



# Alps Azumino Century Ride 2022

アルプスあづみの  
センチュリーライド

# 2022

## 桜のアルプスあづみのセンチュリーライド

### 参加案内書 安全編

2022. 4.7 版

#### 『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。  
安全に走行するために、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を心がけてください。

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お願い致します。

## 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：4月17日の松本市の最高気温は18.3度、最低気温4.8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、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

の皆様は「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。

#### ■安全走行の重要ポイント「一時停止」→「安全確認」→「走行」

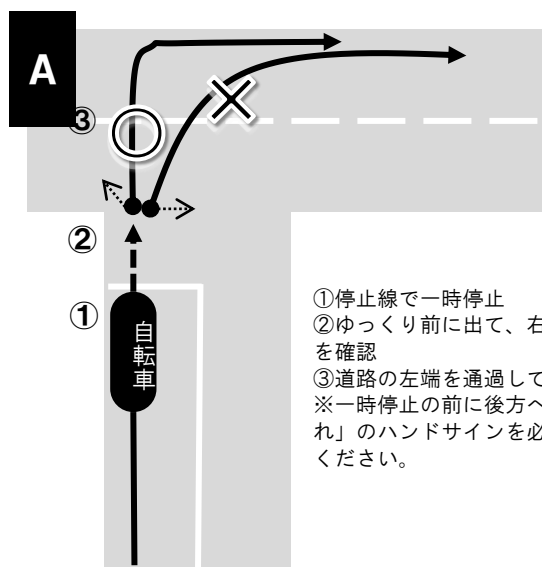
- ・「止まれ」、踏切では必ず一時停止。クリアを外して、足を着いて一時停止してください。
- ・列で走行している場合でも、必ず一人一人一時停止して安全確認の上、走行してください。

#### ■右折は必ず2段階右折で！

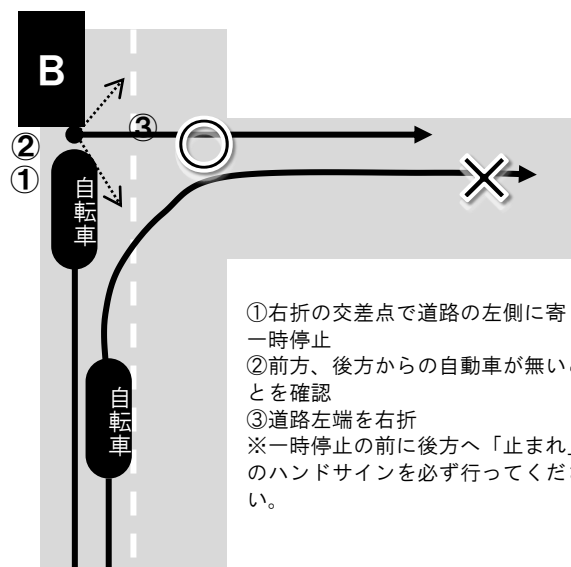
- ・右折する場合は、信号機があるないかに関わらず、必ず2段階右折をお願いします。

#### ■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。



- ①停止線で一時停止
- ②ゆっくり前に出て、右左の安全を確認
- ③道路の左端を通過して右折  
※一時停止の前に後方へ「止まれ」のハンドサインを必ず行ってください。



- ①右折の交差点で道路の左側に寄り一時停止
- ②前方、後方からの自動車が無いことを確認
- ③道路左端を右折  
※一時停止の前に後方へ「止まれ」のハンドサインを必ず行ってください。

