



## 参加案内書

- ◆ **開催日** 2024年11月4日（月・祝）
- ◆ **主催** やまなしスポーツエンジン、山梨県、南アルプス市
- ◆ **後援** 南アルプス自然環境保全活用連携協議会
- ◆ **協賛** （一社）南アルプス市観光協会、（株）ドコモビジネスソリューションズ、大塚製薬（株）、山守人、ヤマハ発動機（株）
- ◆ **協力** （一社）日本スラックライン連盟

### 目次

当サイクルツアーに参加される方へ・・・P2	コース詳細・・・P6
当日のゲストライダーについて・・・P3	受付、注意事項、保険・・・P6～9
<Alps Climb コース> スケジュール、アクセス・・・P4	アクティビティ紹介・・・P9～12
<Fun Cruise コース> スケジュール、アクセス・・・P5	

#### ◆天候等による開催可否判断

- ・基本的には雨天中止となります。
- ・コースとなっている林道等の通行の安全が確保出来ない場合には中止となる可能性があります。
- ・荒天等の諸事情による開催中止の場合のみ、イベント当日 4:00 に公式 WEB サイトで発表します。
- ・ツアーが中止となった場合は、中止のタイミングに関わらずスポーツエントリー利用料を除いた参加費をご返金いたします。ただし、お申込み後、自己都合によるキャンセルに関しましては、返金対象外となりますので予めご了承ください。また、ツアー参加に伴う宿泊費、交通費等は各キャンセルポリシーによるため、ツアー主催者側がご負担するなどの対応はできません。

#### 【事務局】

運営事務局（やまなしスポーツエンジン事務局）

TEL : 055-225-3941（平日 9:00～17:00） E-MAIL : [cycle-adventure@strategicpartners.jp](mailto:cycle-adventure@strategicpartners.jp)

〒400-8501 山梨県甲府市丸の内 1-6-1

※11月3日（日）・11月4日（月/祝）のみ、現地会場での緊急連絡先として事務局携帯番号（080-7704-0989）をご用意しております。なお、会場が山岳地域になるため、事務局携帯電話が繋がりにくいことがありますのでご了承ください。

## 当サイクルツアーに参加される方へ

この度は当サイクルツアーに申し込みいただきありがとうございます。このイベントはレースではなく、サイクリングを楽しんでいただくことを目的としています。当日は、無理なく走行いただき、景観や目的地でのグルメ、アクティビティをお楽しみください。イベント前に下記項目を確認していただき、万全の準備で当日をお迎えください。

### ○イベントに参加する前に

#### ①しっかりと自転車に慣れよう！

当日に乗る自転車はいつも乗りなれているものですか？

もし、初めて乗る自転車・乗りなれていない自転車で参加予定の人は必ず事前に乗っておきましょう。

サドルの高さなどしっかりと調整した上で本番に臨みましょう。

レンタサイクルをご利用の方は当日借りてから試乗をして不安があればスタッフまでお声掛けください。

#### ②ショップで自転車を点検しよう！

自分の目だけでは自転車のメンテナンスや整備不良箇所を見つけることはなかなか出来ません。

イベントに参加する前に近くの自転車ショップでしっかりと見てもらいましょう。

#### ③イベントに備えてしっかり体調管理をしよう！

自転車のメンテナンスも大事ですが、ご自身のメンテナンス、体調管理も重要です！

特にイベント前日はアルコール飲料などは控え、早めに眠るようにしましょう。万全の体調でイベントを迎えることがイベントを楽しむ一番の秘訣です！

### ○持ち物 ～イベント前日にチェックしよう～

#### ▼絶対に必要なもの

- 自転車 \* レンタサイクルの方は不要
- ヘルメット \* レンタサイクルの方は不要
- チェックシート \* HP からダウンロード、当日受付配布
- グローブ (又は手袋)
- 防寒着

#### ▼あると便利なもの

- 飲料ボトル
- 携帯用エアポンプ&チューブ

※受付会場 (南アルプス市菅芦安駐車場、夜叉神駐車場)、アクティビティ会場 (広河原山荘) の気温は最高気温 12℃、最低気温 2℃程度となることが想定されます。防寒着やブランケット、手袋等必ずお持ちください。

### ○当日走行中に注意すること

#### ① 一列で走ろう！

原則、車両の通行はありませんが、安全のため走行中の並列走行はせず一列に並んで走行しましょう。

※緊急車両や運営車両が通行する場合がございますので、ご承知ください。

#### ②安全な速度で走ろう！

スピードの出しすぎは事故に繋がります。レースではありませんので、競うことなくご自身の無理のないペースで走りましょう。

先頭ガイドを追い越さないようスピードの出し過ぎには注意して走りましょう。

② 走行中の携帯操作・写真撮影は禁止!

