

## 「野辺山グラベルチャレンジ」テクニカルガイド Ver01

### イベント概要

大会名称：野辺山グラベルチャレンジ

主催：長野県 南牧村商工会 野辺山グラベルチャレンジ実行委員会

開催日：2019年11月24日（日）

開催場所：滝沢牧場周辺（長野県南佐久郡南牧村野辺山23-1）野辺山高原とその一帯

開催イベント：レース、ロングツーリング、ショートツーリング

### 開催カテゴリー

#### レース（7:00スタート）

「ステージ1」と「ステージ2」を共に走行し、各ステージに1つずつ設けられた、合計2箇所の計測区間（SS1、SS2）のタイムを競います（男女上位3人が表彰対象。年齢別の表彰は致しません）。

※ステージと計測区間については「コースについて」をご覧ください。

#### ロングツーリング（7:10スタート）

「ステージ1」と「ステージ2」を走行します。スタートからゴールまでのトータルの所要時間を記録します（表彰無し）。

#### ショートツーリング（9:00スタート）

「ステージ1」のみを走行します。トータルの所要時間を記録します

(表彰無し)。

## 受付、および当日のスケジュール

### 受付

「野辺山グラベルチャレンジ」の受付は11月24日(日)当日のみです。「受付・ゼッケン配付/Number PickUp」は当日5時45分～朝6時50分の間に受付にて行ってください(受付場所は「ラファスーパークロス野辺山」と同様)。

### スケジュール

- 5:45 : 受付開始～6:50迄 / Registration
- 7:00 : レースカテゴリー(ステージ1)スタート / Race category Stage 1 Starts
- 7:10 : ロングツーリング(ステージ1)スタート / Long Touring Stage 1 Starts
- 9:00 : ショートツーリング(ステージ1)スタート / Short Touring Starts
- 11:50 : ステージ1閉門時刻 / Finish Line Close for Race&Long\*1
- 11:55 : ステージ2スタート締切\*2
- 12:00 : ステージ2最終スタート時間
- 12:30 : ショートツーリング閉門時刻 / Finish Line Close for Short
- 14 : 00 : ステージ2計測区間スタート閉門時刻 / SS2 Closing Time\*3
- 15:00 : 表彰対象フィニッシュ締切 / Award Ceremony Closing Time
- 15:30 : 表彰式 / Award Ceremony
- 16:00 : フィニッシュラインクローズ / Finish Line Closing Time

### ※注記

- \*1 : 11:50を過ぎて、ステージ1後にフィニッシュ地点に到着した「レースカテゴリー」「ロングツーリング」カテゴリーのライダーは、ステージ2を走ることが出来ません。
- \*2 : 「レースカテゴリー」「ロングツーリング」カテゴリーのライダーは、11:55までにステージ2のスタートラインを越える必要があります。
- \*3 : 「レースカテゴリー」「ロングツーリング」カテゴリーのライダーは、ステージ2のSS2を14:00までにスタートする必要があります。

## コースについて（近日発表予定）

コースの発表が遅れており、参加者の皆様にはご迷惑をおかけしております。令和元年台風第19号の影響により、度重なるコースの変更の上に現在最終決定に向けて準備を行っております。コースは近日中に参加者の皆様にメールにてご連絡いたします。

※ステージ1は27km前後、ステージ2は25km前後を予定しています

## エイドステーション

エイドステーションは「ステージ2」地点にのみ配置されており、「ステージ1」には設置されておりません。エイドには必要最低限の水や補給のみの配布となりますので、自身で必要と思われる補給は必ず持参して走行して下さい。

## ルール

- イベント中の参加者は公道ルールを遵守し、常に道路交通法に従い、法執行機関や実行委員、コース上のマーシャルに従うこと。
- 一般常識に基づいて走行すること。
- 農家のトラックなどが走行する場所もあるので、気をつけて走行すること。
- コースは当日のみ通行可能な舗装路、未舗装路、林道や村有地、一般道路で構成されます。他日に、許可なく林道などに侵入することはできません。
- 主催者が提供したルートをGPS機器などでコースを確認して走行すること。
- 常に安全を確認しながら、車線からはみ出ないように走行すること。
- 参加者は、いかなる道路においても、車両や歩行者、さらには野生動物などに注意し、車間距離を十分取り走行すること。
- 参加者は、できる限り1列に道路の左側を走ること（舗装と未舗装路区間共に）。
- 参加者全員は、自転車用のヘルメットを着用し、走行中に外さないこと。
- 参加者の補給目的などのために、サポートカーを使用することは禁止します。
- 走行中のヘッドホンやイヤホンの使用は禁止とします。
- 規定のコースを守り走行する責任は参加者にあります。
- 全てのコースにおいて、イベント開催中は実行委員会スタッフ、コースマーシャルの許可、又は同行のない限り、規定のコースから外れて他のルートを走行することは出来ません。

