

# ヒルクライム佐久 ルールブック

-----参加者の皆さまへ-----

このルールブックを大会当日までに必ず熟読して、ご参加ください。

佐久の緑豊かな自然環境を守りましょう。

火気の取り扱いに注意してください！

会場・コース周辺は森林地帯です。コース以外には立ち入らず

タバコなど火の扱いには充分注意してください。

期 日：2018年9月8日（土）受付 9月9日（日）競技

会 場：佐久合同庁舎

コ ー ス：洞源湖付近～蓼科仙境都市

主 催：ヒルクライム佐久実行委員会

# I : はじめに

このルールブックには、当該大会に参加される方々全員が佐久市にお越しいただいてからお帰りになるまでの間、安全に気持ちよく過ごしていただくためのルールが記載されています。

【重要】・大会期間中において、規則を遵守いただけない場合は、このルールブックが以後大会参加をお断りさせていただき根拠にもなりますので、熟読してください。

- ・本大会へのご参加は、参加者ご自身の判断と責任においてなさってください。大会期間中において、事故に遭われた場合は、大会主催者が用意する下記保険の範囲での対応をさせていただきます。
- ・本大会における個人情報保護は、(株)アプロードの個人情報保護管理規程に基づいて取扱われます。

## II : 準備と確認 レースは事前の準備と安全確認から始まります。

### 準備

- 宿泊施設からスタート会場までの移動は一般公道の走行となりますので、道路交通法に基づく走行は勿論、法定部品であるライト、リフレクター、ベルは装着してください。
- スタート前、競技中に万が一のパンクに備え、予備チューブ等の準備をお勧めします。
- ゴール地点は標高が高く、レースにより体力を消耗している状態で天候状況により気温が非常に低くなることや降雨も予想されますので、ゴール後に身に着ける防寒衣服、雨具、手袋等を下山時に背負えるバッグ等に入れて用意されることをお勧めします。

### 参加資格

- 本コースを制限時間内に完走できる自信のある健康な方。
- 実行委員会の定めた「参加証」を提出し、誓約書に同意された参加者。
- 佐久の自然環境保全に努めて下さる方。

### 年齢

- 各競技クラスで定められた年齢とする。

### 使用自転車

- 全競技クラスとも、前後にブレーキを備え付けた一人乗り用自転車。
- MTBで出場される参加者はタイヤ幅1.9インチ以上、フラットハンドルとする。

### 保護者の承諾

- 未成年者は保護者の承諾を必要とする。

### 着用義務

- ヘルメット：自転車用でSGマーク・JCF認定製品または同等品のものとする。ただし、ヒビやキズがある場合は使用禁止とします。
- グローブ：自転車用を推奨します。

#### (1) 車種規制

条件：前後にブレーキを備えた一人乗り用自転車

使用可能	使用不可
ロードレーサー	リカンベント
クロスバイク	タンデム自転車
マウンテンバイク(MTB)	電動アシスト自転車
軽快車(一般的に主婦が乗る街乗り自転車)	ピストバイク(固定式)
小径車(タイヤ径24インチ以下)	

## (2) ハンドル形状

使用可能	使用不可
ドロップハンドル	ブルホーンハンドル
フラットハンドル（バーエンド15cm以内可）	DHハンドル
ライザーバー（バーエンド15cm以内可）	クリップオン
	スピナッチ
	ブレーキ操作の妨げになるもの

## (3) 付属品・装備品

使用可能	使用不可
ボトルゲージ	カゴ／スタンド
サドルバック	キャリア
携帯ポンプ	ラック
サイクルコンピューター	ミラー
防寒着	カスク(革、合皮、ウレタン、布、その他製品)
バック／ザック(走行に支障のない程度)	工事現場用ヘルメット等
	パニアバック(前後装着不可)
	予備の自転車用ホイール
	拡声器(大音量を発する機器)

## 事故対応

■事故が発生した場合は大会主催者が加入している傷害保険等で対応します。(詳細は下記の保険内容をご覧ください。)