走行中の携帯電話・カメラの使用は禁止です。電話はもちろん、携帯の操作もしないでください。携帯に目を取られて事故に繋がります。写真を撮る際は周りに声をかけて停止してから撮影しましょう。

当日のゲストライダーについて

今中大介



YUKARI



石垣美帆



○スタート会場（南アルプス市営芦安第二駐車場）

参加者お出迎え、ゲストライダーの紹介

○広河原までの移動

Alps Climb の参加者とライド（各グループを転々としながら広河原を目指します。）

○広河原での行動

参加者の皆さまとアクティビティ、ランチを楽しみます！

○スタート会場までの移動

Alps Climb の参加者とライド（各グループを転々としながら広河原を目指します。）

## 【Alps Climb コース (40km)】

### スケジュール

- 6:00 駐車場 OPEN / 受付開始
- 6:45 受付終了
- 6:50 集合・ブリーフィング
- 7:20 スタート ※ウェーブスタート
- 9:30 頃 広河原到着・アクティビティ/グルメ
- 14:00 頃 広河原出発
- 15:15 頃 ゴール・解散

※ 交通規制を行う関係上、定刻通りにブリーフィング及びスタートします。会場には時間の余裕を思ってお越しください。

### アクセス

#### ■会場

集合場所：南アルプス市宮芦安第 2 駐車場

住所：山梨県南アルプス市芦安芦倉 1570

#### ■駐車場

受付・集合場所近隣の駐車場をご用意しております。

第 2 駐車場→第 3 駐車場→第 4 駐車場→第 5 駐車場→第 6 駐車場の順でご利用いただけます。



### 会場マップ (南アルプス市宮芦安第 2 駐車場)



## 【Fun Cruise コース (28km)】

### スケジュール

6:20 駐車場 OPEN / 受付開始

※南アルプス市営芦安第2 駐車場から夜叉神ゲートまでは 7:00 から交通規制のため、遅れますと通行できない恐れがございます。時間に余裕を持って会場までお越しください。

