

## 第 10 回信越自然郷・五高原ロングライド サイクリング

第 10 回の今年は 9 月 8 日にサイクリング決定！

今年のスタート地点は、斑尾スタートの 1 か所

### 【大会イメージコピー】

“ サイクリングは人生に新たな扉を開く ”

(ツール・ド・フランス覇者・グレッグ・レモン)

### 【大会テーマ】

千年の豊穡の地、信越自然郷を堪能する日本屈指の絶景&難コース。山と湯の神が鎮座する妙高高原、森に妖精が飛ぶ黒姫高原、パワースポット・神々降臨の地・戸隠高原、そして豊穡な農を育む飯綱高原、曼荼羅伝説の斑尾高原、これら変幻自在の信越五高原を巡るハイレベル・サイクルロード。くいもの、のみものにも驚くなかれ、これぞ信越の豊穡のうまさ。こころも、からだも生まれ変わらぬわけがない。信越自然郷のランドスケープと大地を吹き抜ける風が、あなたの人生に新しい扉を開くにちがいない。

### 【大会要項】

- 大会名称 第 10 回 信越自然郷・五高原ロングライド サイクリング
- 開催日 サイクリング 2019 年 9 月 8 日(日)
- 申込締切 2019 年 8 月 8 日(木)
- 募集定員 500 名
- 参加資格 高校生以上の健康な方で、本コースを指定時間内に完走できる方、実行委員会の定める参加規約、大会規約を遵守できる方、未成年者の参加には保護者の承諾が必要です。

### ■参加費用

1. 斑尾高原スタート 120km コース「参加費」 7,000 円
2. 斑尾高原スタート 95km コース「参加費」 7,000 円

### ■参加申し込み

- 1) インターネット申込

SPORTS ENTRY 「<https://cycle.spoen.jp/>」よりインターネットで応募

- 2) 郵便での申し込み

大会 HP より参加申込書・誓約書をプリントアウトし、必要事項を記入、参加費を同封の上、現金封筒にて事務局宛郵送ください。

### ■大会期間ゼッケン受付

※大会当日のスタート前受付は混雑が予想されます。スタート時間にずれ込む可能性もあります。できるだけ前日に受付を済まされるようにご協力お願いします。

・前日／9月7日（土）13:00～16:00      ・当日／9月8日（日）5:00～6:30

■主催   ：信越自然郷・五高原ロングライド実行委員会

■後援

飯山市、一般社団法人信州いいやま観光局、斑尾高原観光協会、中野市、信州なかの観光協会、  
妙高市、一般社団法人 妙高ツーリズムマネジメント、池の平温泉観光協会、飯綱町、一般社団  
法人飯綱町観光協会、一般社団法人戸隠観光協会、一般社団法人飯綱高原観光協会、信濃町、  
信州しなの町エコツーリズム観光協会、新潟県交通安全協会妙高支部、新潟県交通安全協会妙  
高高原支部、信濃町交通安全協会（以上予定）

■協力

信越9市町村広域観光連携会議、一般社団法人信越自然郷ニューツーリズム協議会、  
株式会社黒姫和漢薬研究所、株式会社 サンクゼール、NPO 法人ふるさとづくり妙高、  
NPO 法人地域振興支援センター（以上予定）

■運営   ：信越自然郷・五高原ロングライド実行委員会

：事務局／〒389-2257 飯山市斑尾高原 64 0269-64-3316

：大会ホームページアドレス：<http://shinetu5ride.org/>

：「信越自然郷・五高原ロングライド」で検索

：Email：[info@shinetu5ride.org](mailto:info@shinetu5ride.org)

■開催場所&コース

・長野県斑尾高原スタート（飯山市）

○斑尾高原スキー場第7駐車場→○妙高ふれあいパーク（妙高市）→○池の平イベント広場（妙  
高市）→○黒姫えんめい茶（信濃町）→○戸隠高原（長野市）→○飯綱高原（長野市）→○斑  
尾高原スキー場第7駐車場