■受付日(9月8日(土))および大会当日(9月9日(日))の事故は、主催者側で応急対応を行います。

■応急対応を超える場合は救急車両を手配いたします。

## 保 険

■保険の補償(対象:参加者本人) 大会事務局が加入する傷害保険の限度額は下記のとおりです。  
死亡・後遺症300万円、入院日額2,000円、通院日額1,000円

保険の支払い限度を超えた部分の医療費はご自身の負担となります。

■保険補償期間と場所は、受付日(9月8日13時~17時)の大会会場内と、大会当日(9月9日6時~17時)の大会会場内及びコース内に限ります。

この範囲外での事故やケガの補償はありませんのでご注意下さい。また、この範囲外でのケガの治療費は本人負担となります。また、参加選手は必ず健康保険証を持参してください。

【重要】保険の適用には、大会指定の医療従事者の診断が条件です。

■参加登録が完了されていない方、あるいは虚偽の登録をした方には保険は適用されません。

■参加者による対人・対物への損害、自転車の盗難、部品の損傷等は、保険の対象外です。

Ⅲ: エントリー開始から確定まで カテゴリーを間違えないようにエントリーしましょう。

## エントリー

■「スポーツエントリー」のサイトより出場カテゴリー・年齢区分を確認のうえ、必須事項をご入力いただきエントリーを完了してください。(、大会公式サイトからもリンクしています。)

◎募集人数: 1,000人

・開始2018年3月12日(月)12時 ⇒ 終了 同年8月8日(水)24時

※申込み期間が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

5. 競技クラス／参加年齢／参加費（税、保険料等含む）

※消費税等の変化により、今後も参加費が変更する可能性があります。

※年齢は平成30年9月9日の満年齢で判定します。

※フル・ショートコースクラスは使用可能車種でのエントリーとなります。

フルコースクラス		
競技クラス	参加年齢	参加費
チャンピオン	16歳以上	8,000円
男子A	16～29歳	
男子B	30～39歳	
男子C	40～49歳	
男子D	50～59歳	
男子E	60歳以上	
女子A	16～35歳	
女子B	36歳以上	
男女 ジュニア	13～15歳	6,000円
ショートコースクラス		
男女 16歳以上	16歳以上	5,000円
男女 ジュニア	11～15歳	4,000円

**登録確認通知** . . . . .

■エントリー後、登録いただいたメールアドレスにスポーツエントリーからエントリー受付のお知らせが送信されます。

**参加費入金** . . . . .

■参加費（エントリー費）は、カテゴリーやその他、諸般の事情により、変更される場合があります。

参加登録を行うサイト（スポーツエントリー）にてご確認の上、ご登録下さい。

■入金締切日は「8月8日（水）」です。（着金記録日厳守）クレジット決済は、「8月8日（水）24時までに決済を完了させた方」が対象です。銀行決済は、「8月8日（水）のスポーツエントリー口座に記録された方」が対象です。クレジット決済の方へは、決済直後に自動返信にて、また、銀行決済の方へは、順次入金確認および登録確定のお知らせが送信されます。

**【参加費入金に関する注意】**

- ①銀行振込みを選択される方は、入金締切日を過ぎたご入金は出場権が無効になりますので、特にご注意ください。
- ②入金締切日を過ぎたご入金は無効となりますので、返金事務手数料1,000円を差し引いた残額をご返金いたします。クレジット決済を選ばれた方は、事務手数料の1,000円のみ決済させていただきます。
- ③申込み締切り日後は、必要となる物品等の手配発注を行いますので参加料の返金は致しません。

**参加証通知** . . . . .

■大会開催2週間前を目処に、ご登録時のメールアドレスに「参加証発行のお知らせ」が送信されますので、スポーツエントリーの「マイページ」から「参加証」をご自身でダウンロードし、受付時に大会会場受付までご持参ください。

■参加証をダウンロードするためには、「車検自己申告書（兼 自転車整備誓約書）」に、ご自身の意思で申告と誓約をしていただきます。申告と誓約をなされたにも関わらず整備不良が確認された場合は、他の参加者への安全上、出場のお断り、もしくは競技中止を命じることがあります。

