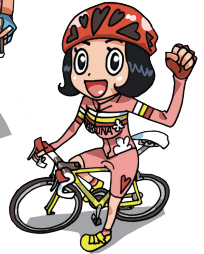
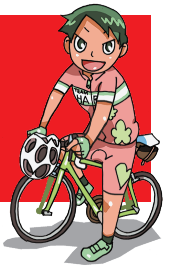


第12回榛名山ヒルクライム in 高崎 参加のご案内



このたびは榛名山ヒルクライムin高崎『ハルヒル』への参加申し込みをいただきましてありがとうございます。大会のご案内をお送りいたしますので、よくお読みいただき、ご参加ください。新しい情報は、大会公式ホームページに随時アップしていきますので、ご確認ください。

同封物

- ①参加のご案内（本紙）
- ②ナンバーカード引換券
- ③ゴール行き荷物預け用袋
- ④ナンバーシール1枚（ゴール行き荷物預け用）

参加案内の読み方

P.1 まずは全体スケジュールについて確認

P.2 会場へのアクセス方法と駐車場
各種シャトルバス・選手待機場所集合
会場手荷物預かり・更衣室

P.3 出発前の準備について

P.4 大会前日について・制限時間・計測

P.5 競技上のルール・注意事項について

P.6 表彰・完走証・特別賞について

P.7 榛名体育館周辺会場図

P.8～10 ヒルクライムレースについて
（スタートと下山）

P.11 中止時の対応
駐車場案内図・アンケート

大会開催可否のお知らせについて

荒天または災害などで大会の開催を中止する場合は、大会当日の5時頃までに下記の大会ホームページ上の新着情報に掲載します。

※大会当日、お電話での開催可否確認等はご遠慮ください。

<https://www.haruna-hc.jp>

スケジュール

■5月11日（土）【大会前日】

10:00 ヒルクライムレース参加選手の受付開始
各ゴール行き荷物預かり開始（19:00まで）
場所：榛名体育館または高崎駅東口
自転車預かり開始（19:00まで）
場所：榛名体育館

19:00 ヒルクライムレース参加選手の受付終了
各ゴール行き荷物預かり終了
場所：榛名体育館または高崎駅東口
自転車預かり終了
場所：榛名体育館

■5月12日（日）【大会当日】

5:00 駐車場開場（指定の駐車場をご利用ください）

5:30 会場手荷物預かり開始 ※各ゴールには運びません。
場所：榛名体育館屋外
自転車預かり返却開始
場所：榛名体育館

6:00 選手待機場所集合
榛名中央グラウンド・榛名中学校
（指定の場所へ整列してください）

6:30 集合場所からスタート地点へ移動開始

6:50 スタートセレモニー スタート地点（大森神社前）

7:00 榛名湖コーススタート

7:55 榛名神社コーススタート

8:00 初心者コーススタート

9:20 初心者コース下山開始

9:30 榛名神社コース下山開始

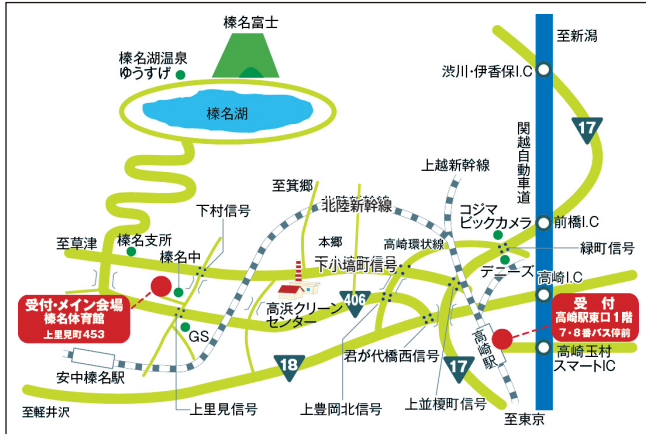
9:40 完走証発行開始：榛名体育館（13:30まで）

9:50 榛名湖コース下山開始

15:00 駐車場閉場予定

⚠ 大会終了後、アンケートにご協力ください。(P.11)

会場アクセス



榛名体育館:

高崎市上里見町453 (榛名中学校となり)
 ・ 関越自動車道高崎ICから車で約40分
 ・ 前橋ICから車で約40分

高崎駅東口:

高崎市栄町 上越新幹線で東京駅から50分

選手用シャトルバス

5月11日(土)、12日(日)に、次のとおり「高崎駅東口(7・8番乗場)」・「主会場(榛名体育館周辺)付近」間の無料シャトルバスを運行します。

シャトルバスには自転車運搬用のトラックが併走しますので、自転車は分解せずにそのまま積み込むことができます。

⚠ 12日(日)のシャトルバスは、エントリー時に申し込みいただいた選手及び伴走者をご乗車できます。

5月11日(土)

往路: 高崎駅東口(7・8番乗場)→主会場(榛名体育館周辺)付近
 9:00を始発に、18:00最終便まで1時間ごとに運行

復路: 主会場(榛名体育館周辺)付近→高崎駅東口(7・8番乗場)
 10:00を始発に、19:00最終便まで1時間ごとに運行
 ※往路・復路共に13:00台のバスの運行は休止となります。

5月12日(日)

往路: 高崎駅東口(7・8番乗場)→主会場(榛名体育館周辺)付近
 4:20出発(4:00乗車開始予定)を始発に、
 5:10最終便までおよそ10分ごとに運行

復路: 主会場(榛名体育館周辺)付近→高崎駅東口(7・8番乗場)
 11:40出発(11:20乗車開始予定)を始発に、
 14:00最終便までおよそ20分ごとに運行

応援者用シャトルバス(駐車場～主会場周辺)

