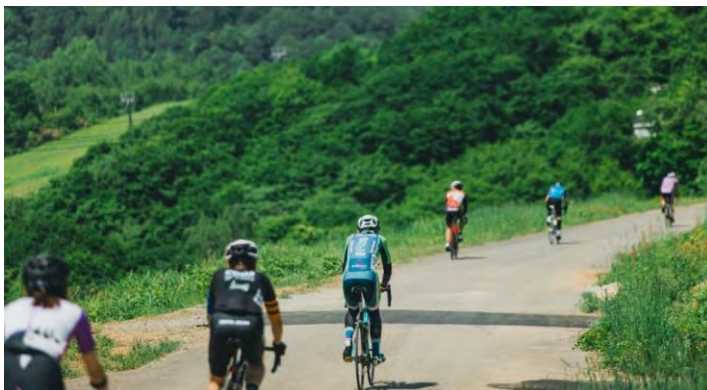


信州つがいけ高原ヒルクライム2025

参加選手ガイド



大会概要

- | | |
|------|--|
| ■開催日 | 2025年6月15日（日） |
| ■開催地 | 拇池高原特設コース |
| ■主催 | つがいけサイクル実行委員会 |
| ■後援 | 小谷村 / 小谷村観光連盟 / 小谷村教育委員会 / 拇池スキー学校 / 拇池観光委員会 |
| ■協力 | 株式会社つがいけゴンドラリフト |
| ■主管 | サイクルジャンボリー実行委員会 |

※本大会は参加者案内の郵送はございません。ガイドをよく読んで会場にお越しください。

※会場での受付はエントリーリストをご確認のうえ、
受付にてお名前とゼッケン番号をお伝えください。

■タイムスケジュール

6月14日（土）		
前日受付	13:00 - 16:30	梅池体育館
コース試走	13:30 - 16:30	特設コース
6月15日（日）		
駐車場オープン	6:30 -	P1 P2 P3
選手受付	7:00 - 7:50	梅池体育館
荷物受付	7:45 - 8:40	スタート地点/川内神社下
スタートセレモニー	8:40 - 8:55	スタート地点/川内神社下
レーススタート	9:00 - 各クラス	特設コース
梅の森関門タイムアウト	11:00	梅の森駅
下山開始予定	11:30	フィニッシュ地点/梅池自然園駅
フィニッシュタイムアウト	12:00	フィニッシュ地点/梅池自然園駅
表彰式	13:15 - 14:00	梅池体育館