## IV：ご自宅を出発してから受付まで

**受付 9月8日(土)** . . . . .

■受付時間 13:00～17:00

※受付時には「参加証」が必要となりますが、大会参加用自転車は不要です。

**【重要】**今大会より、やむを得ない事情で前日受付できない方に限り、当日受付（5:30～6:00まで）を行います。なお、当日受付を希望される方につきましては、事前に事務局にご連絡ください。

■受付は、「佐久合同庁舎」で行います。

ご自身でダウンロードした参加証に記載されたゼッケン番号に該当する番号の受付で、「参加証」を提出して参加登録を行ってください。

**【重要】**「参加証」の未提出者は保険等の該当者となりませんので、競技に参加できません。

**【参考】**「参加証」をお忘れの方は受付にて対応をいたしますが、毎回混雑しますので、受付に時間がかかることをご了承ください。

■受付では、競技に必要な「参加キット（内容：計測用発信機1個、自転車用ゼッケン1枚、ボディー用ゼッケン1枚、手荷物用荷札1枚、説明書1部）」の貸与・支給を行いますので、必ず受け取ってください。

■参加証に記載されたゼッケン番号と受け取った「ゼッケン」の番号が同一か必ず確認してください。

■貸与された計測用発信機を説明書に従い取り付けてください。競技当日発信機の取り付け忘れがあると記録がとれませんので、必ず事前に取付けてください。

■「自転車用ゼッケン」1枚、「ボディー用ゼッケン」1枚、「手荷物用荷札」1枚を、同封の説明書に従って取り付けてください。

なお、「手荷物用荷札」には、ご自身のゼッケン番号を手書きでご記入ください。

■参加記念品は「記念品引換券」を提示したうえで記念品と交換してください。

■受付日**9月8日(土)** および大会当日**9月9日(日)**の両日は、交通混雑の回避や事故防止のため、コース内および会場周辺での練習は固く禁止します。

## V : 大会前日と当日のスケジュール

### 大会当日 9月9日(日) . . . . .

【重要】以下のスケジュールは、大会当日の天候などの事情により変更することがありますので、主催者の発表するお知らせに注意してください。

※以下のスケジュールは予定です。

#### ■会場

- ・佐久合同庁舎（受付、開閉会式、表彰、抽選会）
- ・洞源湖付近 ～ 蓼科仙境都市（競技コース）

#### ■全体スケジュール

9月 8日(土) 受付 13:00～17:00

9月 9日(日) 競技

(1) 選手集合 6:00～ 6:30

(2) 受付 5:30～6:00

※やむを得ない事情で前日受付が出来ない方限定

(3) 開会式(大会宣言) 6:30～ 6:45

(4) スタート地点移動 6:45～ 7:10

(5) 競技(競技説明等) 7:15～10:50

(6) 閉会式(主催者挨拶・表彰式等) 13:00～

※ 完走証は競技者が会場到着後、順次交付します。

### 競技までの注意事項 . . . . .

■宿泊施設や駐車場から出発する前に、発信機の取り付けやタイヤ空気圧等の整備具合のほか、補給食など競技や下山に必要な携行品のチェックを行ってください。なお、エイドステーションは3箇所あります。

【注意】規定通りに発信機を付けずに出走した場合は計測不能で記録が残りません。

■集合場所までの自転車での移動は公道走行となりますので、道路左側を一列で走行してください。

■大会当日9月9日(日)のスタート地点周辺は交通規制があり、自動車の乗入れができない場所があります。規定のスタート時間に間に合わない場合は出走ができませんので、事前に駐車場等の確認を済ませておいてください。

■会場周辺には駐車スペースが少ないので、宿泊者は宿泊施設からできるだけ自転車で集合してください。

■参加選手は6:30までに大会会場の「佐久合同庁舎」に集合してください。

■ゴール地点で使用する荷物は、競技当日の6:40までに集合会場の荷物運搬専用車両に預けていただくと、事前にゴール地点まで運搬いたします。荷物の運搬を希望する方は、参加キット内の荷札に自分のゼッケン番号をご記入いただき、荷物に取り付けたうえで預けてください。荷物運搬専用車両が出発した後は受付できませんのでご注意ください。