※安全確保のため最終 FINISH 時刻を 16:00 と設定します。時間内に周回できないと予想さ  
れる方は 95km コースを選択ください。また 120km・95km 分岐地点には通過設定時刻があり  
ます。間に合わない方は 95km コースへご案内させていただきます。あらかじめ  
ご了承ください。

●95 km四高原周回コース

上記コースの内、戸隠抜きの四高原周回

（コースは気候状況により変更される場合があります）

■大会スケジュール

9月7日（土）

・前日受付      13:00～16:00

・受付場所 斑尾高原／山の家

9月8日（日）

・大会開会式 6:30

・スタート時間 7:00（ゼッケン順に時間差のスタートとなります）

■指定ポイント AS 通過最終時刻 ※AS=エイドステーション

斑尾高原スタート 最終通過時刻

斑尾高原（スタート） 7：00

妙高ふれあいパーク AS 10：00

池の平 AS 11：50

黒姫えんめい茶給水所 12：40

大座法師池給水所 13：40

サンクゼール AS 14：30

斑尾高原（ゴール） 16：00

最終通過時刻は天候等の理由により変更になる場合があります。

■大会規約：

コースの大半は妙高・戸隠連山国立公園内および信越自然共生圏内にあるので、環境保全に注意を払って走行して下さい。当大会はレースではなく参加者がそれぞれのサイクリングを楽しむことを目的にしたイベントです。道路は交通規制されていないので、交通規則を遵守し、安全第一を守って走行して下さい。

1) 交通規則を守ること。

- ・一時停止場所、赤信号では確実に停止して下さい。
- ・左側を一列で走行して下さい。
- ・自転車運転中は携帯電話を使用しないで下さい。
- ・前走者とは適度に距離を保って走行して下さい。
- ・前走者を追い越す場合は、後方確認の上、右から声をかけながら追い越して下さい。

2) スタッフの指示に従うこと。

- ・大会中は、スタッフの指示に従って下さい。
- ・リタイアする場合は、必ずスタッフ又は大会本部にご連絡下さい。

3) 自転車と装備のこと

- ・自転車の種類はロードバイク、MTB等のスポーツバイクをお薦めします。  
普通自転車（ママチャリ）、リカンベント、タンデムは受け付けられません。
- ・検車はありません。前後ブレーキを装備し、整備されたスポーツバイクでご参加下さい。
- ・安全のため、必ずヘルメットを着用して下さい。
- ・安全に自転車走行ができる服装でご参加下さい。

★パンク等のメンテナンスは各自で対応してください。

（メンテナンス車両は並走しません）

- 4) 未成年者の参加について
  - ・未成年者が参加される場合は、保護者の同意が必要です。
- 5) 大会の中止または短縮について
  - ・悪天候により、大会が中止または短縮される場合があります。その場合、参加費は返却されませんので予めご了承下さい。
- 6) エイドステーション（AS）のこと
  - ・ASにはトイレ、水道などの設備、飲料・食料が用意されています。参加者は無料で利用できます。
- 7) 指定通過最終時刻のこと
  - ・各ASには通過最終時刻が設定されています。事前に把握して置いて下さい。
  - ・指定通過時刻を過ぎた場合、ピックアップさせていただきます。
- 8) 注意事項
  - ・参加者全員に対して、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。
  - ・健康保険証をご持参下さい。
  - ・ゴミ等は各自持ち帰って下さい。
  - ・コースは国立公園の中にありますのでむやみにコース外の場所に立ち入らないようお願い致します。
- 9) 大会駐車場に関して
  - ・池の平スタート地点及び周辺部は駐車禁止です。
  - また、参加者用駐車場（池の平温泉スキー場駐車場）は当日朝 4:00 からの利用となりますのでご協力お願いします。

事務局

信越自然郷・五高原ロングライド実行委員会

〒389-2257 飯山市斑尾高原 64

電話 0269-64-3316

<http://shinetu5ride.org/> Email:[info@shinetu5ride.org](mailto:info@shinetu5ride.org)

平成 31 年 4 月 12 日版