



参加案内書

- ◆ **開催日** 2023年6月17日(土)、18日(日) ※1day ツアーを2日間開催
- ◆ **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** 環境省関東地方環境事務所、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
- ◆ **特別協力** ヤマハ発動機(株)
- ◆ **協力** (一社) 日本スラックライン連盟

目次

初めて自転車イベントにご参加される方へ・・・P2	コース詳細・・・P5
<Alps Climb コース> スケジュール、アクセス・・・P3	受付、注意事項、保険・・・P5～8
<Fun Cruise コース> スケジュール、アクセス・・・P4	アクティビティ紹介・・・P8～10

◆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ございます。
- ・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 5:00 から公式 WEB サイトで発表します。
- ・万が一、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準ずるため、ツアー主催者側ではご負担などの対応はできません。

【事務局】

運営事務局 (ルーツ・スポーツ・ジャパン内)

TEL : 03-3354-2300 (平日 10:00～17:30) E-MAIL : info@roots-sports.jp

〒160-0002 東京都新宿区四谷坂町 12-21 コモンズビル7F

自転車イベントに初めて参加される方へ

初めての自転車イベントに選んでいただきありがとうございます。本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にしています。当日は、無理なく走行いただき、グルメをお楽しみください。イベント前に下記項目を特にチェックしていただき、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イベント前日はしっかりと体調管理をしよう！

自転車のメンテナンスも大事ですが、あなた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
- 参加通知/チェックシート

▼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
- グローブ

○当日走行中に注意すること

①一列で走ろう！

南アルプススーパー林道は原則、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。

Alps Climb コースのスタート～夜叉神ゲートまでは交通規制がされていません。車両に注意して走行しましょう。

②安全な速度で走ろう！

スピードの出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。

③走行中の携帯操作・写真撮影は禁止！

走行中は携帯電話・カメラの使用は禁止です。電話はもちろん、携帯の操作もやめましょう。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。

スケジュール

- 7:30 駐車場 OPEN/受付開始
- 8:15 受付終了
- 8:20 集合・ブリーフィング
- 8:50 スタート
- 11:00 頃 広河原到着・アクティビティ/グルメ
- 15:00 頃 広河原出発
- 16:15 頃 ゴール・解散

アクセス

■会場

集合場所：南アルプス市芦安第2駐車場

住所：山梨県南アルプス市芦安芦倉 1570

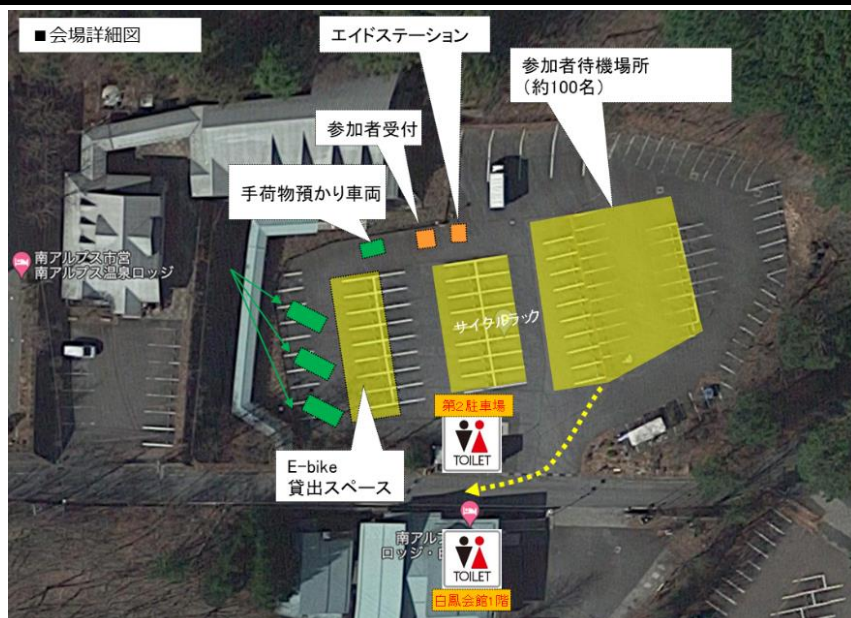
■駐車場

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駐車場の順でご利用いただけます。



会場マップ



スケジュール

- 8:00 駐車場 OPEN/受付開始
- 8:40 受付終了
- 8:45 集合・ブリーフィング
- 9:15 スタート
- 11:00 頃 広河原到着・アクティビティ/グルメ
- 15:00 頃 広河原出発
- 16:00 頃 ゴール・解散