- イベントの参加中は、適切な管轄区域の法令が遵守されるものとしてします。
- 公共物または私有財産を損傷や破壊すると、失格になる可能性があります。また、損害や破壊に関する全ての費用の支払い責任が参加者に生じる可能性があります。
- 「野辺山グラベルチャレンジ」実行委員会では、安全やセキュリティ上の問題、または許可証発行者の要求により、コース変更、スタート時間の遅延、またはイベントの中止や延期を行使する権利があります。
- 交通・警護・大会運営上、スタート時間やエイドに制限時間を設けております。スケジュールをご確認下さい。
- 走行中のバイクトラブル等には主催者側では対応できません。すべて自己責任でご対応ください。走行中の事故・トラブル・自転車本体の故障に関しまして一切の責任を負いません。また許可を得た車両のみコースを走行することが出来ます。

### **GPS機器**

- 今イベントでは、ガーミンやワフー等のGPSナビゲーション機能を有するデバイスの利用を強く推奨しております。コースをGPSデバイスにダウンロードし、走行中は道迷いにご注意ください。

### **STRAVAへの登録**

本イベントでは、**STRAVA**へのご登録をお勧めしております。STRAVAとは、自転車やラン等でのGPSによる走行データをネット上で管理、共有可能なSNSサイトです。他のユーザーと走行データの比較や走行タイムのランキング等、ソーシャルネットワーク同様に交流することも出来る、多機能なアクティビティサイトとなっております。

### **STRAVAチャレンジについて**

ステージ1のStrava計測区間（距離2.4km：5.3km地点～7.8km地点）においては、Stravaチャレンジを開催致します。こちらは主催者が計測するSS区間ではなく、GPSデバイスやスマートフォン等を使用してStravaに登録して利用するサービスとなります。Stravaチャレンジの詳細等については[こちら](#)のページよりご覧ください。

## 装備品

イベント参加者は、以下の装備を走行時には使用、着用、携帯しなければなりません。主催者が参加者の装備が適当でないと判断した場合、参加者を出場させない場合もあります。

- 安全に走行するためにきちんと整備された自転車（ロードバイク、シクロクロスバイク、マウンテンバイク、E-ロードバイク、E-マウンテンバイク等）
- トライアスロンバー、DHバー、アタッチメントバー、ブルホーンバーは使用できません（フラットハンドルバーのエンドバーは使用可）
- ヘルメット
- 防寒着
- 防寒手袋
- 必要と思われるパンク修理キット
- 前照灯、尾灯
- ゼッケン（レースカテゴリーはチップも。受付時に配布）
- ルートマップ、またはマップをダウンロードしたGPS機器
- 携帯電話
- 保険証
- 携行食
- 携行ボトル
- 前照灯、尾灯（常時点灯を推奨）
- 各自スペアチューブ2本、携帯ポンプ、携帯工具等、トラブルに自身で対応出来る装備を用意。
  
- ポンプは、しっかり空気を入れることの出来るフレームポンプ等をお勧めします。Co2ボンベも有効。
  
- イージーパッチやタイヤブーツ等、最悪の事態を想定してリペアキットは準備して下さい。ガムテープを工具等に巻き付けておくと、万一の際に有効です。
- 太めのタイヤをオススメ致します。（30c以上）。
- チェーンカッター付きの工具を持参推奨。
- ミッシングリンク等のコネクターも有効です。

## 表彰

レースカテゴリーに出場し、2つのステージに1つずつ設けられた、合計2箇所の計測区間（SS1、SS2）で計測したタイムの上位3名のう

ち、15時までにフィニッシュラインを通過した男女それぞれ3名を表彰致します。

※年齢別の表彰は致しません

※ロングツーリング、ショートツーリングは表彰対象ではありません

※ステージと計測区間については「コースについて」をご覧ください。

表彰は11月24日15時30分より滝沢牧場にて行います。

### **イベントの中止について**

地震・噴火・風水害・降雪・事件・事故・疫病等による開催縮小・中止、通知方法等についてはその都度主催者が判断し、決定します。

### **規則変更について**

実行委員会の判断により、予告なしに、規則やコース、規制を変更することができます。

### **交通ルール（道路、林道）**

本大会は道路交通法とマナーを守って走行するサイクリング・イベントです。また、コースの大部分を占める林道は、林業の業務の目的のために造成されたものをこの日のみ協定を結んで利用しています。落石や倒木、滑落の恐れのある場所を通行する事を十分認識の上通行ください。

### **緊急連絡先**

南牧村商工会 0267-96-2134

JA長野厚生連 佐久総合病院小海分院 0267-92-2077

### **チップについて**

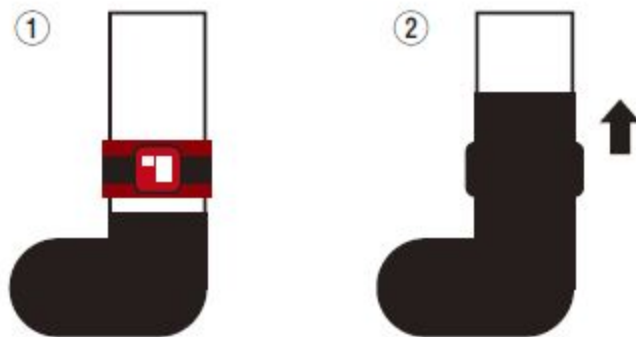
チップの装着・返却

チップはフィニッシュラインで回収します。未返却および紛失の場合は実費1万円を申し受けます。

# チップについて / Transponder

- ① 左足首につける    ② 靴下で覆う    ③ 必ず返す!

