

平成30年度第1回ロード練習会 実施要項

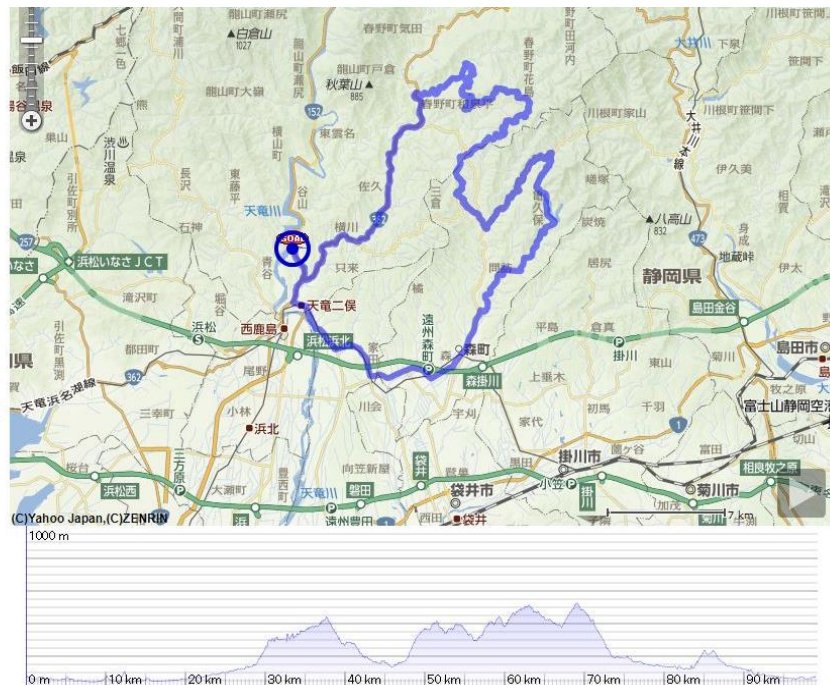
1. 主催 一般社団法人 静岡県自転車競技連盟
2. 趣 旨 ロード競技における競技力及び持久力の向上を図ため長時間・長距離を走ること目標とする。また、練習会は一般公道を走行するため交通ルールの順守を原則として車社会における地域との共存意識の啓蒙に努める。
3. 期 日 平成30年9月23日（日）
4. 会 場 静岡県西部地区の山間部 所在地 浜松市天竜区春野町及び森町
5. 集合場所 浜松市天竜区船明運動公園駐車場
6. 日 程 9月23日（日）
8：30 集合
14：00 解散予定

7. 第1回コース

- ・天竜区船明運動公園駐車場スタート
- ・天浜線天竜駅前から豊岡、森町より太田川ダムへ(ダムへ上り)
- ・太田川ダムを北上し藤枝天竜線(63号線)を左折し下る。
- ・袋井春野線(58号線)T字路を右折、さらにY字路を左に川沿いに走行し県道63号、389号線へ高低差のある道を北上する
- ・春野町大時地区を左折し砂川方面へ。新宮池(コース最高地点)を超え、熊切川(県道263号線)へと下る。
- ・熊切川沿いを下り、国道362号線へ合流。T字路を左折し、天竜方面へ
- ・道の駅(いっぷく処横川)にて全車一旦停止し、人員確認をする。
- ・国道152号線を右折北上し、船明運動公園へと戻る。

| | |
|--------|--------------------------------------|
| 距離 | 99.2km |
| 最大標高差 | 491m |
| 平均斜度 | 全体：0% 上り：5.3% 下り：5.1% |
| 獲得標高 | 上り：1756m 下り：1750m |
| 想定所要時間 | 車：2時間28分 自転車：6時間36分 徒歩：19時間50分 |

ルートを編集



<https://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=65f493f69ad7775419167b98544a916e>

距離 99.2 km (Start～横川道の駅まで 89km)
最大標高差 491 m

平均斜度 上り 5.3 %
獲得標高 1,756 m
走行時間 約 5 時間 (小休止含む)

8. 参加人数 10名
9. 参加資格 2018 J C F 競技者登録完了者 (静岡県 U17・ジュニア)
10. 申込期・方法 参加申込書 (HPからダウンロード) に必要事項を記入し、メール (件名は 0923 ロード練習会) で申し込み下さい。
個人先着順メールで申込。
申込締切日：30年9月9日 (日)
E-mail scf@tx.thn.ne.jp
11. 参加費 500円当日 (参加費はエントリーした時点で発生する)
12. 参加者への注意事項
- 1) 疾病および負傷については応急処置のほかは参加者の責任とする。
 - 2) 参加者は、各自でスポーツ安全協会等の保険に加入し健康保険証を持参すること。
 - 3) 参加者は(公財)日本自転車競技連盟公認ヘルメットを装着すること。
 - 4) 一般公道での走行の為、交通ルールの順守を原則とする。
 - 5) 参加者は自転車整備を事前に行って来ること。タイヤはリムセメントでしっかり貼って下さい。
 - 6) パンク等の処置については、各自最低限の修理用具 (チューブ、レバー、ポンプ等) を携行すること。
 - 7) カーボンホイールは不可とする (ブレーキ面がアルミの物は可)。
 - 8) 走行中の補給食については、スタート時に各自必要な分量を携行する。
(ボトルは2個、ゼリー飲料、固形物ほか)
 - 9) 事前にコースマップをよく確認しておき (ルートラボ、Google Map、ストリートビュー等) 分岐等で道順に確認が持てない場合は勝手に判断せず、必ず後続者を待って確認をすること。
 - 10) 山間部に於ける走行(特に下り路面)に於いては、常に対向自動車が来ることを想定し、キープレフトを守ること。
13. その他
- 1) 事故、体調不良者は収容車にて搬送する。
 - 2) 途中棄権者は、収容車にて搬送する。
 - 3) 自走可能棄権者は、運転補助が伴走し船明運動公園へ戻る。
 - 4) **今回の試走に限り**、途中3カ所にて一旦停止し、参加者の体調等の確認を行う。
① 太田川ダム(31km 地点) ② 県道 63 号線入り口(46 キロ地点)
② 新宮池駐車場(69km 地点) ※各地点にトイレ有
 - 5) 道の駅 (横川いっぷく処横川) にて全車一旦停止し、人員確認をする。
(練習走行はここまでとし、以下船明公園まではクールダウン走行とする)