7:00 受付終了

7:05 集合・ブリーフィング

7:45 スタート

9:30 頃 広河原到着・アクティビティ/グルメ

14:00 頃 広河原出発

14:45 頃 ゴール・解散

※ 交通規制を行う関係上、定刻通りにブリーフィング及びスタートします。会場には時間の余裕を思ってお越しください。

※ 交通規制解除後にお車の移動が可能となります。お返りの際には会場で少々お待ちいただく場合がございます。

### アクセス

#### ■会場

#### 集合場所：夜叉神駐車場

住所：山梨県南アルプス市芦安芦倉 1616

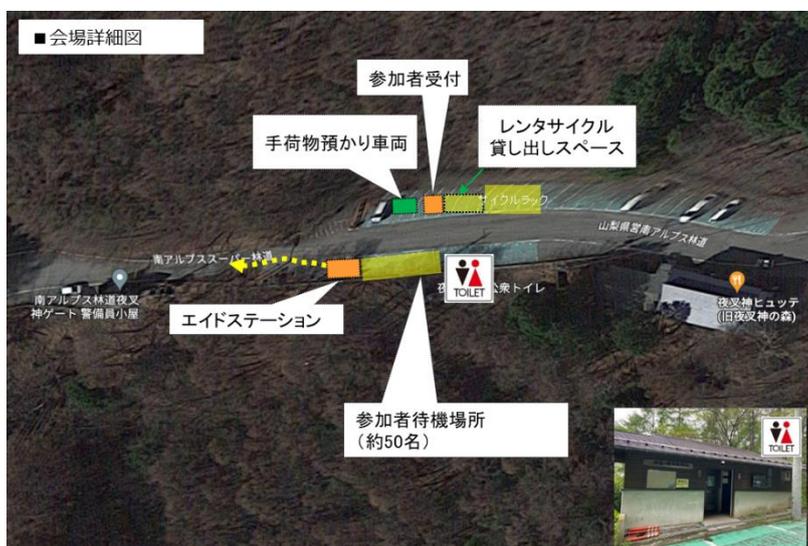
#### ■駐車場

受付・集合場所隣接の参加者駐車場をご用意しております。当日スタッフが誘導いたします。



### 会場マップ (夜叉神駐車場)

#### 【Alps Climb コース・Fun Cruise コース共通】



## コースマップ



「芦安エイド」「夜叉神エイド」「鷲ノ住山エイド」「広河原エイド」にてスポーツドリンクやお水の提供がございます。基本的に紙コップによる提供となりますが、エイド以外での水分補給等も考慮し**マイボトル**は忘れずにお持ちください。

コース上、一部砂利敷区間がございます。  
未舗装となりますので気をつけて走行してください。



## 受付

**受付時には、お名前をお伝えください。**

### <受付手順>

- ① 「リストバンド」を受け取る
- ② -1 レンタサイクルを予約済の方は貸出へ進む
- ② -2 荷物の預かりをご希望の方は手荷物預かりへ進む

### ■ 受付時にお渡しするもの

#### 【リストバンド】

- ・参加者であることを証明するものとなります。アクティビティや食事を受け取る際に必要になりますので、手首にご装着ください。
- ・参加者の走行グループやご参加いただくアクティビティのナンバーが記載されています。参加者同士でのリストバンドの入れ替えなどはないようにしてください。
- ・広河原会場「アクティビティ総合受付」にて参加するアクティビティ番号を伝える、又はリストバンドのご提示をお願いします。

## ■ レンタサイクルをお申込みの方へ

### <受取時>

「貸出所」にてお名前・ナンバーをスタッフにお伝えください。

### <返却時>

受取り時と同じ「貸出所」にてレンタサイクルを返却してください。

## 注意事項

### ■ 車両規定

1. 参加者は、各自、使用する自転車が車両規定に適合していることを確認し、安全に走行ができるよう所定のチェックリストに基づき整備・点検をして参加ください。また、整備・点検済みであることの確認のため、会場での受付時に「参加チェックシート」の確認、署名をして提出してください。「参加チェックシート」は HP に公開いたしますので、ダウンロードの上ご記入をお願いします。
2. 参加可能車両は、前後にブレーキを備えた一人乗り用自転車とします。（無人・貨物用であっても、トレーラーを牽引しての出走は禁止します。）
3. リカンベント、セミリカンベント、ハンドサイクル、ピスト（固定ギヤ）、タンDEM自転車での参加は禁止します。一般的に公道で走る事が認められていても安全な運営のために参加可能車種を指定させていただきますのでご理解ください。なお、前後のブレーキが装備されたフリーハブを装備したシングルギア車での参加は可能です。
4. 一部砂利道もあるため「グラベルロード」「マウンテンバイク」類や、タイヤ幅 28mm 以上の「クロスバイク」「ロードバイク」を推奨します。不安のある方は事前に事務局までお問合せください。
5. 必ずヘルメット（カスクは不可）を着用して走行してください。※ヘルメットブランド「Kask」のヘルメットは使用可能。

### ■ 装備・服装について

1. トンネルがありますのでフロントライト、リフレクター又はリアライトを装着してください。
2. エイドステーションにはドリンクがあります。基本的に紙コップによる提供となりますが、エイド以外での水分補給等も考慮しマイボトルは忘れずにお持ちください。
3. 受付会場（南アルプス市宮芦安駐車場、夜叉神駐車場）、アクティビティ会場（広河原山荘）の**気温は最高気温 12℃、最低気温 2℃程度となることが想定されます。防寒着やブランケット、手袋等必ずお持ちください。**
4. 山岳地帯を走行しますので天候、気温の変化があります。**防寒具、グローブを必ず**ご持参いただき、背負えるリュック類をお持ちいただく事をお勧めします。また、アクティビティ体験ができる広河原エリアは標高約 1,600m ありますのでスタート地点よりも気温が低いです。**必ず防寒具**をご持参ください。帰りは下りになるためその際にも上着があると防寒対策になります。
5. 健康保険証のコピーを必ずお持ちください。