エントリー時にお申し込みをいただいた応援者の方は、駐車場から主会場周辺へのシャトルバスをご利用ください。運行時間は**5時から6時10分**です。また主会場周辺から駐車場へのシャトルバスは右上の時刻表のとおり運行します。

シャトルバス時刻表 主会場周辺→駐車場

11:30	12:15	13:00	13:45	14:30
-------	-------	-------	-------	-------

各ゴール行き応援バス(先着順・要事前申込)

5月11日(土)に榛名体育館または高崎駅東口の受付会場にてお申し込みいただいた方を対象に、主会場周辺から各コースのゴール地点へのシャトルバスを運行します。詳細は、各受付会場内の案内看板をご確認ください。会場内の係員にお尋ねください。

※各ゴール地点は大変冷え込むため、防寒着をご準備ください。

大会当日駐車場

駐車場開場日時

5月12日(日) 5時00分から15時00分まで
 (時間内での入退場をお願いいたします)

エントリー時に駐車場を希望された方のみ、大会前日の受付時にお渡しするナンバーカードセットに大会当日駐車券が同封されております。

指定された駐車場以外は駐車できません。また、駐車券のない方は駐車できません。

※駐車券に記載されている駐車場名および位置を予め確認しておいてください。

※駐車券は車内のダッシュボード等、外から係員が見やすい位置へ置いてください。

選手待機場所集合

ナンバーカード、計測チップ、ヘルメットシールの3点を装着し、選手待機場所(P.7参照)にお越しいただき、整列してください。

榛名体育館会場手荷物預かり

※5月12日(日) 5時30分～14時

大会当日に手荷物を榛名体育館屋外の会場手荷物預かり所にてお預かりします。各ゴールには運びませんので、下山後に榛名体育館内の返却場所でお受け取りください。

※前日受付時にレースナンバーが記載された黄色の荷札をお渡します(レースナンバー等一式同封)。当日手荷物を預ける際は事前に荷札を荷物に付けてからお越しください。

※貴重品はお預かりできません。

更衣室

榛名体育館内と各コースのゴール地点に更衣室を用意します。スタート前または下山前にご利用ください。

※混雑時には、一度に入室する利用者の数を制限させていただきます場合があります。

会場の更衣室が混雑しないよう、なるべく更衣を済ませてお越しいただくようご協力ください。

持ち物チェックリスト

- ナンバーカード引換券 ※受付時必須！署名を忘れずに！
- 参加のご案内（本紙）
- ジャージ（上下）
- ヘルメット
- グローブ
- シューズ
- サングラス
- その他レース用衣類
- 着替え
- 下山用装備
- 宿泊先予約
- 宿泊用の衣類
- アメニティセット
- ゴミ袋※大きめ推奨
- 自転車用カギ
- 傘や雨具※雨天時
- 財布
- 保険証
- 時計・サイクルコンピューター
- 携帯電話
- 補給食
- 飲料・ボトル
- 自転車本体
- 交換用チューブ
- パンク修理キット
- 空気入れ
- その他補修パーツや工具
- 荷物預け用袋
- 虫除けスプレー

下山時に必要な装備

榛名湖コースのゴール地点は標高が1,100mあり、大会当日に曇りまたは雨天の場合は気温が5℃前後まで下がります。また、平野部で晴れていても各ゴール付近では降雨の場合もあります。低温の中、下山開始まで2時間程度お待ちいただくこととなりますので、必ず、防寒具や雨具をご準備ください。下山の際にぜひ、用意していただきたい持ち物リストを作成しましたので、寒さ対策の準備をお願いします。

- 防寒用ウインドブレーカー
- 防寒用長指グローブ
- 防寒用シューズカバー
- アームウォーマー
- レッグウォーマー
- ヘッドウォーマー・キャップ
- レインウェア
- 着替え（長袖シャツ等）
- タオル
- ティッシュ
- バックパック（防寒ウェア収納用）

自転車・ウェアチェックリスト

レース前に愛車の整備を行ってください。機材トラブルによって大きな事故を引き起こす可能性もあり、ご自身の身の安全を守ることはもちろん、他の参加者への影響もあります。大会までにセルフチェック、あるいはプロショップで十分に整備をしてください。

以下の項目のうちひとつでも該当した場合、または競技上危険とみなされた場合は、出走をお断りする場合があります。

- ヘッドパーツ、ハンドル、サドルなどに緩みやガタがないか
- ホイールが歪んでいないか
- クイックリリース、スルーアクスルは正しく装着されているか
- タイヤに傷はついていないか
- タイヤが正しく装着できているか
- 適正空気圧を保っているか
- ブレーキは正しく作動しているか
- ブレーキシュー、ブレーキパッドは摩耗していないか
- 変速機は正しく作動しているか
- ギア周辺から異音が発生していないか
- 電動変速機の場合、変速機の充電は済ませているか
- ハンドルにバーエンドキャップは付いているか
- 使用禁止備品（両足スタンド、カゴ、DHバー）は取り付けていないか
- グローブを着用しているか
- ヘルメットに亀裂は入っていないか
- ヘルメットは正しくかぶれているか（あごひもの長さ・サイズなど）

選手受付

※5月11日（土）10時～19時、代理受付可

5月11日（土）10時から19時までに、エントリー時に申告した榛名体育館または高崎駅東口の受付場所以てナンバーカード引換券を提出してください。榛名体育館受付会場にお車でお越しの方は、榛名体育館併設の駐車場をご利用ください。高崎駅東口受付会場には指定の駐車場・駐輪場はございませんので、公共交通機関をご利用ください。

