

 **TOUR**
DE 2004 信州

ツール・ド・信州 大会プログラム

主催：ツール・ド・信州実行委員会

<http://www.tour-de-shinshu.com/>
info@tour-de-shinshu.com

大会規則

本大会の特別規則について

- ・スタート～ゴール時間を成績とする。積算時間の最も短い者をリーダーとし、リーダージャージを授与する。
- ・峠にはカテゴリーごとに山岳ポイントを設ける。山岳ポイントでの順位は選手による自己申告とする。

カテゴリー	1位	2位	3位	4位	5位	6位	7位	8位
HC	20	15	12	9	6	4	2	1
1	15	12	9	6	4	2	1	-
2	10	8	6	4	2	1	-	-
3	5	4	3	2	1	-	-	-
4	3	2	1	-	-	-	-	-

- ・一度でもリタイアした選手は総合優勝、ポイント賞の資格を失う。
- ・走行制限時間は先頭走者のゴール後2時間半までを目安とし、2時間半以内のゴールが困難と判断した場合、リタイアを宣告する。リタイア者のタイムは最終完走者の1割増とする。また、選手の判断によるリタイアの場合も同様に扱う。リタイアした者の翌日の出走は認める。
- ・一部のステージでは交通安全確保のため時間差スタートを行う場合がある。この際、スタートの時間差はステージ成績に反映を行うが、山岳賞の通過順位では考慮しない。
- ・自転車は安全に走行が可能なロードレーサーに限る。車検は行わない。補助バー(DHバー・スピナッチ等)の使用は認めない。また、ヘルメットを必ず使用のこと。

安全第一、交通ルールを守って走行を

- ・特別な道路規制、道路の使用許可などは取っていないので、交通ルールを守り、公道を走る一般車であるという自覚を持ち、安全に走行すること。安全走行が難しいと判断した選手は即刻大会から除外する。
- ・一日1ヶ所、チェックポイントを設ける。チェックポイントに於いて通過時間をチェックする。また、チェックポイントへの飲食物の運搬をスタッフの方で受け付ける。(運営上のルールを参照)

パンク等トラブル対処は各自で

- ・走行中、サポートカーには替えチューブ、簡単な工具を載せていますが、パンク等のトラブルに対しては、基本的に各自で対応できるように準備をしておいてください。つねに自分の近くにサポートカーがいるとは限りませんので、パンク修理道具と、アーレンキーは少なくとも各自携行するようにしてください。

機材提供のおねがい

- ・オフィシャルサポート用の代輪提供を募集します(必ずしもご自分のために使用されるとは限りませんが、共通機材として提供くださる方は初日に申し出てください。責任を持って管理し、最終日にお返しします)。
- ・携帯電話をお持ちの選手は、かならずスタッフの電話番号を登録した携帯電話を持って走行してください。

緊急時の対応

- ・生命に関わる事故などが起こった場合、大会を中止します。中止の判断はスタッフ合意の元に行います。
- ・落車、迷子、自転車の故障などのトラブルに巻き込まれた場合はスタッフの電話へ連絡してください。

近藤： その他スタッフリストの欄参照

運営上のルール

期間中の移動車輛について

チーム参加者は各自チームカーにて全日程移動。その他の選手はゴール地点から宿舎へは、ゴール順に荷物を持って大会指定のオフィシャルカーに乗車。

- ・チームで参加している選手は、全行程を自分たちのチームカーで移動してください。
- ・その他の選手には、オフィシャルカーで移動してもらいます(オフィシャルカー利用料として、ひとり1万円程度～金額は別途お知らせします～を徴収させていただきます)。ゴールしたら、順位に従ってスタッフが乗車する車をお知らせしますので、自分の荷物(着替え等のバッグも)を持って乗り込んでください。スーパーを経由し、宿舎へ移動しますので、各選手で翌日の朝食と補給を買出ししてください。

スタート前は、着替えなど全ての荷物をひとつにまとめて

- ・選手は自分の荷物を一つにまとめ、大会から支給する名札に名前を書いて荷物に付けてください。
- ・一つにまとめた荷物は、スタート地点で大会指定の車に積み込んでください。スタート地点には車輛で移動します。チーム参加者はチームカーで、その他の選手は前夜に大会が指定した車に乗り込んでください。

翌日の朝ご飯と補給は各自前日に購入しましょう

- ・ゴール地点から宿の途中に、スーパーで買い出しをしてください。その日の宿で食べるおやつ(夕食だけでは足りないおそれあり)と共に、翌朝の朝食・補給食を必ず各自で用意してください。宿は朝食が出ません。