### ■ 走行方法

1. 自転車運転中は携帯電話・カメラを使用しないでください。
2. 自転車同士の車間距離を十分にあげて走行してください。
3. その他、交通事故を誘発するような危険な走行は絶対にしないでください。
4. 必ず全てのエイドステーションに立ち寄ってください。
5. 当日整列した順に約 15 名～16 名単位のグループでスタートします。各グループの前後に、自転車で先導するツアーガイドが帯同します。

## ■その他の注意事項

1. 走行中に体調不良や自転車の故障、あるいはご自身の希望により自転車での走行を行わない場合は、収容車等（隊列最後尾を走行）に乗車できますので、その場でツアーガイドに伝えた上で車両が来るまでお待ちになり、申し出てください。
2. 事故・トラブル等を発見した場合は、ツアーガイドへお伝えください。
3. スタート・ゴール会場、サイクリング中の自転車等、私物の管理は各自の責任で行ってください。主催者および関係者は一切責任を負いません。また、走行中に、参加者などと接触した場合には当事者間で解決をお願いします。
4. ツアーガイド、スタッフの指示には絶対に従ってください。
5. 集合場所までの万が一の事故・傷害、解散後の万が一の事故・傷害に関する治療費等の経費は、全て本人の負担となります。
6. 天候等の事情により、ルートの変更・縮小やイベントを中止にする場合があります。
7. 万全の体調でイベントに臨めるよう最大限の配慮をし、当日の体調が思わしくない場合には、参加について適切な対応や慎重な判断をお願いします。
8. ご持参したゴミ等は各自持ち帰ってください。

## 保険について

### ■主催者加入の保険適用範囲

イベント中サイクリングの接触・落車などで、イベント参加者以外の介入のない事故による怪我

### 【以下は主催者加入の保険適用外となります】

- ・急性虚血性心疾患（いわゆる心筋梗塞）、急性心不全等の急性心疾患、くも膜下出血、脳内出血等の急性脳疾患  
熱中症（日射病および熱射病等）、低体温症、脱水症など
- ・主催者側の責によらない第三者（参加者・関係者・スタッフ以外の一般車両・歩行者・観戦者等）との接触による事故等
- ・スタート～ゴール制限時間以外の会場外での事故（会場への移動等）
- ・自転車（フレーム・各種パーツ）や付属品、所有物の破損・紛失・盗難等

### 【注意事項】

- ・補償内容に不安がある方は、各自で保険に加入してください。ご自身で保険に加入された場合は、必ず事前に補償内容・適応条件等をご自身でご確認ください。
- ・主催者の責によらない相手方への怪我・自転車や付属品の破損については、当事者間で処理をしてください。危害を被った場合も同様に当事者間で処理をしてください。

### ■補償内容

【死亡、後遺障害】最高 300 万円

【入院（日額）】3,000 円 ※限度日数 180 日 【通院（日額）】2,000 円

### ■保険会社

あいおいニッセイ同和損害保険株式会社

### ■保険の詳細についてのお問合せ先

あいおいニッセイ同和損害保険（株）代理店 あいおいニッセイ同和インシュアランスサービス株式会社

### ■もしケガをしたら・・・

→保険適用になりそうな場合、後日すみやかに運営事務局までご連絡ください。

【運営事務局】（やまなしスポーツエンジン事務局）

TEL : 055-225-3941（平日 9:00～17:00） E-MAIL : [yamanashi.sports.engine@gmail.com](mailto:yamanashi.sports.engine@gmail.com)