■会場ではスタート順にグループ分けをしますので、決められたカテゴリーの場所に集まってください。

### 競技直前の注意事項 . . . . .

■6:30に大会長の開会宣言を行った後、大会スタッフの指示によりクラス毎にスタート位置まで移動します。スタート位置では、競技の注意事項等を説明してから競技を開始します。

■競技時間 7:15～10:50

【注意】フルクラスゴールの最終制限時間はスタート時間に関係なく10:50です。

■スタートは、7:15よりクラス毎に「スタート順表」の時間差により順次スタートします。

但し、当日の気象状況やコース内に車両などがある場合は、スタート時間に変更が生じる事もありますので、予めご承知おきください。

#### **競技が開始された後の注意事項** . . . . .

- 競技中の悪天候や自転車の故障、またはご自身の希望により、自転車での下山を行わない場合は、マイクロバス等に乗車して下山できますので、最寄の大会スタッフに申し出てください。
- 計測用発信機は、ゴール場所において回収します。万一紛失してしまった場合は、損料として、5,000円を徴収させていただきます。

### **VI：競技開始から下山まで** 競技中はもとより下山中もルールを守って走行して下さい。

#### **競技規則** . . . . .

##### 1. 競技中のルール

(1) スタートから約1.0km地点までは道路全幅走行可能としますが、1.0km地点を通過したところからは、原則として道路左側走行としますので遵守してください。

【注意】 競技中は道路右側を緊急車両等が走行しますので、緊急車両等の走行時はお譲り下さい。

(2) 前走者を追い越す場合には、後方を確認していただき前走者に声をかけたうえで、右側から追い越してください。

(3) コースは、カーブ、急坂、凸凹路面等危険を伴う箇所もありますので、各自注意すると共に、係員の指示に従って走行してください。また、舗装路面のセンターライン部分に溝が生じている箇所がありますので注意してください。

(4) 各チェックポイントに設定された通過制限時間を越えた場合は、その場で競技中止とします。制限時間内でも審判員が競技続行不可能と判断した場合は、競技を中止させることがあります。

(5) 最終走行者の後方に收容車が走行します。競技をリタイアした選手はコース脇の安全な場所で待機し、收容車の到着を待ってください。許可なく下山することは禁止します。

【注意】 競技中に事故が発生したり、事故を見かけたりした場合は、最寄りの大会スタッフに至急連絡してください。

(6) ゴールした選手は、下山時までコース外にて待機してください。

##### 2. 失格対象事項

(1) ゼッケンについて

ゼッケン不着用者が確認された場合には、その時点で係員が走行停止と同時に退場を命じます。

(2) ヘルメット、グローブについて

安全規格をクリアした自転車用ヘルメット（自転車用でSGマーク・JCF認定製品または同等品のもの）やグローブの不着用者が確認された場合には、その時点で係員が走行停止と同時に退場を命じます。

(3) 走行方法について

競技中に意図的に他の選手の進路を塞いだり、他の選手を押圧するなどして走行を妨害したり、威嚇のための大声を発したり、安全管理及び国定公園管理維持のため、拡声器（大音量を発する機器）等の搭載を禁止する。

(4) 申告内容について

参加資格確定後、大会事務局に対し参加者変更手続きをせずに出場した者は、失格とします。また、参加証を受け取る時に誓約した「車両整備誓約書」による改造範囲を超えて自転車を改造した場合も失格対象となる場合があります。

### (5) 大会運営について

大会期間中、受付会場や大会会場および周辺において、本ルールブックに定める遵守行為を守らず、スタッフの指示にも従わず、危険な状況を引き起こし、公序良俗に反する行為をしたときは、失格の対象となる場合があります。