- ※ナンバーカード引換券は必ず署名したうえでお越しください。
- ※エントリー時に申告した場所以外での受付はできません。
- ※代理受付をする場合は、署名された参加者本人のナンバーカード引換券が必要となります。
- ※受付場所の詳細はナンバーカード引換券をご参照ください。
- ※大会当日12日（日）に選手受付は承りませんのでご注意ください。

受付で配布されるもの

- ・ナンバーカード（参加賞の金券付）1枚
- ・ナンバーシール（ヘルメット用）
- ・計測チップ
- ・計測チップ・ナンバーカード・ナンバーシールの装着説明書
- ・ゼッケン留め
- ・大会当日駐車券
（エントリー時に駐車場を希望された方のみ）
- ・大会プログラム
- ・グルメガイドマップ
- ・当日会場荷物預け用荷札等

自転車預かり

※5月11日（土）10時～19時、榛名体育館

シャトルバスをご利用の方や、大会当日の会場入りの際に自転車の持ち込みを避けたい方は、大会前日の11日に榛名体育館にて自転車をお預かりいたします。

各ゴール行き荷物預かり

※5月11日（土）10時～19時

各ゴール行きの荷物を大会前日の11日のみ榛名体育館または高崎駅東口の受付会場にてお預かりします。事前送付した各ゴール行き荷物預け用袋に荷物をまとめ、ナンバーシールを貼っておくなどの準備をお願いします。

- ※大会当日12日（日）に各ゴール行き荷物預かりは承りませんのでご注意ください。
- ※各ゴール行き荷物預かりを利用しない方は、下山用防寒具等を必ずご自身でお持ちください。

※各ゴール行き以外の荷物については、大会当日の榛名体育館（屋外）での会場手荷物預かりをご利用ください。いずれも貴重品はお預かりできません。

計測について

受付時に配布された計測用チップを指定の位置に装着してください。装着しないと「記録なし」となります。記録計測はエキスパートのみグロスタイム計測、その他はネットタイム計測です。

計測チップは、レース終了後に各ゴール地点の回収場所で必ずご返却ください。未返却または紛失された場合は、製作実費として5,500円（税込）を請求いたします。返却せず誤って持って帰ってしまった場合や、大会不参加の場合は実行委員会事務局までお送りください。未返却等の選手は、場合によっては次年度以降のエントリーをお断りさせていただきます。

※グロスタイム計測とは：同一グループの先頭選手が計測開始地点を通過した時間から各選手が計測終了地点を通過した時間を計測

※ネットタイム計測とは：各個人が計測開始地点を通過した時間から計測終了地点を通過した時間を計測

制限時間

①榛名湖コース

計測開始：群馬バス榛名営業所前

計測終了：天神峠

第1関門＝初心者ゴール付近（6.7km地点）8時50分

第2関門＝榛名神社ゴール付近（11.6km地点）9時10分

競技終了時間＝9時45分

②榛名神社コース

計測開始：群馬バス榛名営業所前

計測終了：榛名歓迎ゲートタワー

第1関門＝初心者ゴール付近（6.7km地点）8時50分

競技終了時間＝9時20分

③初心者コース

計測開始：群馬バス榛名営業所前

計測終了：一之鳥居先

競技終了時間＝9時15分

※関門時間はスタート時間によって変更になる場合があります。関門時間までに通過できない場合、及び競技終了時間までにゴールできない場合は、そこで競技中止となります。また、競技終了時間までにゴールできないと判断した選手に対し、競技を中止していただく場合があります。競技中止となった選手は係員の指示に従い、速やかに収容バスに乗車してください。競技中止となった方の自力での下山は禁止とします。

競技上のルール

- ①グローブとヘルメットの着用、下山時の防寒着の着用を義務付けます。
- ②各カテゴリーに適さない自転車で参加した場合は、オープン参加として、表彰の対象外とします
- ③スピナッチ、アタッチメントバー、DHハンドル等の使用を禁止します。



スピナッチ



アタッチメントバー



DHハンドル

走行上の注意とご協力

- ①左側（左端）走行を基本としますが、レース中の追い越しや緊急の際は対向車線側（右側）を走行してもかまいません。ただし、対向車線側は大会関係車両や緊急車両などが走行することもありますのでご注意ください。右カーブを走行するときは、センターラインによりすぎないように特に注意してください。また、レース中に停車される場合は必ず左側の路肩に寄ってから停車してください。
- ②追い越しは、後方より声をかけてから行ってください。お互いが譲り合っの安全走行にご協力ください。また、追い越しの際に選手同士で接触し転倒等した場合はお互い救護に協力してください。
- ③下山先導車を追い越したり、あおったり、後尾車より遅く走行することは禁止します。
- ④主催者が危険と判断した参加者は失格とします。場合によっては次年度以降のエントリーをお断りさせていただきます。

参加上の注意事項

- ①当日のコース状態、疫病・地震・風水害・火災・事件・事故・荒天（降雪、降雨、強風、雷等）等、やむを得ない事情による、大会の中止・中断・内容の変更をする場合があります。なお、この場合返金はありません。

②競技中は競技役員の指示に従って、安全に競技に参加してください。

③大会開催中のケガ等に関しては、応急の処置のみ行います。必ず、救護所に申し出てください。

④大会開催中のケガ等に関しては、主催者加入の傷害保険の範囲内のみ補償になります。それ以外の補償を希望する方は、事前に各自の責任において保険に加入してください。

本大会では、参加選手に対して以下の傷害保険に加入しています。

●死亡、後遺障害 200万円

●入院（日額）3,000円（事故発生の日から、その日を含めて180日まで）

●通院（日額）2,000円（事故発生の日から、その日を含めて180日まで）

※レース中に限らず大会当日の自転車（フレーム・パーツ）の破損・紛失・盗難等は、保険対象外です。補償内容に不安がある方は各自で新たに保険に加入されるようお願いします。

