロントシフト・・・□

2) ホイール系の状態について

- ①タイヤの摩耗・・・□
- ②タイヤの損傷・・・□
- ③ホイールの振れ・・・□
- ④ホイールのガタ・・・□
- ⑤ホイールの固定・・・□

4) その他

- ①ハンドル固定・・・□
- ②ステム固定・・・□
- ③ヘッドのガタ・・・□
- ④サドル固定・・・□
- ⑤各ボルト増し締め・・・□
- ⑥注油(チェーン、メカなど)・・・□

上記項目について整備されていると確認いたしました。

平成30年 月 日

検査店 店名
住所
TEL

店舗印

【参加者本人の直筆署名】

私は、アルプスあづみのセンチュリーライド2018の参加にあたり、当日使用する自転車をスポーツ自転車専門店で車検を受け、必要な整備を完了しました。

参加者名(直筆署名)

印

注意事項

- 1) お近くのスポーツ自転車専門店にて上記事項を点検して検査店にて店舗印を押してもらってください。
 - 2) 整備にかかる費用はご自身でご負担ください。
- ※「自転車検査証(車検)」は、専門店でプロの目によるチェックをおこなうことにより、故障を未然に防止し、安全に北アルプスの山麓と安曇野の景観を楽しんでいただきたいと考えて実施するものです。事故などが発生した場合の主催者、整備を行った専門店の責任を問うものではありません。