



【重要】受付に必要な物:封筒、(アンケート用紙)

2016 セルフディスカバリーアドベンチャー

クロスマウンテンバイク 100km・42km・20km / MTBファンツーリング

[参加者の皆様へ]

このたびは、セルフディスカバリーアドベンチャー「クロスマウンテンバイク・イン・王滝」にお申し込みいただきありがとうございます。さて、レースまで間近となりました。ご参加の皆さんへ最終のご案内をお送りします。

大会当日まで、コンディションを十分に整えてレースにチャレンジしてください。

最高のパフォーマンスで完走し、大きな感動を得ることを祈っています。では、大会の会場でお会いしましょう！

セルフディスカバリーアドベンチャー・イン・王滝大会実行委員会

- 封筒表面の名前の下に記載の数字があなたのゼッケン No です。
(FUN ツーリングのみ参加の方は、ゼッケン No はありません)
- 封筒封入物/参加者の皆様へ(本書)、参加案内、コース図、アンケート用紙
- 【重要】封筒は受付で必要となりますので、必ず持参してください。
- アンケートのお願い(①か②のどちらかにて必ずご記入ください。)
 - ①同封のアンケート用紙にご記入後受付にてご提出ください。
 - ②右の QR コードより入力フォームにて入力し、受付に登録済みとお伝えください。



【アンケート用 QR コード】

[全体スケジュール]

月日(曜日)	時間	実施内容	実施場所
5月21日 (土)	11:00~11:45 12:00~16:00 13:00~18:00 15:30~17:10 17:30~19:00	MTB ファンツーリング受付 MTB ファンツーリング クロス MTB100km/42km/20km受付 ブース出展社によるステージイベント(予定) 競技説明会&パーティー ※受付を済ませた方は必ずご出席ください。	松原スポーツ公園
5月22日 (日)	04:30~ 04:30~05:30 06:00 07:00 08:00 16:00	クロス MTB100kmバイク整理 クロス MTB100km/42km/20km受付 ◆クロスマウンテンバイク 100km スタート ◆クロスマウンテンバイク 42km スタート ※ ◆クロスマウンテンバイク 20km スタート ※ クロスマウンテンバイク 全レース終了 クロスマウンテンバイク入賞者表彰式	松原スポーツ公園 松原スポーツ公園 松原スポーツ公園 釣りきち溪谷(滝越) 柳ヶ瀬地区濁川橋付近(国民の森入口) 松原スポーツ公園

※42km 部門のスタート地点は松原スポーツ公園から約 11km、20km 部門のスタート地点は松原スポーツ公園から約 7km と離れています。スタート地点までは各自で移動して頂きますので、余裕をもって移動してください。スタート時間に遅れるとスタート出来ません! (詳細は「スタート」項目参照)。

シングルスピード部門 お申込みの方へ	<p>【バイクチェックインについて】</p> <p><u>シングルスピード部門は検車を行いますので必ず受けて下さい。</u></p> <p>日時: 5月22日(日) スタート前 場所: スタート会場・OSJ テント横 ※検車後、ステッカーをお渡ししますので所定の位置へ貼り、整列してください。</p> <p>【レギュレーションについて】</p> <p>① 変速機がないこと ②前後あわせてギア2枚まで ③テンションナーの使用はOK ④多段カセット、内装式多段ハブ、ディレーラー付きはNG ⑤ガムテープ等によるシフター強制固定も不可</p>
-----------------------	---



大会お問い合わせ 〒248-0022 神奈川県鎌倉市常盤 628-3
 (有) パワースポーツ TEL0467-84-8639 info@powersports.co.jp
 (営業時間: 平日 9~18 時)

■大会当日の緊急連絡先は[TEL: 080-6516-1826]