⑤大会参加にあたっては十分なトレーニングを積み、健康状態に留意して参加してください。また、体調不良の際は無理せず、勇気をもって棄権するように心掛けてください。

⑥大会出場中の映像、写真記事、記録のTV、新聞、雑誌、インターネットへの掲載権は主催者に属します。

⑦ゴミは各自でお持ち帰りいただくよう、ご協力をお願いします。

⑧大会期間中に限らず、道路交通法を守り、正しく走行してください。

⑨盗難防止のため、警備員が会場内を巡回しておりますが、**自転車から離れる際はカギをかけ**、仲間に一声かけるなどして、自転車の管理に十分ご注意ください。

⑩競技中の手持ちのカメラ撮影及び音楽プレイヤー・ラジオ等の使用は禁止します。

⑪指定の下山コース以外の道で下山することを禁止します。

⑫急激な天気の変化、自然災害、事故、事件等により、走行を中断していただく場合があります。その際は係員等の指示に従って行動してください。

リタイアについて／バスで下山する方

競技中、何らかのトラブルでリタイアする場合は、コース上の係員に申し出てください。リタイア時は収容車に乗り換えての下山となります。その際、お待ちいただくこともありますのでご了承ください。各ゴール行き荷物預けに預けた荷物は、榛名体育館の会場手荷物預かり所でお返しします。

表彰について

表彰対象者には大会当日に準備が整い次第、榛名体育館内で随時賞状・副賞をお渡しします。

□ヒルクライムレース個人の表彰

①榛名湖コース

各カテゴリーの第1位から第8位まで賞状、副賞を、優勝者にはチャンピオンジャージを贈呈します。

②榛名神社コース

・男子高校生以上・女子高校生以上の第1位から第8位まで賞状、副賞を贈呈します。

・男子中学生・女子中学生の第1位から第3位まで賞状、副賞を、優勝者には弱虫ペダル杯を贈呈します。

③初心者コース

・男子中学生以上・女子中学生以上の第1位から第8位まで賞状、副賞を贈呈します。

・男子小学生・女子小学生の第1位から第3位まで賞状、副賞を、優勝者には弱虫ペダル杯を贈呈します。

□弱虫ペダル杯

榛名神社コースの中学生男女それぞれ第1位の人及び初心者コースの小学生男女それぞれ第1位の人を表彰し、人気漫画「弱虫ペダル」とコラボレーションした記念品を贈呈します。