アクセス

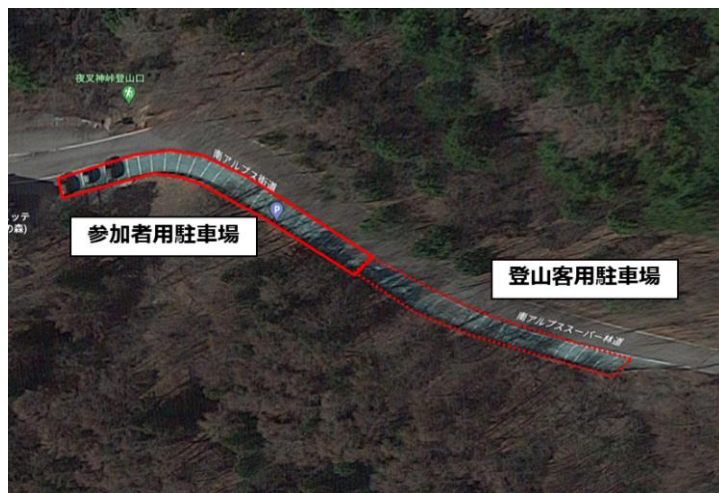
■会場

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

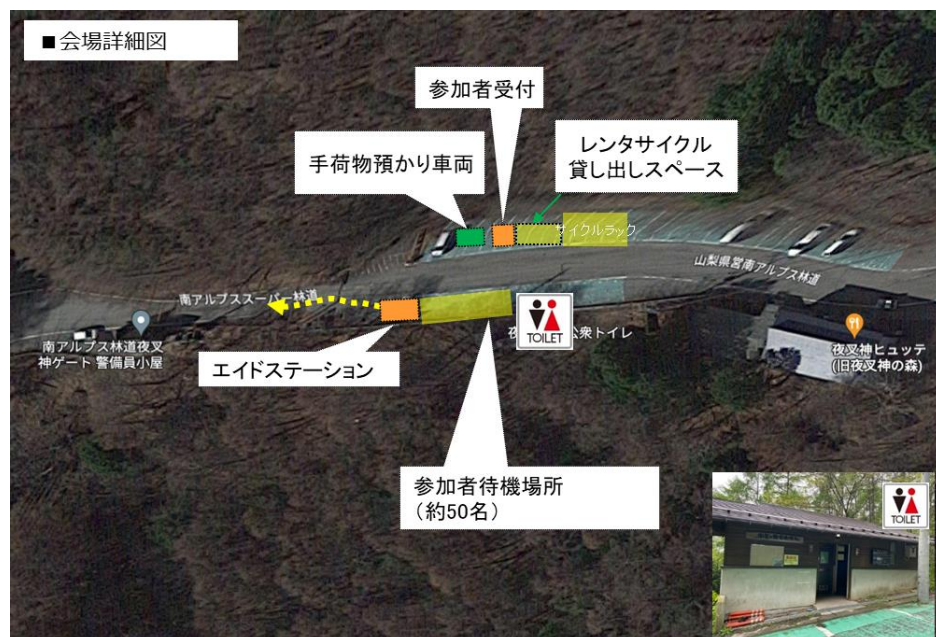
■駐車場

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

■会場詳細図



コースマップ



「夜叉神エイド」「鷺ノ住山エイド」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、路面張り替え工事のため、3箇所ほど砂利敷区間がございます。特に夜叉神駐車場手前の区間（Alps Climb コースのみ）は数百m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、「参加カード」、「参加チェックシート」の2点を提出してください。

※上記書類は6月9日(金)に事務局よりお申込み時にいただいたご住所へ郵送しております。

※お一人につき1通となります。

<受付手順>

- ① 受付へ「参加カード」、「参加チェックシート」の2点を提出
- ② 「リストバンド」を受け取る
- ③-1 レンタサイクルを予約済の方は貸出へ進む
- ③-2 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。アクティビティやグルメを受け取る際に必要になりますので、必ず身体の視認しやすい場所にご装着ください。
- ・参加者のナンバーが記載されています。お仲間同士での入れ替えなどはしないようお気をつけください。
- ・リストバンドにはご参加いただける予約制アクティビティが記載されています。広河原会場「アクティビティ総合受付」にて参加枠のご提示をお願いいたします。

■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・No 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」は事前に郵送掲載いたします。
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規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。起伏があるため E-bike タイプもおすすめです。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、リフレクター又はフロント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. 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。1 枚上着をご持参ください。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。
4. 健康保険証のコピーを必ずお持ちください。

■走行方法

1. Alps Climb コースのスタート～夜叉神ゲートまでは交通規制がされていません。一列で走行してください。
2. 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。
3. 自転車同士の車間距離を十分に空けて走行してください。
4. 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。

5. 必ず全てのエイドステーションに立ち寄ってください。

6. 当日整列した順に約 4 名～8 名単位のグループでスタートします。各グループ、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、走行中に車、参加者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応範囲

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】

- ・主催者側の責によらない第 3 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自身の過失による相手方の怪我・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 ※限度日数 180 日

■補償される特定疾患

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

※自転車の破損・紛失・盗難等は保険対象外となりますので予めご了承ください。

■保険会社

Chubb 損害保険株式会社

■ 保険の詳細についてのお問合せ先

Chubb 損害保険(株)代理店 (有)ワイコーポレーション 045-664-3070 (平日 9:00~17:00)

