

# 北アルプス山麓グランfond

## 2024.7/7[SUN]

### 大会スケジュール

#### 7月7日(日) 大会

- 5:25 開会式
- 5:30 スペシャルクラス(160km/ソロ・グループ) スタート  
(整列順に5秒間隔4~5名ずつでスタート。以下同じ)
- 6:30 ロングクラス(130km) スタート
- 7:30 グルメfondミドルクラス(90km)・ミドルプラスクラス(100km) スタート
- 8:00 グルメfondショートクラス(75km) スタート
- 18:00 フィニッシュ指定時刻

### 走行上の注意

本大会は、競技会ではありません。北アルプス山麓の自然と景観を、思い思いのペースで楽しみながら走るサイクリングイベントです。交通規制はしておりませんので、交通ルール及び大会規則を守り、安全に走行してください。※詳しい大会規則は参加案内書をご覧ください。

#### ■走行上のルールについて

- 一時停止場所、赤信号では確実に停止してください。
- 右折の場合は必ず二段階右折を行ってください。
- 左側を一列で走行してください。
- 特に下り箇所はカーブにも備え十分に徐行・減速してください。
- 自転車運転中に携帯電話、スマートフォン等を使用しないでください。
- 前走者とは適度に距離を保って走行してください。
- 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ください。
- 自転車・ヘルメット・ウェアの破損または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。

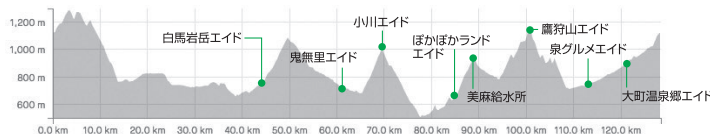
### 大会の開催可否について

- 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・中断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7月7日(日)朝4:30から大会ホームページ、facebookページ、およびスタート・ゴール会場内放送にてお知らせいたします。

#### スペシャルクラス(160km)ルート



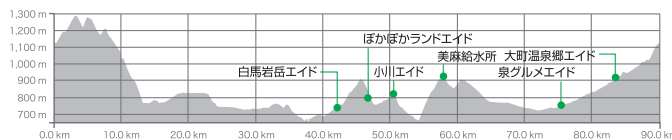
#### ロングクラス(130km)ルート



#### ミドルプラスクラス(100km)ルート



#### グルメfondミドルクラス(90km)ルート



#### グルメfondショートクラス(75km)ルート



## 大会本部電話 050-3555-4906

●原則リタイア・メカサポートに関しては、右記アプリケーションにてお知らせください。●緊急時、リタイア・メカサポート以外のお問合わせにのみご利用いただくようご協力ください。

### エイドステーションについて

	場 所	開始時刻	終了時刻	対象クラス	提供物
1	白馬岩岳エイド	6:40	10:30	全クラス	全粒粉の特製冷麦
	白馬岩岳リポート駐車場				
2	鬼無里エイド	7:40	10:40	スペシャル・ロング	地元で大人気のおやき(野沢菜)※2
	鬼無里の湯				
3	戸隠エイド	9:00	11:10	スペシャル	手打ちそば、そば団子※2
	そばの里二番館				
4	小川アルプスラインエイド	9:30	13:00	スペシャル・ロング	季節の野菜、漬物
	星と緑のロマン館駐車場				
5	ぼかぼかランドエイド	10:10	14:10	スペシャル・ロング・ミドルプラス・グルメfondミドル	伝説のネギ味噌おにぎり、漬物
	ぼかぼかランド美遊				
6	美麻給水所	10:30	14:30	スペシャル・ロング・ミドルプラス・グルメfondミドル	冷やっこ、スポーツドリンク
	美麻支所				
7	サンサングルメエイド	9:30	11:30	グルメfondミドル・グルメfondショート※1	こだわり素材の米粉クレープ
	サンサンパーク白馬				
8	木崎湖グルメエイド	10:10	12:50	グルメfondミドル・グルメfondショート※1	伝説のネギ味噌おにぎり、漬物、はちみつレモン
	ねまるちゃテラス				
9	鷹狩山エイド	11:10	15:50	スペシャル・ロング・ミドルプラス	アイスクリーム 北アルプスの湧水
	鷹狩山山頂				
10	泉グルメエイド	11:00	14:00	グルメfondミドル・グルメfondショート※1	こだわり素材のジェラート
	泉公民館				
11	大町温泉郷エイド	11:30	17:00	全クラス	地元で大人気のどら焼き、疲労回復クラッシュゼリー、Red Bull
	大町温泉郷くろべ路				

※1 グルメfond専用エイドを他クラスの方は利用することができません。(3か所)※2 蕎麦アレルギーの方向けに、カローラ補給をいただける代替品をご用意しております。(注)エイドの内容は変更する場合がございます。