□ヒルクライムレースチーム戦(団体戦)の表彰

各コース第1位から第3位までのチームを表彰します。

□特別賞

完走証の裏に賞名の印刷があれば該当の特別賞をプレゼントします。

※下記を参照

完走証の受け取りについて

完走者には、完走タイムが印字された完走証を贈呈します。

下山後、榛名中学校校庭に自転車を止め、係員の指示に従い榛名体育館へお越しください。

※安全のため進路が決まっておりますので、進路順序に従い移動してください。

特別賞

完走証を受け取ったら、裏面をチェック！

賞名が印刷されていたら、特別賞をプレゼントします。

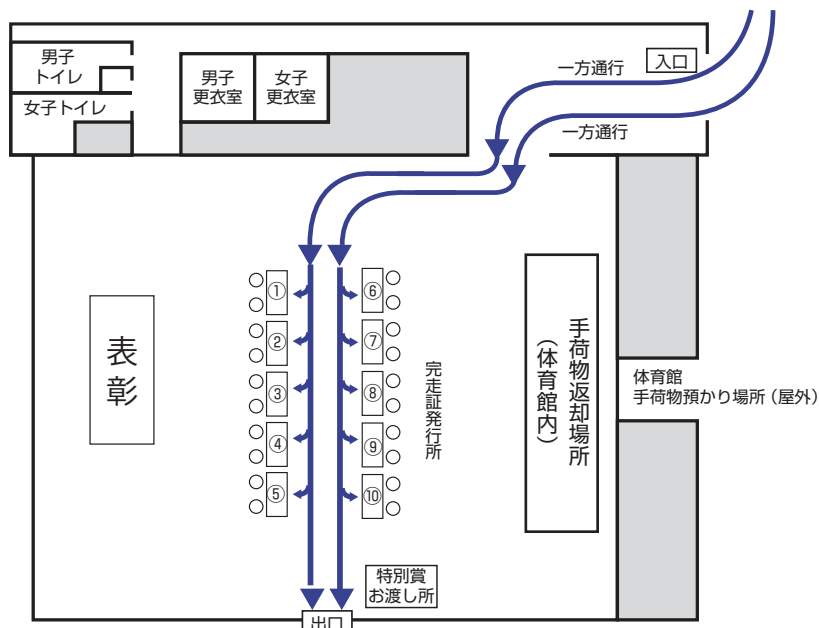
完走証を持って、特別賞お渡し所へお越しください。

特別賞の賞品引換は大会当日限り（14：00まで）となります。

裏面をチェック! 裏面

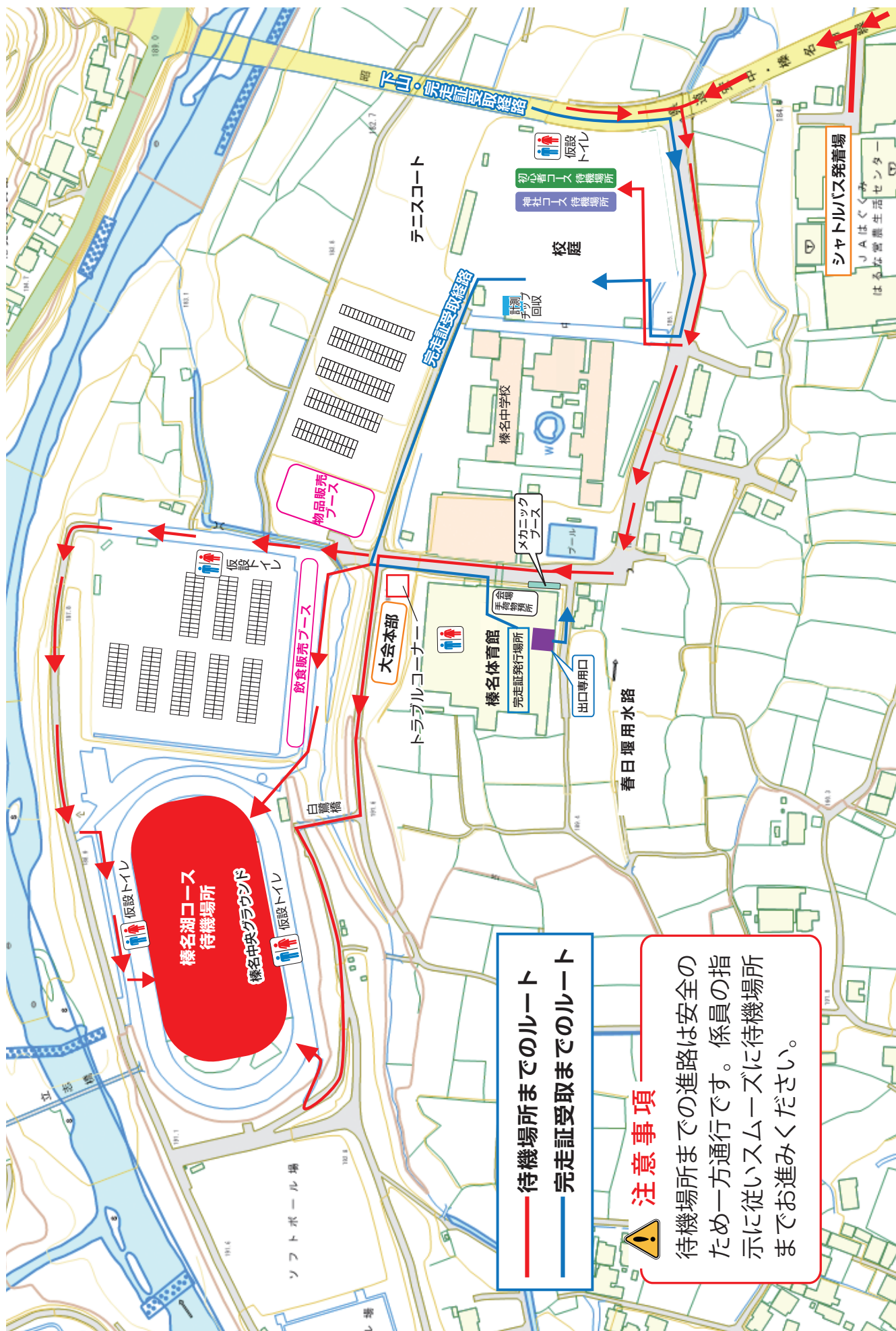
特別賞○○○

完走証発行・特別賞お渡し会場図





榛名体育館周辺会場図

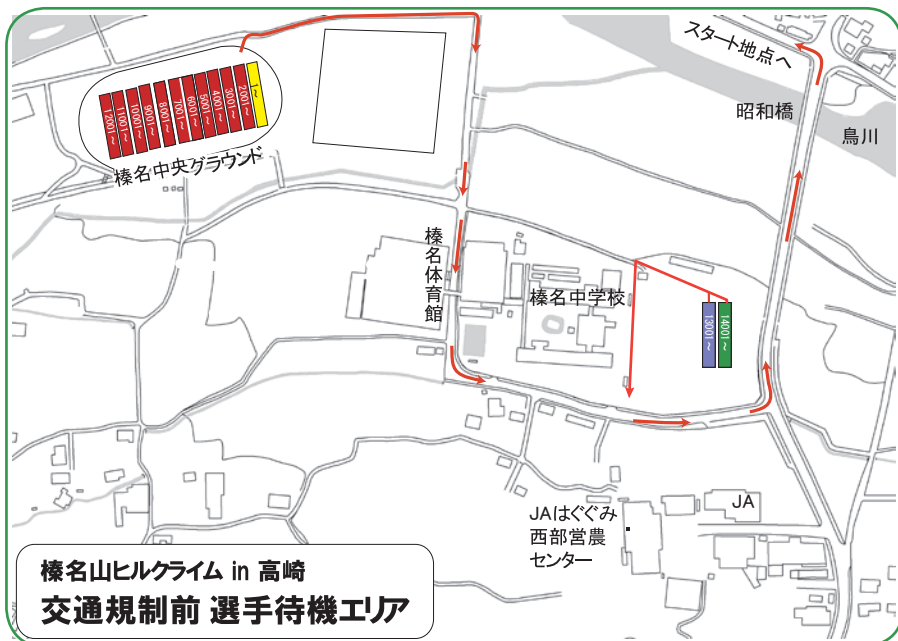
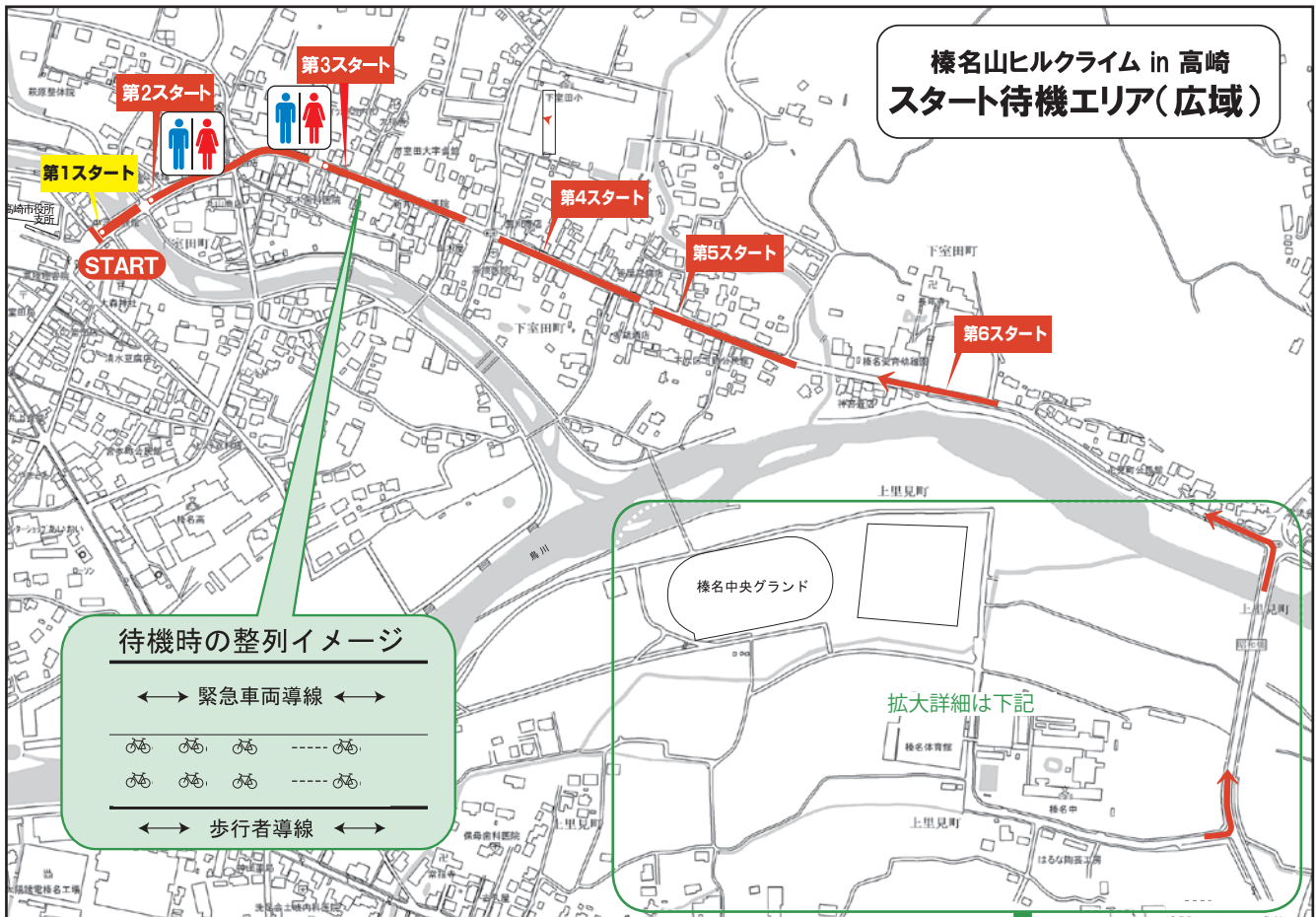