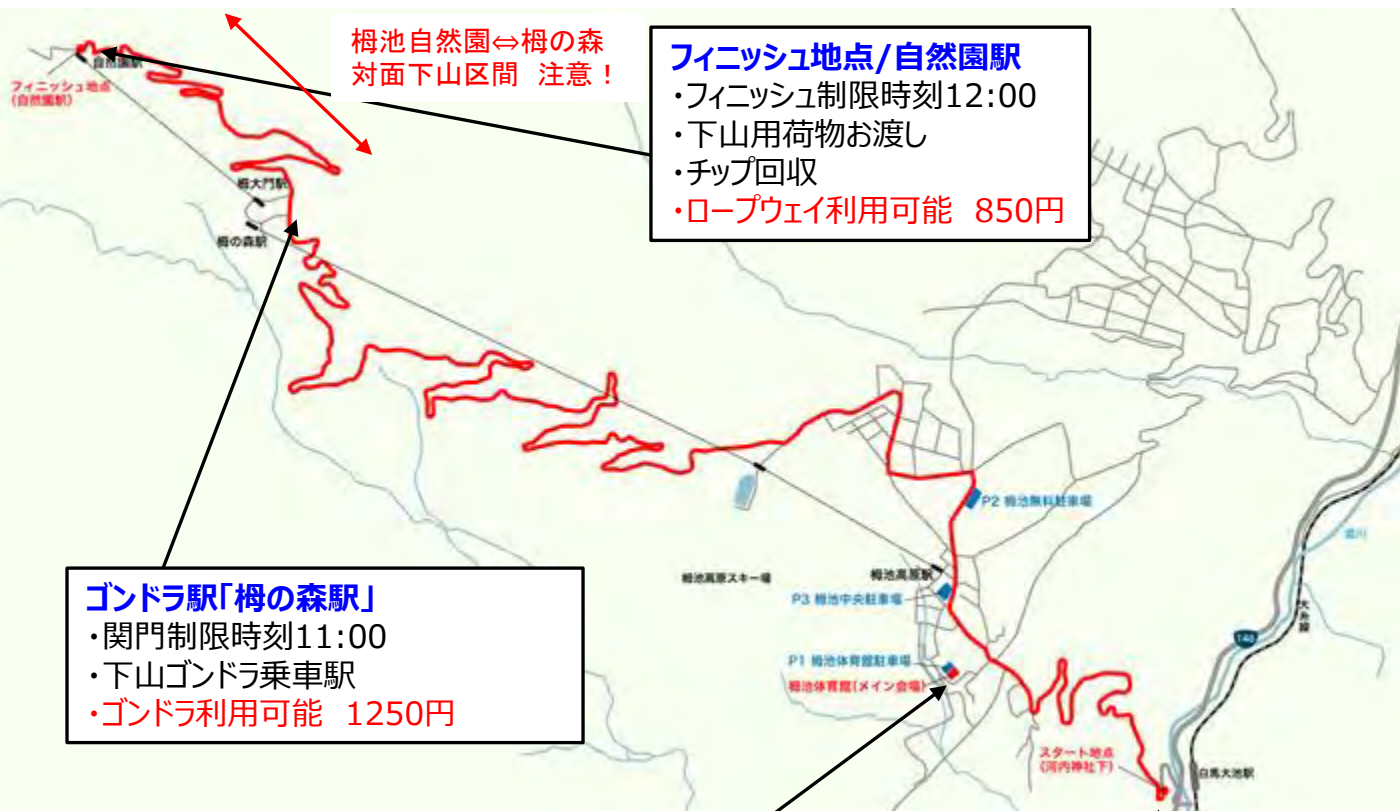
グループ別 スタート予定時刻

グループ	スタート時刻	クラス	区分・年齢	ビブナンバー	人数
1	9:00	男女混合レジェンドクラス	70～	1 ～ 10	10
2	9:01	女 子	年齢区分なし	101 ～ 111	11
2	9:01	女子MTB	年齢区分なし	201 ～ 204	4
3	9:02	男 子 G	50～54	301 ～ 336	36
4	9:03	男 子 H	55～59	401 ～ 425	25
5	9:04	男 子 I	60～69	501 ～ 542	42
6	9:05	男 子 F	45～49	601 ～ 619	19
7	9:06	男子MTB	年齢区分なし	701 ～ 719	19
8	9:07	男 子 A	中学生～22	801 ～ 814	14
9	9:08	男 子 E	40～44	901 ～ 907	7
10	9:09	男 子 D	35～39	1001 ～ 1009	9
11	9:10	男 子 C	30～34	1101 ～ 1114	14
12	9:11	男 子 B	23～29	1201 ～ 1203	3
13	9:12	②e-BIKE	年齢区分なし	1301 ～ 1304	4