#### ■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

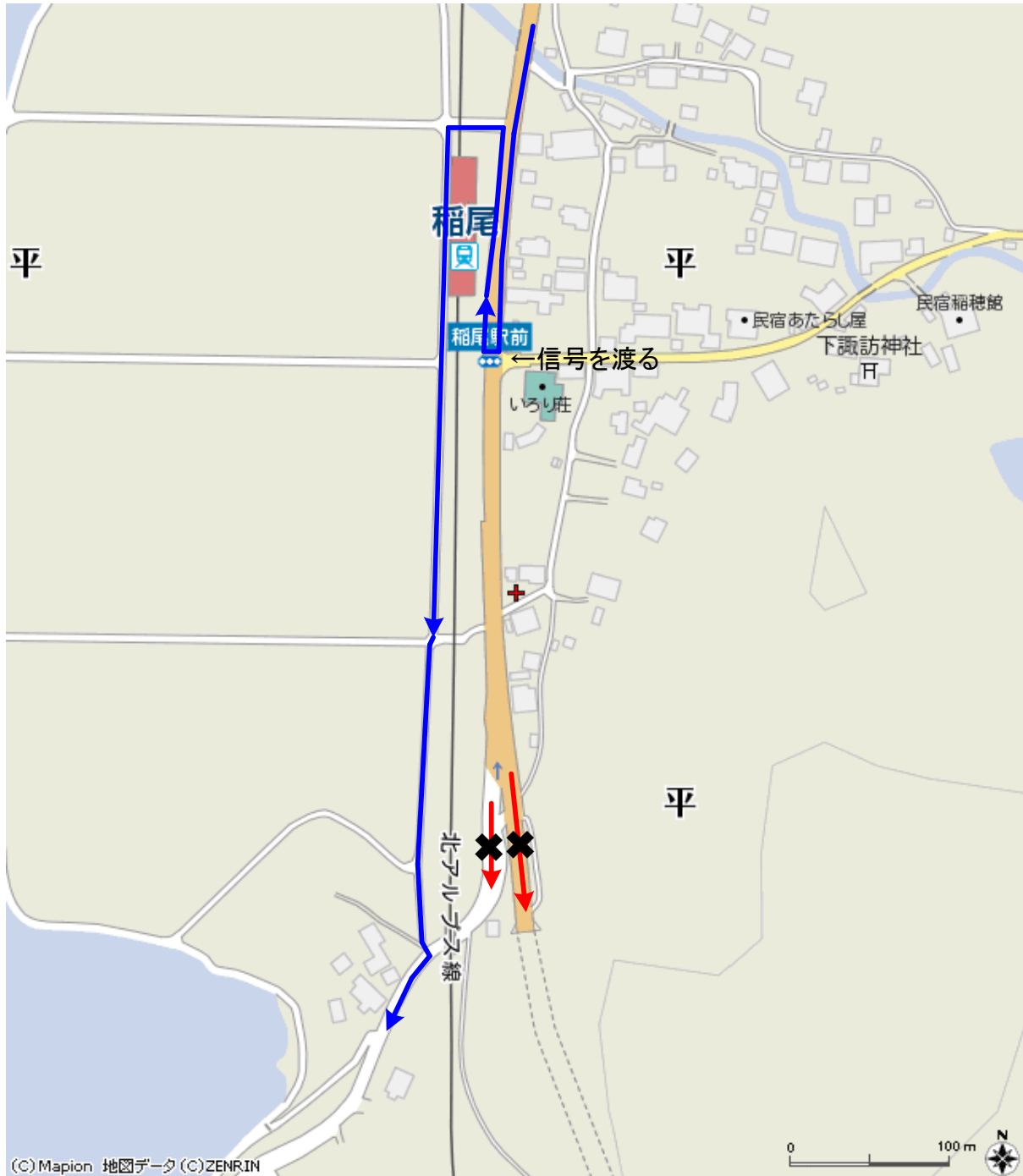
- ・救護所はスタート・フィニッシュ会場、各エイドステーションに設置いたします。
- ・救護所では、可能な範囲での応急処置を行います。

### 3 走行注意箇所

#### ■木崎湖の東側 稲尾駅前の通行について

稲尾駅から国道 148 号線を南下するとトンネルに入ってしまう。また、車は右折レーンから旧道に入ることができますが、自転車は右折レーンに入れません。

そのため、稲尾駅前の信号を横断して、一旦稲尾駅北の踏切まで折り返します。そして踏切を渡ってから南下してください。



■復路北海渡交差点の通行について

国営アルプスあづみの公園堀金穂高地区の入り口から南へ200メートル地点にある「北海渡（きたかいど）交差点」の通行については、次のようお願いします。

AACRのルートは信号を直進ですが、この信号を左折する車両が多いです。山麓線周辺を観光してから安曇野インター方面へ向かう車が多いためです。

AACR参加者は、北海渡信号が赤で停止した場合、車の左をすり抜けしないでください。すり抜けて列を作ってしまうと、車両がいつまでも左折できず渋滞の元になります。

AACR参加者は、赤信号の場合車両の後ろについて待機してください。