クロスマウンテン バイク[100km & 42km & 20km] 各種目参加案内

<p>受付日時</p> <p>場所は全て松原スポーツ公園です</p>	<p>●MTB ファットリグ 当日受付 : 5月21日(土) 11:00~11:45</p> <p>●クロス MTB 前日受付 : 5月21日(土) 13:00~18:00</p> <p>当日受付 : 5月22日(日) 04:30~05:30</p> <p>◆クロスMTBはスタート時間が早いため、前日受付を原則とします。やむ終えず前日受付が出来ず、当日受付となる場合は必ず事前に事務局へご連絡下さい。</p> <p>■お渡しするもの ◇レースナンバーゼッケン(1枚):バイクの前部に取付け ◇ヘルメットシール(1枚):ヘルメットの前部に貼付 ◇参加賞 ◇その他</p> <p>■ご提出いただくもの この案内が入っていた封筒、アンケート用紙</p>
<p>駐車場</p>	<p>松原スポーツ公園 ※42km・20kmのスタート地点には駐車場がありません。必ずここに駐車してください。</p>
<p>競技説明会</p>	<p>コースについての重要な説明があるため、競技説明会にはご出席ください。お飲み物・おつまみをご用意します。</p> <p>■日時: 5月21日(土) 17:30~ ■場所: 松原スポーツ公園</p>
<p>スタート</p>	<p>100km: 松原スポーツ公園前から6:00スタート。林道入口までは先導車の後ろを出場者全員がサイクリングペースで移動。林道入口で先導車が外れます。</p> <p>【各地点間距離】 ◇松原スポーツ公園~氷ヶ瀬 4.2km ◇氷ヶ瀬~林道出口 8.9km ◇林道出口~松原スポーツ公園 5.5km ※スタート~松原スポーツ公園までの実質距離は約9.8kmとなります。</p> <p>42km: 釣りきち溪谷(滝越)から7:00にスタート。スタート地点には各自バイクでご集合ください。</p> <p>【各地点間距離】 ◇松原スポーツ公園~釣りきち溪谷 1.1km ※スタート~松原スポーツ公園までの実質距離は約4.8kmとなります。</p> <p>※受付場所とスタート地点が離れているため、余裕をもって行動するようにお願いします。</p> <p>20km: 柳ヶ瀬地区の濁川橋付近から8:00にスタート。スタート地点には各自バイクでご集合ください。</p> <p>【各地点間距離】 ◇松原スポーツ公園~柳ヶ瀬 7km ※受付場所とスタート地点が離れているため、余裕をもって行動するようにお願いします。</p>
<p>フィニッシュ</p>	<p>◇100km・42km・20kmともに林道出口付近が計測終了地点となります。</p> <p>◇林道出口~松原スポーツ公園間の5.5kmは自走区間となります。</p>
<p>チェックポイント</p>	<p>今回のレースについてはチェックポイント(CP)を設け、規定時間内に通過できない場合はその地点で終了。自走でスタート地点まで戻っていただきます。</p> <p>100km [CP-1] 34.3km 制限時間: スタート後4時間 [CP-2] 63.9km 制限時間: スタート後7時間 [CP-3] 75.9km 制限時間: スタート後8時間</p> <p>42km [CP-1] 30.1km 制限時間: スタート後3時間半 20km CPは設けません</p>
<p>制限時間</p>	<p>制限時間を越えた選手は失格となります。完走証もお出しできませんのでご了承ください。</p> <p>100km スタート後10時間 42km スタート後5時間 20km スタート後3時間</p>
<p>装備(必携)</p>	<p>レースには次のものを必ず装備してください</p> <p>◇バイクヘルメット/バイクチューブ/修理工具/補給食/ライト(42kmスタート後に長いトンネルがあります。照明設備がなく真っ暗です。また、天候により、また夕暮れになると暗くなることも予想されます)</p> <p>◇給水用ギア(ボトル、ハイドレーションバッグなど)</p> <p>◇ウェア(標高1000m以上の山岳で行われるため、天候等の急変に対応できるものを用意)</p> <p>※オフロードに慣れていない参加者はバイクショップで事前にアドバイスを受けて、パンク、チェーン切れなどのトラブルに対処できるようにしてください。</p>
<p>エイドステーション</p>	<p>◎各CPにエイドステーションを設置。水を準備します。</p> <p>◎エイドステーション以外の給水手段として、川や沢の水をご利用ください。</p>
<p>記録計測</p>	<p>バイクフロントに装着するゼッケンに組み込むチップで計測する予定です。</p>
<p>禁止事項</p>	<p>◇レース当日以外はコースに立入ることは禁止です。立入った場合は出場資格を取消します。</p> <p>◇松原スポーツ公園内でテントを使用しての宿泊は禁止です。テント使用の場合はキャンプ場をご利用下さい。</p>

■宿泊場所のお問い合わせ

王滝観光総合事務所 TEL0264-48-2257

■交通のご案内



車利用	大阪	名神高速道路 180分	小牧J.C.T	中央自動車道 60分	中津川I.C	R19 60分	木曾町福島(元橋)	30分	40分
	東京	中央自動車道 170分	岡谷J.C.T	中央自動車道 100分	伊弉I.C	R361 45分			
列車利用	大阪	新幹線 70分	名古屋	JR中央本線(特急)		R19 96分	木曾町福島駅前	バス 40分	バス 40分
	東京	特急 160分	塩尻	JR中央本線(特急)		R361 26分			
バス	新宿	中央自動車道	塩尻		R19	250分			

●列車をご利用の方はJR木曾福島駅から定期バスをご利用ください。