合 計

217

■コースマップフルコース



梅池自然園⇄梅の森
対面下山区間 注意！

フィニッシュ地点/自然園駅

- ・フィニッシュ制限時刻12:00
- ・下山用荷物お渡し
- ・チップ回収
- ・ロープウェイ利用可能 850円

ゴンドラ駅「梅の森駅」

- ・関門制限時刻11:00
- ・下山ゴンドラ乗車駅
- ・ゴンドラ利用可能 1250円

メイン会場/梅池社会体育館

長野県北安曇郡小谷村千国乙226

- ・前日・当日受付
- ・表彰式/完走証お渡し
- ・救護

スタート地点/川内神社下

- ・下山用荷物預かり
- ・メカニック
- ・トイレ

コース距離17.1km
獲得標高1200m

■荒天時ショートコース



荒天予報時のショートコース判断は

一次判断 15日18時

二次判断 16日5時

体育館前貼りだし、HP、Xにて告知します。

■ 駐車場MAP



■メイン会場 柵池体育館



○前日受付/柵池体育館

6月14日（土） 時間 13:00～16:30

○当日受付/柵池体育館

6月15日（日） 時間 7:00～7:50

○表彰・完走証/柵池体育館

6月15日（日） 時間 13:15～13:45

表彰対象：各クラス6位まで

**体育館前に張り出されるインフォメーションは必ずチェックしてください。
荒天時のショートコースなど重要な情報を掲示します。**

■スタート地点



下山用荷物預かり

時間 7:45～8:40

場所 スタート地点付近

スタートセレモニー8:45～

スタート9:00～

関門でタイムアウトとなられました選手につきましては、ゴール地点よりスタッフが荷物をお運び致します。

下山について ロープウェイ・ゴンドラ利用が可能



下山時に
フィニッシュ「栂池自然園」⇒「栂大門」 ロープウェイ 850円
「栂の森」⇒「栂池高原駅」 ゴンドラ 1250円

実費利用可能です。下山時に現金をご用意ください。
※前輪を外す必要があります・工具をご用意ください。

ロープウェイ・ゴンドラを利用した下山は
フィニッシュ後、即下山可能です。ぜひご利用ください。
※11:30～自走下山も可能です。

■選手下山ロープウェイ・ゴンドラ利用

○ロープウェイ（栂池自然園⇒栂大門）大人片道850円
○ゴンドラ（栂の森駅⇒栂池高原駅）大人片道1250円

※ **自身で乗車券を購入**してロープウェイ・ゴンドラご利用ください。
※ **搭乗時は前輪を外し**一般利用のお客様のご迷惑とならないよう配慮下さい。

■応援者ゴンドラ・ロープウェイ利用 8:00～

○ゴンドラ（栂池高原～栂の森駅）
○ロープウェイ（栂大門～自然園駅）
※ゴンドラ始点「栂池高原駅」で乗車券をご購入下さい。

■ 諸注意

■ 車両規則について

- 前後輪に制動器を備えたフリー式の自転車を使用してください。
 - スタンド等の突起物や脱落するおそれのある付属品はレースに際しては取り外してください。
（サドルバック、ライト、ベル、サドル下のお守りなど）
 - ディスクブレーキはお使いいただけます。
 - D Hバーなど、補助ハンドルはご遠慮ください。
 - バトンホイール・ディスクホイールはご遠慮ください。
 - スポーツカム等、撮影機材が車体にしっかりと固定されているものは搭載を認める。
 - 撮影機材のヘルメットおよび身体への装着（チェストバンドなど）は、大会本部が認めた場合を除きご遠慮ください。（大会特別規則）
- eBIKEクラスは型式認定車種を表彰対象とします。**
高出力の非認定車はオープン扱いと致します。

■ 服装規則について

- JCF認可のヘルメットを着用してください。
（アゴひもは肌に沿うくらいに緩みなく着用してください。）
- グローブ、ソックスを着用してください。
- サイクルジャージを着用してください。

■ その他

-前日試走-

前日の試走に関しまして、コース途中のゲートが16:30に施錠致します。16:30までには下山するようにお願い致します。**前日はコースを設営車両が走りますのでご注意ください。**

-スタート地点ウォーミングアップ-

スタート地点のウォーミングアップですが、川内神社下の国道に出て、をーミングアップする事は絶対にお止めください。

-計測チップ返却-

計測チップ返却はフィニッシュ地点で行います。必ずご返却ください。
返却の確認が取れず万が一紛失した場合には15000円ご請求させていただきます。
忘れずにご返却をお願い致します。

-表彰式・リザルト・完走証-

表彰式は13時～榑池体育館で行います。
ネットタイム計測の為、確定版リザルト掲出は大会翌日を予定しております。
完走証は榑池体育館にて随時印刷致します。