ヒルクライムレースのスタートについて

ヒルクライムレースのスタートは、エキスパートクラスを先頭に、申告タイム順に約340人を1グループとし、4~5分おきにスタートします。

スタート地点の交通規制が開始されるまでは、下の方の図にあるとおり、スタートグループごとに指定された場所で待機してください。待機場所からスタート地点へ移動する際は、係員の指示に従って移動してください。

スタート地点での整列は、なるべく間隔を空けて並んでください。各スタートには先導のオートバイが付きまます。計測開始地点(群馬バス榛名営業所前)まではパレード走行とし、先導車を追い越してはいけません。計測開始地点からはフリー走行となります。



下山について

□下山開始時刻

- 初心者コース 9:20～
- 榛名神社コース 9:30～
- 榛名湖コース 9:50～

初心者コースは約200人、榛名神社コースは約300人、榛名湖コースは約340人を1グループとし、整列順に下山します。途中、数分の休憩をはさみます。

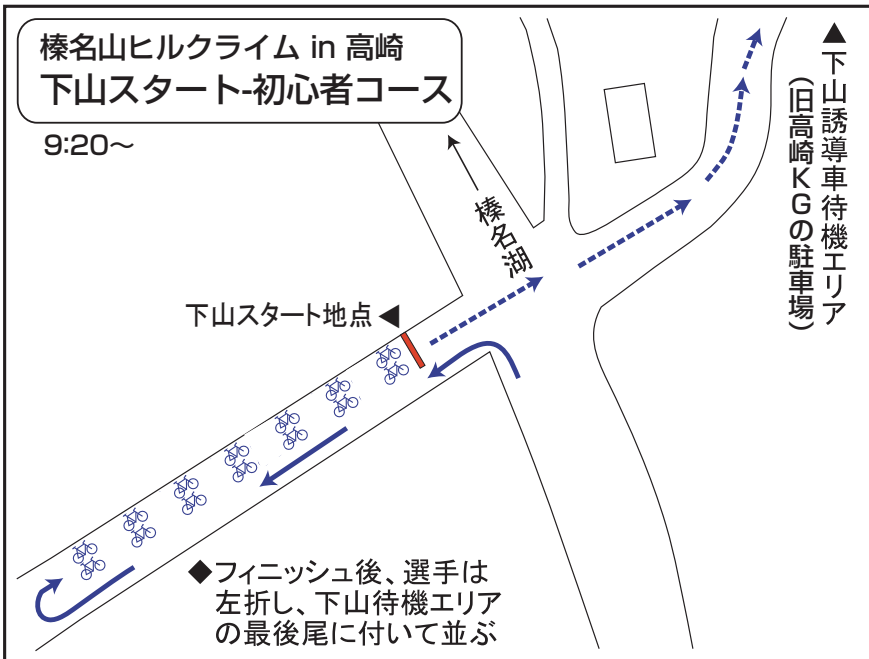
危険防止のため個人で下山すること、指定の下山コース以外の道で下山することを禁止します。