Put on **left ankle**, Cover by socks and return!



※未返却・紛失は実費1万円申し受けます

\*Chip must be returned following the finish line.  
It is the rider's responsibility to make sure chip is returned.  
Failure to return a chip will result in a replacement charge of 10000JPY.

## 駐車場について

今週末の「ラファスーパークロス野辺山」「野辺山グラベルチャレンジ」では、昨年より駐車場の位置が一部変更となっております。会場である、滝沢牧場内の第1駐車場（許可車両のみ）、道路向かいの第2駐車場は例年通りですが、第3駐車場は滝沢牧場の東側（八ヶ岳側）に位置しております。会場にお越しになる前に、以下の地図と注意事項をご覧ください。

<駐車場についての注意点>

- ・第1駐車場については、事前に申請された許可車両専用の駐車場となっており、一般の方の利用はお断りしております。
- ・第2、第3駐車場は先着順のご案内となります。混雑が予想されますので、当日は出来るだけ多くの車が駐車できるよう譲り合ってください。
- ・第1駐車場、第2駐車場が満車になり次第、第3駐車場へのご案内となります。当日は駐車整備員の指示に従い移動をお願いします。
- ・第3駐車場への車両での進入は滝沢牧場内からはできません(徒歩、自転車では可)。第3駐車場西側より地図をご覧ください。
- ・第1～3駐車場の開門時間は11月23日～24日両日ともに午前5時からとなります。

## 服装とウェアのチョイスについて

会場となる滝沢牧場は標高1,365m。この日に到達する最高標高地点は1,900mを超えます。早朝の気温は一桁で、氷点下になる可能性も十分にあり得ます。イベントに参加される方は、寒さに対して十分に備えてご来場下さい。以下、当日のイベントに役に立つであろうラファのウェアを紹介してまいります。

### <ラファ+GORE-TEX>

<https://www.rapha.cc/jp/ja/rapha-gore-tex/category/Rapha-GORE-TEX>

ラファのGORE-TEXを使用した最新の防水ジャケットコレクション。雨の時はもちろん、寒い日の防風ジャケットとして防水性と透湿性を兼ね備えたGORE-TEXジャケットは「野辺山グラベルチャレンジ」の様なライドイベントのアウトターとして最適な一枚と言えるでしょう。





<エクスプロア ウィンタータイツ ウィズ パッド>

<https://www.rapha.cc/jp/ja/shop/explore-cargo-winter-tights-with-pad/product/BCT01XXDNY>

太もものサイド部にポケットを付属させた、画期的なカーゴビブショーツのウィンターバージョン。フリースの裏地と撥水加工を施した耐久性の高い素材を採用したタイツは、冷たい風や少しの雨なら物ともしない耐久性を持ちます。補給食やアクセサリ類は手の届きやすいカーゴポケットに入れ、必要な時にさっと手にできるグラベルライドに便利な冬用タイツです。

女性版はこちら👉

<https://www.rapha.cc/jp/ja/shop/womens-cargo-winter-tights-with-pad/product/WEW01XXDNY>



### <バーバッグ>

<https://www.rapha.cc/jp/ja/shop/bar-bag/product/BBA01XXOLN>

沢山の荷物は持ちたくないけど、補給食や寒さに備えたアクセサリー類は持っていきたい。そんな方に便利なのがこちらのバーバッグ。防水生地を使用しているため、悪天候にも対応し、バイクから降りたあとはショルダーバッグとしても使用可能です。



### <ウィンターカラー>

<https://www.rapha.cc/jp/ja/shop/winter-collar/product/WCL04XXOLN>

ラファの定番アクセサリーで、冬の絶対的な必需品。冬には”首”とつく部位を温めることが、冷えを寄せ付けない防寒のヒントですが、まさに首を寒さから守るアイテム。メリノウールの優しいタッチが、体から体温を奪うことを防ぎます。



### <ウィンター グローブ>

<https://www.rapha.cc/jp/ja/shop/winter-gloves/product/WTG08XXNVY>

冷気をシャットダウンとすると共に、適切なハンドル操作を妨げないグローブが冬のライドには必須です。グローブにも実はレイヤリングがあり、この様な薄いインナーグローブを着用することで保温性の向上につながります。また、中で汗をかいてしまうような時も、インナーグローブが汗を吸ってくれることで、アウターグローブの中が汗冷えで冷たくなることも防いでくれます。