■ もしケガをしたら・・・

→イベント終了後、すみやかに運営事務局までご連絡ください。

【運営事務局 (ルーツ・スポーツ・ジャパン内)】

TEL : 03-3354-2300 (平日 10:00~17:30)

MAIL : info@roots-sports.jp

※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	
8:00	
9:00	「Alps Climbコース」 走行
10:00	「Fun Cruise コース」 走行
広河原到着	
11:00	
12:00	1部：テントサ ウナ
13:00	2部：テントサ ウナ
14:00	3部：テントサ ウナ
15:00	広河原出発
16:00	「Alps Climbコース」 走行

1部：ヒーリン グヨガ	1部：ヒーリン グトレイル	ランチ	E-bike体 験	スラッ クライ ン体験	ヒーリ ング焚 き火
2部：ヒーリン グヨガ					
3部：ヒーリン グトレイル					

予約制アクティビティの体験時間

- ①11:45~12:35(50分)
- ②12:45~13:35(50分)
- ③13:45~14:35(50分)

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

① 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（サウナに入っただけの際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。

② 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。
- ・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。

③ 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（暖かい格好にて実施できるようなヨガプログラムです。）
- ※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。

自由参加アクティビティ

④ 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**



⑥ 大自然の中贅沢時間**リラックス焚き火**



⑤ 自転車の新たな楽しみ方 **E-bike 体験**



チリング (Food/Drink)

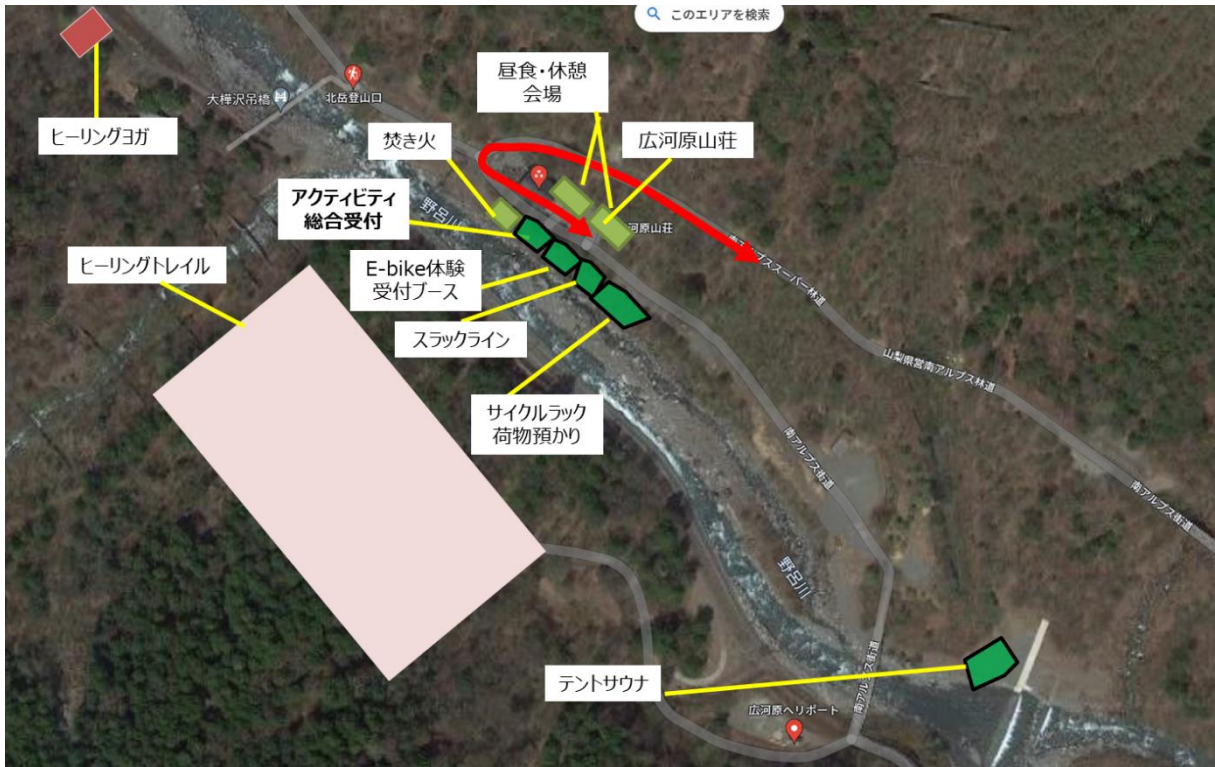
◆広河原会場では地元食材を使ったフード、ソフトドリンクをご用意して皆さまをお待ちしております。

<提供品>

手打ちそば (ミニ) ・鳥もつ煮 ・はちみつピザ ・おにぎり ・ミネストローネ ・豚串 ・さくらんぼ ・ハーブティー ・麦茶 ・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/時間帯にご参加いただけますので、総合受付にお越しください。

<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。(～15:00 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。(500 円/10 分)

<下山>

・下山は 15:00 からとなります。それまで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。