※保険申請手続き等の詳細につきましては、ご連絡いただきました際にご案内します。

※ご不明な点は、イベント事務局までご連絡ください。

## アウトドアアクティビティ紹介

Activity Time Table																												
6:00																												
7:00																												
8:00	「Alps Climbコース」走行																											
9:00	「Fun Cruise コース」走行																											
9:00	広河原到着																											
10:00	<table border="1"> <tr> <td colspan="3">Group A</td> <td colspan="3">Group B</td> <td rowspan="4">E-bike 体験</td> <td rowspan="4">スラックラ イン体験</td> <td rowspan="4">ヒーリング 焚き火</td> </tr> <tr> <td colspan="3">ランチ</td> <td>1部：ヒーリング トレイル</td> <td>1部：写真・ 動画撮影講座</td> <td>1部：森の音楽会</td> </tr> <tr> <td>1部：テントサウ ナ</td> <td>1部：ヒーリング ヨガ</td> <td>1部：メンテナ スヨガ</td> <td colspan="3">ランチ</td> </tr> <tr> <td>2部：ヒーリング トレイル</td> <td>2部：写真・動 画撮影講座</td> <td>2部：森の音楽会</td> <td>2部：テントサウ ナ</td> <td>2部：ヒーリング ヨガ</td> <td>2部：メンテナ スヨガ</td> </tr> </table>	Group A			Group B			E-bike 体験	スラックラ イン体験	ヒーリング 焚き火	ランチ			1部：ヒーリング トレイル	1部：写真・ 動画撮影講座	1部：森の音楽会	1部：テントサウ ナ	1部：ヒーリング ヨガ	1部：メンテナ スヨガ	ランチ			2部：ヒーリング トレイル	2部：写真・動 画撮影講座	2部：森の音楽会	2部：テントサウ ナ	2部：ヒーリング ヨガ	2部：メンテナ スヨガ
Group A			Group B			E-bike 体験	スラックラ イン体験				ヒーリング 焚き火																	
ランチ			1部：ヒーリング トレイル	1部：写真・ 動画撮影講座	1部：森の音楽会																							
1部：テントサウ ナ	1部：ヒーリング ヨガ	1部：メンテナ スヨガ	ランチ																									
2部：ヒーリング トレイル	2部：写真・動 画撮影講座	2部：森の音楽会	2部：テントサウ ナ	2部：ヒーリング ヨガ	2部：メンテナ スヨガ																							
11:00																												
12:00																												
13:00																												
14:00	広河原出発																											
15:00	「Alps Climbコース」走行																											
16:00	「Fun Cruise コース」走行																											

### 予約制アクティビティの体験とランチの時間

( Group A )
① 10:00-11:10 ランチ&チルタイム ( 7 0 分 )
② 11:20-12:10 アクティビティ 1 部 ( 5 0 分 )
③ 12:25-13:15 アクティビティ 2 部 ( 5 0 分 )
④ 13:15-14:00 出発準備・出発

( Group B )
① 10:15-11:05 アクティビティ 1 部 ( 5 0 分 )
② 11:10-12:20 ランチ&チルタイム ( 7 0 分 )
③ 12:25-13:15 アクティビティ 2 部 ( 5 0 分 )
④ 13:15-14:00 出発準備・出発

**予約制アクティビティは事前に事務局にて枠の振り分けを行っております。詳細は参加通知をご確認ください。**

**自由参加アクティビティ ( E-Bike 体験、スラックライン、ヒーリング焚き火 ) はお好きなタイミングで皆さまご参加可能です。**

## 予約制アクティビティ

### この日、ひと時限りのテントサウナ



#### <持ち物>

- ・滞在やアクティビティが楽しめる運動靴・スニーカー（ビンディングシューズ以外）
  - ・サンダル
  - ・水着または濡れてもいい服装（サウナに入っただけに着用いただきます）
  - ・タオル（体を拭くタオルと汗を拭くタオル、数枚あると便利です）
  - ・着替え（テントサウナエリアから離れているため羽織るものがあると良いです）
- ※更衣室を用意しております。

### 癒やしのトレイルガイド体験ヒーリング・トレイル



#### <持ち物>

- ・滞在やアクティビティが楽しめる運動靴・スニーカー（ビンディングシューズ以外）
- ※運動靴であれば支障はないトレイルコースを歩く予定です。
- ・長袖、長ズボン、手袋 ※会場が森のため、寒い恐れがあります。
  - ・タオル（体を拭くタオルと汗を拭くタオル、数枚あると便利です）
  - ・着替え ※更衣室を用意しております。
  - ・レジャーシート ※休息時に座る可能性がございますので、あると便利です