### 関門時刻について(足切り)

●関門については2ヶ所設けております。

- (1) **スペシャル・ロングルート分岐地点(鬼無里支所付近)**  
9:30をすぎてスペシャルクラスルートには進めません。右折しロングクラスルートを進んでください。
- (2) **スペシャル・ロング・ミドルプラス・グルメfondミドルルート分岐地点(美麻給水所)**  
14:30をすぎてスペシャル・ロング・ミドルプラスクラスルートには進めません。右折し、ミドルクラスルートを進んでください。  
※いずれも関門時刻を過ぎた場合は「右折」となりますので、一時停止し安全を確認してから右折してください。

### 専用サイクリングイベント支援アプリで北アルプス山麓グランfondを安全&便利に楽しみましょう!!

- 1.トラブルの際、GPS機能で救援・リタイア対応がより迅速に!
- 2.自分の位置情報はもちろん、コースやエイドステーションを確認!
- 3.事前に登録した仲間同士の位置を 詳しくはこちら▶ アプリ上で共有できる!

※皆様に安全にイベントを楽しんでいただくため、事前にインストールの上、積極的なご利用をお願い致します。



# 北アルプス山麓グランフォンド2024

## ROUTE GUIDE

**大町温泉郷エイド**  
大町温泉郷ドライブインくろべ路  
営業時間 11:30~17:00

**泉グルメエイド**  
泉公民館  
営業時間 11:00~14:00

**木崎湖グルメエイド**  
ねまるちゃテラス  
営業時間 10:10~12:50  
**美麻給水所**  
美麻支所  
営業時間 10:30~14:30

**サンサングルメエイド**  
サンサンパーク白馬  
営業時間 9:30~11:30

**白馬岩岳エイド**  
白馬岩岳リゾート駐車場  
営業時間 6:40~10:30

**鷹狩山エイド**  
鷹狩山展望台  
営業時間 11:10~15:50

**鬼無里エイド**  
鬼無里の湯  
営業時間 7:40~10:40

**小川アルプスラインエイド**  
星と緑のロマン館駐車場  
営業時間 9:30~13:00

**戸隠エイド**  
そばの里二番館  
営業時間 9:00~11:10

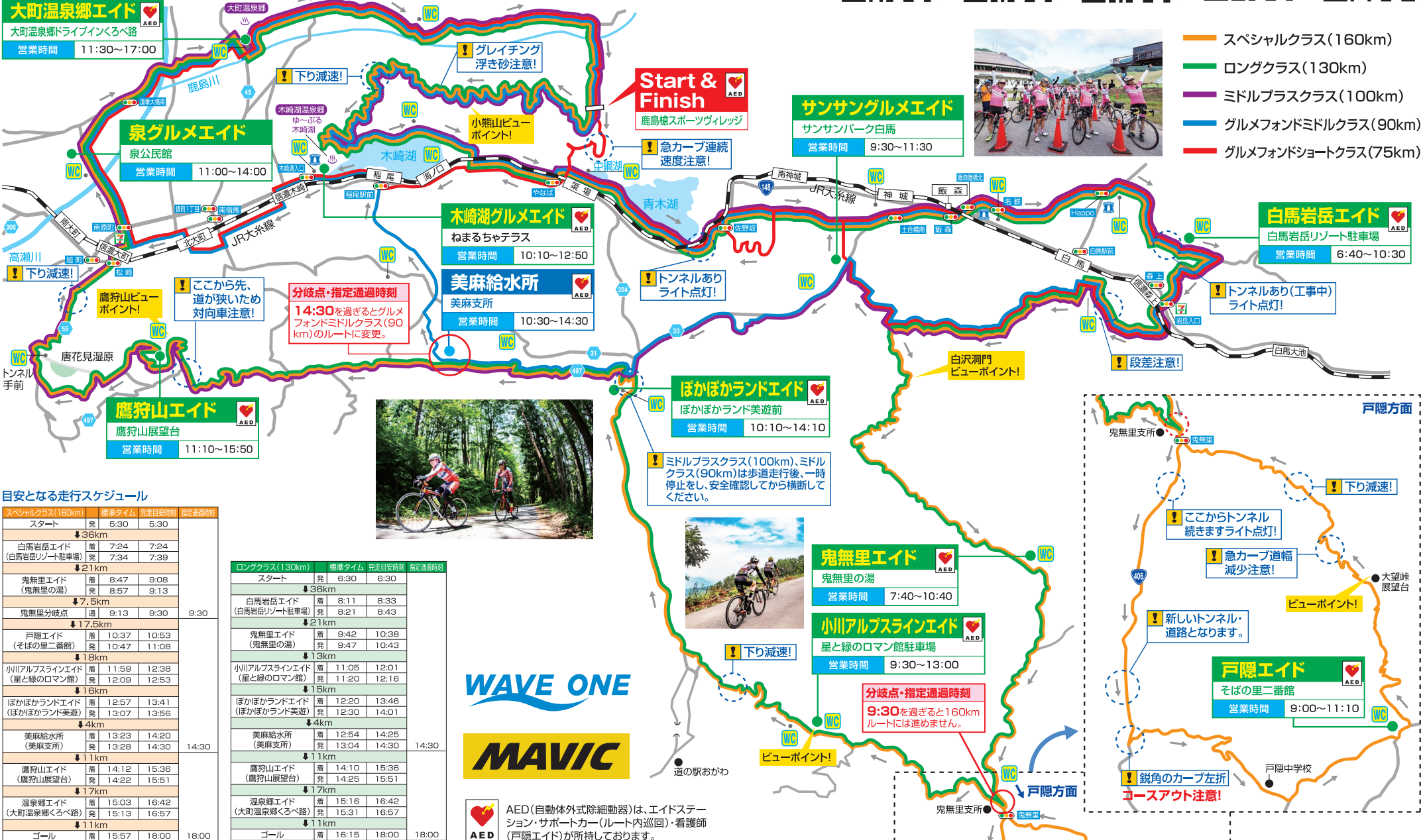
### 目安となる走行スケジュール

スペシャルクラス(160km)	標準タイム	発注目安時刻	指定通過時刻
スタート	発 5:30	5:30	
↓36km			
白馬岩岳エイド (白馬岩岳リゾート駐車場)	着 7:24 発 7:34	7:24 7:39	
↓21km			
鬼無里エイド (鬼無里の湯)	着 8:47 発 8:57	9:08 9:13	
↓7.5km			
鬼無里分岐点	通 9:13	9:30	9:30
↓17.5km			
戸隠エイド (そばの里二番館)	着 10:37 発 10:47	10:53 11:08	