【注意】失格となった者に対し、主催者は以後の走行の拒否および次回以降大会の参加を拒否することがあります。

### 3. 順位決定

カテゴリー毎の順位は、登録カテゴリー内でのスタートからゴール通過までの所要時間の短い者の順とし、表彰対象は以下のとおりとします。

- ・各カテゴリー区分別 1位～3位
- ・他特別賞

※上記内容（発表、表彰、告知含む）や方法は変更になる場合がありますのでご了承ください。

### 下山時のルール

1. 下山時の速度は時速20km程度とします。下山誘導車および下山誘導員の指示に従い、制限速度を守って下山してください。
2. 下山時は事故が発生しやすく大変危険ですので、事故防止の観点から個人で許可なく下山することは禁止します。所定の下山待機所に集合し、1グループを100人程度としてグループ毎に下山誘導車および下山誘導員の指示に従って下山してください。

【重要】大会中の事故のほとんどが、下山時に集中しています。

下山走行中の連続したブレーキングや寒さなどにより、ブレーキハンドルを握る手が動かなくなることが報告されています。不必要なスピードで走行することはもちろん、電子機器の使用等による片手運転は、他の参加者を巻き込む危険走行となりますので、禁止致します。

3. 先頭は誘導車との距離を最低でも20m以上あけてください。また、追突事故が各自で回避できるように自転車間の距離をあけてください。
4. 下山時も安全規格をクリアした自転車用ヘルメット、グローブを必ず着用してください。

## Ⅶ：総合注意

### 総合注意事項

1. 会場周辺での移動は、大会スタッフの指示に従ってください。
2. 大会の前日および当日に自転車による事故が発生した場合は、本大会以降の大会が開催できなくなる場合もあり、多くの参加者に多大な影響を及ぼしますので、参加選手の皆様は十分に注意してください。
3. 会場周辺の道路は混雑することが予想されますので、路上駐車はしないようにしてください。車両の駐車は、指定の駐車場および宿泊先の駐車場をご利用ください。
4. 指定場所以外でのキャンプ等は禁止されており、会場付近ではキャンプができません。また、コース周辺は国定公園になっておりますので、高山植物や自然環境保全のために、道路以外の場所には立ち入らないようにしてください。
5. 大雨や強風などにより、主催者が危険と判断する気象条件等の変化が予想される場合（下記8を参照）は、競技の中止または、安全確保のためにコースを短縮して実施する場合があります



ので、主催者側の発表に注意してください。

6. 参加選手は万全の体調で競技に臨めるよう最大限の配慮をし、大会当日の体調が思わしくない場合には、出場について適切な対応又は慎重な判断をお願いします。

【注意】ハヶ岳中信高原国定公園エリアにはキャンプ場がありません。また、駐車場内でのテント泊は関係当局より厳重に注意を受けていますので慎んでください。ルールを守り、体調管理の観点からも宿泊施設をご利用いただきますようお願いいたします。

7. 参加者の個人情報、オプトアウト制度と、スポーツエントリーの個人情報保護規程に基づき、大会関係者に提供することに同意いただきます。提供する個人情報は、主に、参加者の保険補償の基礎情報や、事故・怪我を被った時の救急対応等に使われます。

また、大会、及びサイクリングの振興のため、大会資料として参加者の写真および氏名等が、メディア（テレビ・新聞・雑誌・その他等）に掲載されることもご承知下さい。メディアに発表することを望まない方は、事前にメール ([kanko@city.saku.nagano.jp](mailto:kanko@city.saku.nagano.jp)) によりご連絡ください。

8. 大会受付日、大会当日の何れかの日、または両日に関して発生する以下の事態は、大会主催者および大会関係者管理を超えた不可効力であるので、大会が中止された場合は、保険の適用を含む全てにおいて免責です。

- (1) 大会運営に支障を来す地震発生や天候等の急変
- (2) 道路管理者からの通行禁止命令
- (3) 地域管理者からの集会禁止命令
- (4) 原子力事故危険、環境汚染事故危険等の災害発令

9. 環境保全のため、ご自身で出したゴミ類は各自が責任をもって必ずお持ち帰りください。また、指定場所以外の喫煙を禁止します。