### 大自然の中でマインドフルネスをヒーリング・ヨガ



#### <持ち物>

- ・滞在やアクティビティが楽しめる運動靴・スニーカー（ビンディングシューズ以外）
- ※ヨガ実施場所まで運動靴であれば支障はない道を歩く予定です。
- ・タオル（体を拭くタオルと汗を拭くタオル、数枚あると便利です）
  - ・着替え（長袖、長ズボン）
- ※ヨガマットは事務局でご用意、お貸出いたします。
- ※更衣室を用意しております。

### サイクリストの筋肉をほぐすメンテナンス・ヨガ



#### <持ち物>

- ・滞在やアクティビティが楽しめる運動靴・スニーカー（ビンディングシューズ以外）
- ※ヨガ実施場所まで運動靴であれば支障はない道を歩く予定です。
- ・タオル（体を拭くタオルと汗を拭くタオル、数枚あると便利です）
  - ・着替え（長袖、長ズボン）
- ※ヨガマットは事務局でご用意、お貸出いたします
- ※更衣室を用意しております。

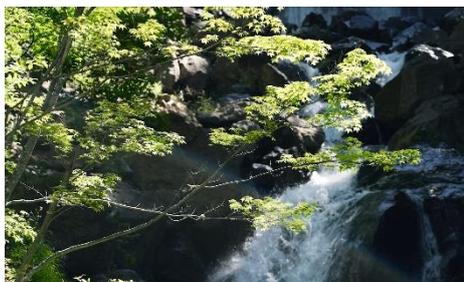
### 大自然にサクソの音色が響く森の音楽会



#### <持ち物>

- ・滞在やアクティビティが楽しめる運動靴・スニーカー（ビンディングシューズ以外）
- ・レジャーシート ※森の中で寝そべったり、座ったりして鑑賞を想定しております。
- ・長袖、長ズボン ※森の中で寒さが想定されます。
- ・ブランケット ※森の中で寒さが想定されます。