チェックポイント用の補給はわかりやすくまとめてスタート15分前までに！

- ・チェックポイントで利用する補給などの個人の荷物は、自分で分かりやすいようにまとめて、名札をつけてください。(52人の補給が混在することになるので、ビニール袋ではなくオリジナルの袋を用意してください)
- ・チェックポイントへの荷物は、スタート地点で、隊列の先頭車に乗せます。先頭車はスタートの15分前ほどには出発するので、必ずそれまでに各選手自らが積み込んでください。

食後はミーティングとビデオ鑑賞。朝食は各自前日に購入したものを

- ・翌朝までのタイムスケジュールをホワイトボードに記入し、宿の玄関に掲示しますので、そちらをチェックして行動してください。夕食、入浴、洗濯は各自時間調整しておこなってください。
- ・毎日、夕食後に全員参加のミーティングをおこない、表彰、コミュニケ配布、翌日の諸注意をお伝えします。
- ・ミーティング後には希望者を対象にその日のレースを記録したビデオ鑑賞をおこないます。
- ・朝は5時半頃の起床で、朝ご飯は各自前日に購入したものを食べてください。レーススタートまでの行動については、ホワイトボードにそって進めてください。

あなたも迷子になるかも？

例年迷子が出ます。「誰かについていけば大丈夫」という油断は禁物(多くの選手が単独走行になるため)。分岐図やマップを必ず携帯し、前準備をしっかりとってください。特に第3、第4ステージは要注意です。万一、迷子になったらスタッフの携帯電話に連絡してください。そのために必ず小銭、携帯電話を携帯してください。

補給は早め・多めに

サポートカーからの飲料補給ですが、渋滞や選手がばらばらになった場合「欲しいときに」すぐお渡しできないケースもあります。暑い日には自販機のお世話になることもあるはず。小銭をお忘れなく。

保険に加入しています(選手、サポート、スタッフ)

安全には細心の注意をお願いします。万一、事故やケガにあった場合、最低限ですが傷害保険に加入していますので、スタッフ(近藤れ)まで申し出てください。期間中に申し出があったケースのみ対応可能です。

スケジュール

8月12日: 1st STAGE

- 7:00 佐久市大字野沢集合(野沢西交差点セーブオン向かいのイエローハット駐車場)
 7:00~ エントリー受付・ゼッケン配布 出走準備・説明
 スタッフミーティング・役割分担説明・オフィシャル補給物資買い出し・分配
 8:30 スタート(イエローハット駐車場)
 ゴール後 買出しをして宿舎へ移動(松本青年の家)
 チームでエントリーの選手=チームカーで移動(以後同じ)
 オフィシャルカーで移動の選手=ゴール地点で大会指定の車輜で移動(以後同じ)
 18:00 夕食
 19:00 ミーティング(食堂) 自己紹介・表彰・翌日注意・コース説明・ビデオ(希望者)

8月13日: 2nd STAGE

- 5:15 起床・朝食(各自)
 5:30 清掃(全員参加) 松本青年の家は研修施設です。分担しての清掃が義務付けられています。
 6:00 宿舎出発(車で移動)
 7:00 スタート地点着(南安曇郡奈川村古宿)
 7:30 スタート
 ゴール後 買出しをして宿舎へ移動(ひだ高山天照寺 YH)
 18:00 夕食(以後同じ)
 19:00 ミーティング(以後同じ) 表彰・翌日注意・コース説明・ビデオ(希望者)

8月14日: 3rd STAGE

- 6:00 宿舎出発(車で移動)
 7:00 スタート地点着 大野郡荘川村道の駅荘川
 7:30 スタート(以後、前日と同じ)

8月15日: 4th STAGE

- 5:45 宿舎出発(自転車移動)
 6:00 スタート地点着 高山市漆垣内町 JA ひだ駐車場
 6:15 スタート
 15:00 最終走者ゴール・閉会式
 17:00 解散

【宿について】

3泊で1万円というリーズナブルな宿泊施設を利用するため、大変手狭です。洗濯機も少ないですので、選手でまとめて洗濯するなど対応してください。例年、選手は宿の食事では満腹になりません。特に一泊目は一度宿に着くとコンビニ等が近所にならなためあらかじめ自分で食べるものを用意しておくことをお勧めします。朝食は全てご自分で前日に購入してください。

宿泊地一覧

8/12	松本青年の家	0263-32-7743	長野県松本市大字島内字大峰 8880 番地
8/13、14	ひだ高山天照寺 YH	0577-32-6345	岐阜県高山市天性寺町 83