小学生の選手とその伴走者は安全のため、バスで

の下山とし自力での下山を禁止します。

下山グループには先導車と後尾車がつきます。先導車を追い越したり後尾車より遅く走行したりするなどの危険な行為は絶対におやめください。

下山コースはヒルクライムコースとは一部違う道を通ります。必ず先導車についてグループで下山してください。下山の先頭の選手は先導車との距離を10m以上あけ、追突に十分注意してください。下山の際は十分に速度を落とし、安全走行を心掛けてください。



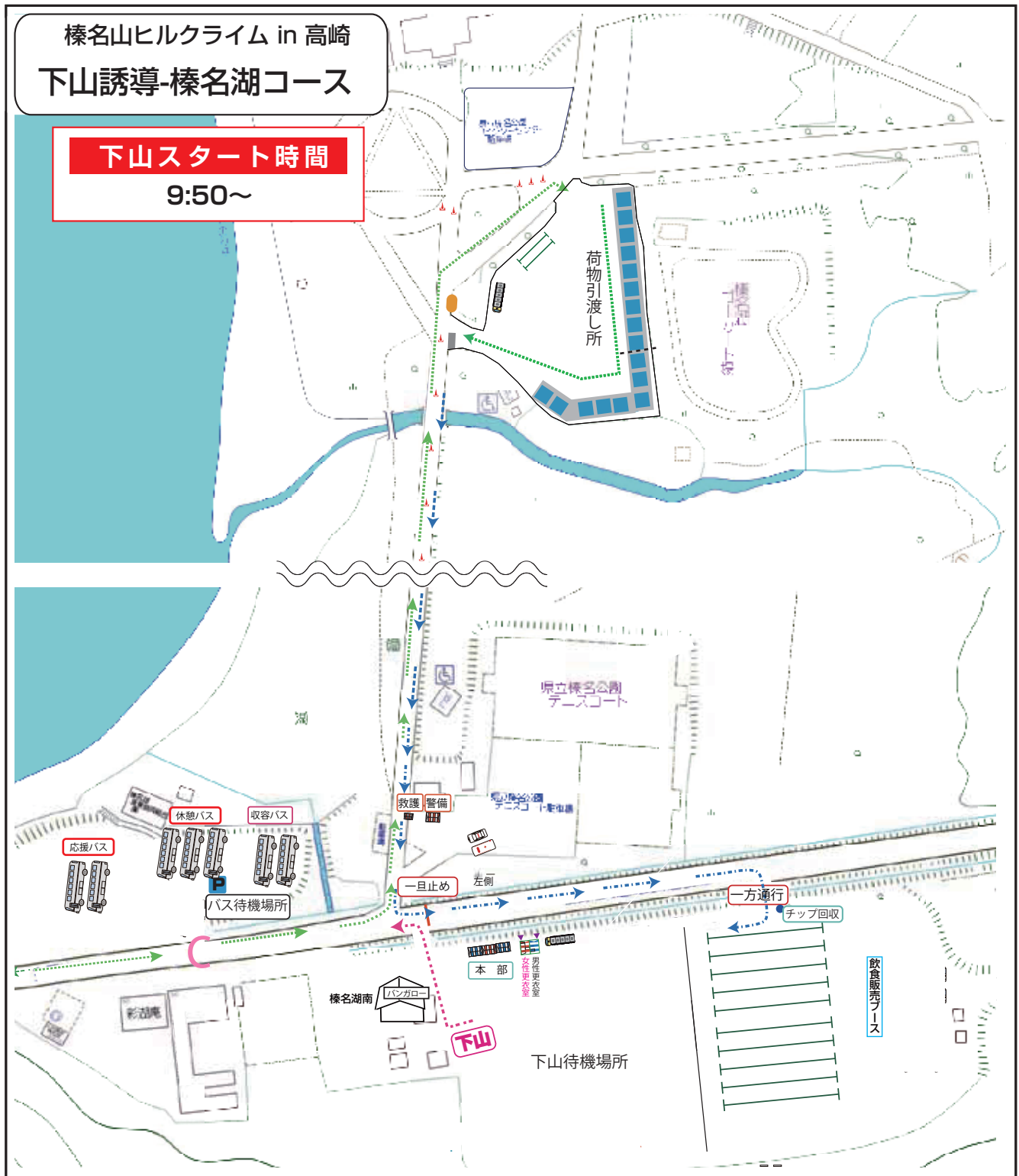
※指定の下山コース以外の道で下山することを禁止します。



※各会場の混雑状況や運営状況によって、下山の誘導方法を変更する場合があります。

係員の指示に従って整列・移動をお願いいたします。

下山について



※榛名湖コースは、急な下り坂の区間が多いため、集団下山に不安な選手用に下山用のバスを用意しています。乗車を希望される方は、ゴール後にバス待機場所にお越しください。

下山バスにつきましては集団下山の最終グループ出発後に下山となります。

※応援バスの発着場所は、上の図のとおりです。

応援バスの下山は、すべての選手が下山し、交通規制解除後に出発となります。

荒天または災害などで大会の開催を中止する場合は、大会当日の5月12日（日）5:00頃までに大会ホームページの最新情報に掲載します。レース中止時は以下の対応となりますのでご承知ください。