↓18km			
小川アルプスラインエイド (星と緑のロマン館)	着 11:59 発 12:09	12:38 12:53	
↓16km			
ほかほかランドエイド (ほかほかランド美遊)	着 12:57 発 13:07	13:41 13:56	
↓4km			
美麻給水所 (美麻支所)	着 13:23 発 13:28	14:20 14:30	14:30
↓11km			
鷹狩山エイド (鷹狩山展望台)	着 14:12 発 14:22	15:36 15:51	
↓7km			
温泉郷エイド (大町温泉郷くろべ路)	着 15:03 発 15:13	16:42 16:57	
↓11km			
ゴール	着 15:57	18:00	18:00

ロングクラス(130km)	標準タイム	発注目安時刻	指定通過時刻
スタート	発 6:30	6:30	
↓36km			
白馬岩岳エイド (白馬岩岳リゾート駐車場)	着 8:11 発 8:21	8:33 8:43	
↓21km			
鬼無里エイド (鬼無里の湯)	着 9:42 発 9:47	10:38 10:43	
↓13km			
小川アルプスラインエイド (星と緑のロマン館)	着 11:05 発 11:20	12:01 12:16	
↓15km			
ほかほかランドエイド (ほかほかランド美遊)	着 12:20 発 12:30	13:46 14:01	
↓4km			
美麻給水所 (美麻支所)	着 12:54 発 13:04	14:25 14:30	14:30
↓11km			
鷹狩山エイド (鷹狩山展望台)	着 14:10 発 14:25	15:36 15:51	
↓7km			
温泉郷エイド (大町温泉郷くろべ路)	着 15:16 発 15:31	16:42 16:57	
↓11km			
ゴール	着 16:15	18:00	18:00



- スペシャルクラス(160km)
- ロングクラス(130km)
- ミドルプラスクラス(100km)
- グルメfondミドルクラス(90km)
- グルメfondショートクラス(75km)



WAVE ONE

MAVIC

AED(自動体外式除細動器)は、エイドステーション・サポートカー(ルート内巡回)・看護師(戸隠エイド)が所持しております。

下り減速!

トンネルあり  
ライト点灯!

急カーブ連続  
速度注意!

分岐点・指定通過時刻  
9:30を過ぎると160km  
ルートには進めません。

ミドルプラスクラス(100km)、ミドル  
クラス(90km)は歩道走行後、一時  
停止をし、安全確認してから横断して  
ください。

ここから先、  
道が狭いため  
対向車注意!

ここからトンネル  
続きますライト点灯!

急カーブ道幅  
減少注意!

新しいトンネル・  
道路となります。

鋭角のカーブ左折  
コースアウト注意!

下り減速!