## プロの技を学ぶ！映える写真の撮り方・編集講座（フォトシューティング）



### <持ち物>

- ・滞在やアクティビティが楽しめる運動靴・スニーカー（ビンディングシューズ以外）
- ・スマホまたはカメラ（一眼レフカメラ等）
- ・長袖、長ズボン

## 自由参加アクティビティ

### サイクリストの体幹トレーニングに動的スラックライン体験



### <持ち物>

- ・滞在やアクティビティが楽しめる運動靴・スニーカー（ビンディングシューズ以外）
- ・長袖、長ズボン

### 大自然の中贅沢時間リラックス焚き火



### <持ち物>

- ・滞在やアクティビティが楽しめる運動靴・スニーカー（ビンディングシューズ以外）
- ・長袖、長ズボン
- ・ブランケット等

### ⑤ 自転車の新たな楽しみ方 E-bike 体験



### <持ち物>

- ・滞在やアクティビティが楽しめる運動靴・スニーカー（ビンディングシューズ以外）
- ・長袖、長ズボン

## チリング（Food/Drink）

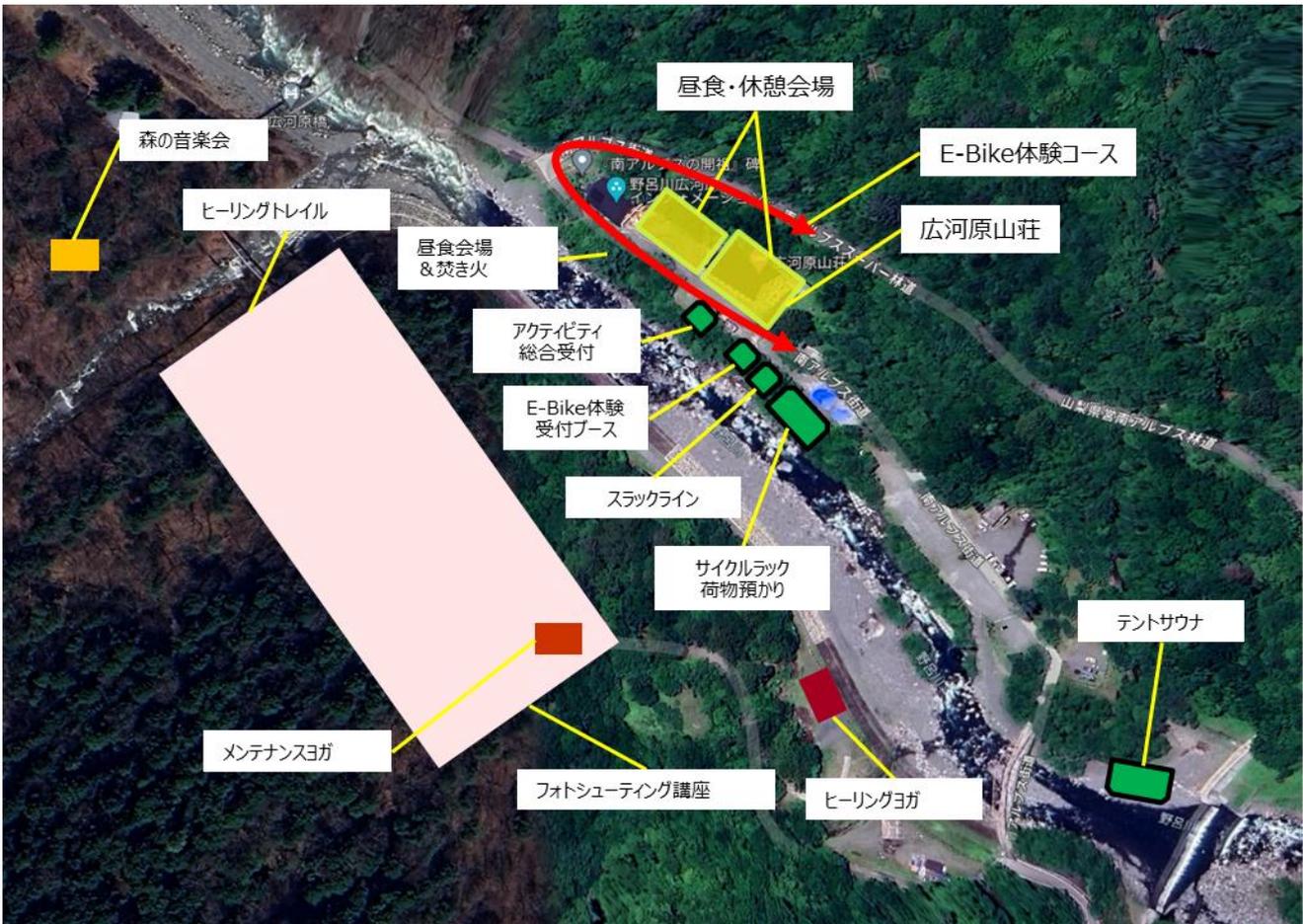
◆広河原会場では地元食材を使ったフード、ソフトドリンクをご用意して皆さまをお待ちしております。

### <提供品>

そばがき・ハニーサンドウィッチ・ほうとう麺の甲州焼きそば・おにぎり・ルンダン風カレー・スティックパン・ポークフランク・あんぼ柿・ハーブティー・デザート類など

※提供品は変更になる場合がございます。

## 広河原アクティビティ会場について



### <アクティビティ受付>

・アクティビティ総合受付にて行います。受付時にお配りしましたリストバンドに記載のアクティビティにご参加いただけますので、総合受付にお越しください。

※林道は、E-Bike 体験以外での走行はお止めください。

### <荷物預かり>

- ・受付時にお預かりしたお荷物を広河原会場にてご返却いたします。
- ・また、下山する際に広河原会場にて再度お荷物を預けることができます。（～13:55 まで）

### <着替え>

- ・広河原山荘内に更衣室を用意しております。
- ・山荘備え付けのシャワーのご利用も可能です。（800 円/10 分）

### <下山>

・下山は 14:00 からとなります。それまでは下山できません。大自然の中で地産地消のランチ & チルタイムをお楽しみください。