計測チップ

榛名体育館周辺の回収場所で返却していただくか、実行委員会事務局までお送りください。回収場所での返却は大会当日の5:30から12:00までとなります。

各ゴール行き荷物

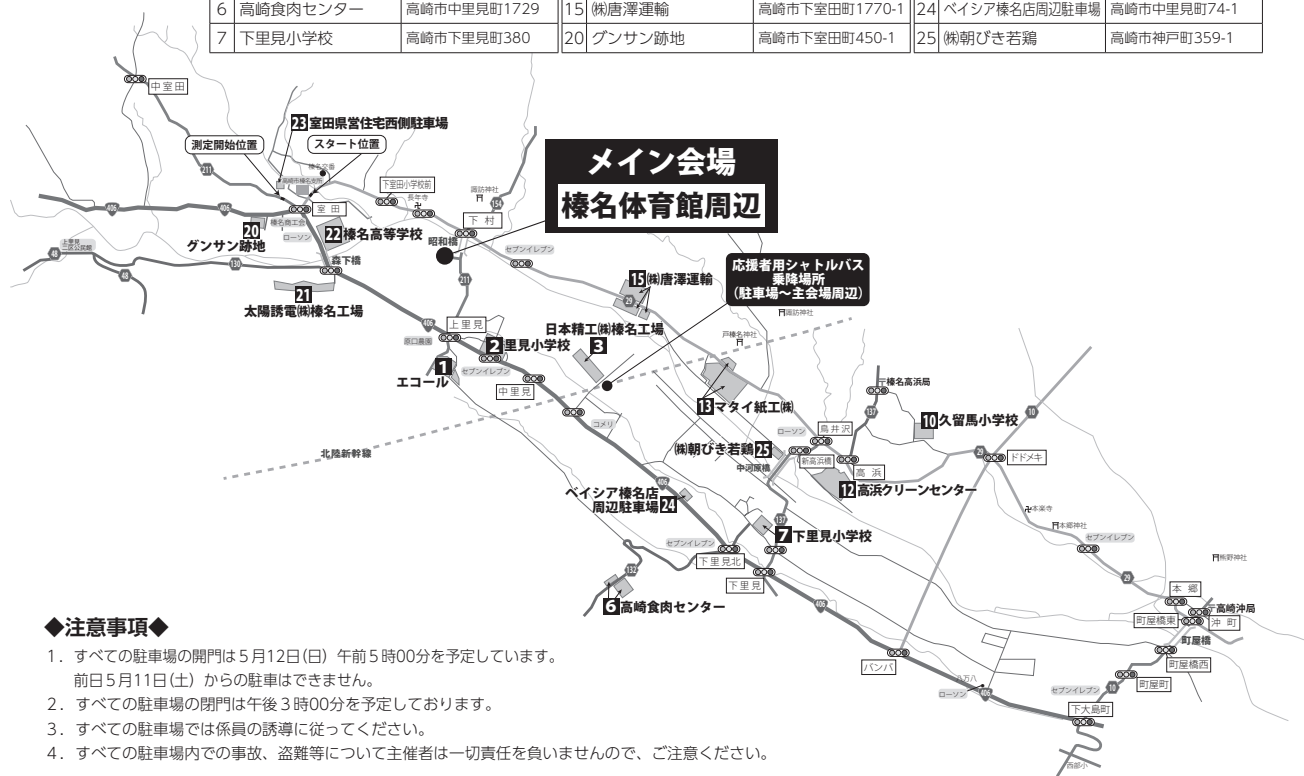
前日受付でお預かりした各ゴール行き荷物は榛名体育館内で返却となります。返却は大会当日の5:30から12:00までとなります。

特別賞

榛名体育館及び大会ホームページに特別賞のプレゼント該当者のナンバーを5:30に掲示いたしますので、ナンバーカードをお持ちになり体育館内の特別賞お渡し所へお越しください。特別賞の賞品引換は大会当日限り（12:00まで）となります。

駐車場案内図

No.	駐車場	所在地	No.	駐車場	所在地	No.	駐車場	所在地
1	エコール	高崎市上里見町1072-1	10	久留馬小学校	高崎市高浜町2321-1	21	太陽誘電(株)榛名工場	高崎市上里見町1660
2	里見小学校	高崎市上里見町42-2	12	高浜クリーンセンター	高崎市高浜町248-1	22	榛名高等学校	高崎市下室田町953
3	日本精工(株)榛名工場	高崎市中里見町941-2	13	マタイ紙工(株)	高崎市神戸町35-1	23	室田県営住宅西側駐車場	高崎市中室田町207
6	高崎食肉センター	高崎市中里見町1729	15	(株)唐澤運輸	高崎市中室田町1770-1	24	ベシア榛名店周辺駐車場	高崎市中里見町74-1
7	下里見小学校	高崎市中里見町380	20	グンサン跡地	高崎市中室田町450-1	25	(株)朝びき若鶏	高崎市神戸町359-1



◆注意事項◆

1. すべての駐車場の開門は5月12日（日）午前5時00分を予定しています。前日5月11日（土）からの駐車はできません。
2. すべての駐車場の閉門は午後3時00分を予定しております。
3. すべての駐車場では係員の誘導に従ってください。
4. すべての駐車場内での事故、盗難等について主催者は一切責任を負いませんので、ご注意ください。

参加者アンケート

大会終了後、大会公式 HP または右の QR コードからアンケートの回答をお願いします。
回答は5/31（金）までをお願いします。





ご参加を
お待ちしております。