直前のキャンセルは返金できません。コース会員は、会員証を持参してスタッフ(近藤れ)に提出してください。

選手リスト

No	氏名	所属	生年月日	TEL 緊急連絡先	コメント
1	白石 真悟	シマノドリンキング			昨年のチャンピオンとして恥ずかしくない走りをしたいと思います。公約は1日1アタック以上!!守りに入らないアグレッシブな走りをします。
2	岡本 辰志	シマノドリンキング			チームの足を引っ張らないようほどほどにがんばります。
3	春原 広明	シマノドリンキング			春原と書いて'すのはら'と読みます。ひそかに2度目の参加です。ひそかにBR-3で走ってます。周山ロードでもよくお世話になってます。こちらでもよろしくをお願いします。
4	小嶋 洋介	チームミヤタ			完全復活に向けてガンバります(ハートマークと豚のイラスト)
5	加藤 宏幸	チームミヤタ			へっぴこレーサーなのでお手柔かに。
6	一色 寛之	KUCC			京都の夏は暑すぎるので、信州に避暑に行きます。でも雨は降らないでほしいです。寒すぎます。
7	井本 純平	KUCC			去年はしんどさにくじけたので、今年は最後までモチベーションを維持したいです。
8	松井 正史	KUCC			三年前、夏合宿中にすれ違って以来、ずっと出てみたかった信州によく出れることに。憧れた近藤さんの背中を追いかけます。
9	奈良 浩	HOT STAFF			若い人たちにギャフンと言わせませう！
10	高坂希太郎	HOT STAFF			練習量から考えても景気の良い事は云えません。目標は完走です。今年もよろしくをお願いします。
11	柴田 哲裕	HOT STAFF			学生に負けな、走りをするぞ！！
12	谷 東	HOT STAFF			雨の下りはとってもイヤなので、晴れることを祈っています。初参加です。よろしくね。
13	川寄 基生	TEAM GIRO			今年で3年目、もう病みつきです。おかげさまで、暑くても、寒くても、雨がふっても、走り続けられるようになりました。悪天候バンザイ！？
14	関根 啓吾	TEAM GIRO Cannondale			今年で2回目の参加です。昨年以上の成績が出せるよう頑張りたいと思います。
15	斉藤 敦	TEAM GIRO			4日間楽しみたいと思います。
16	高橋 晋司	京都大学自転車競技部			ヨコワケな走り、最後までがんばります。
17	山本 貴士	京都大学自転車競技部			壊れかけていた心を癒せるように信州を堪能したいです。あとは体を壊さない様に完走目指します。
18	木下 涉	京都大学自転車競技部			権力を得られず船山削れませんでした。残念です。
19	植村 幸司	京都大学自転車競技部			ただ参加記念Tシャツを貰いに行くだけです。自分なりの山岳サイクリングを楽しみます。
20	岡崎竜二	京都大学自転車競技部			初参加なので、どんな山に登るのか楽しみにしています。
21	富永 浩平	京都大学自転車競技部			HP で見てからずっと出たかった大会です。とてもレース展開に絡めるとは思いませんが、完走目指して頑張ります。
22	寺島 浩樹	坂バカ日誌			日本唯一の山岳ステージレースに参加できこの上ない幸せ！サイクリング部出身の私は、このツールを最も楽しみにしています。野を越え山を越えこの夏を満喫したいと思います。
23	山崎光太郎	坂バカ日誌			「上り下りの九十九折れ、御岳眼にして何を想う」三年振り2度目の参加。走る速度はかないません。でも休暇の過ごし方は負けません。今年も心を一杯にして帰れる様、頑張ります。
24	阿部 剛志	坂バカ日誌			「怖いもの見たさ」これが参加の動機です。私は根っからのツールリスト。レースそのものより、コースに惹かれる。雄大な信州をバックにひと夏の夢を追いかけてたい。
25	紫芝 智志	Verdad			早いもので今年で4回目の参加になります。月並みですが精一杯頑張ります。
26	池田十志宏	Verdad			完走目指してがんばります！
27	佐藤 昌己	APEX			去年はじめて参加して、あの暴風雨!!!毎日がアドベンチャー、毎日ゴールできてうれしい。それはそれはハードでコアな4日間でした。今年もまたみなさんと走れてうれしく思います。
28	岡村 薫	APEX			
29	田力 弘道	大阪大学自転車競技部			

30	小島 啓史	大阪大学自転車競技部			信州初参戦です。厳しい山岳コースに自分の精神が挫けることがないように5日間走り抜けて行きたいと思います。
31	佐藤 成彦	BIKE SHOP SPACE			登りの苦手なラジさんです。腰痛と戦いながら、自分なりに頑張りますので宜しくお願い致します。
32	矢澤 彌	BIKE SHOP SPACE			
33	石木田 博	team ソウゾウ鼻			信州在住・・・というかスキー場に住んでおりまして、どこに行くにも坂ばかり。レースは初参戦となります。なんとか時間内を目標にがんばりたいと・・・不安にかられております。
34	岩瀬 義幸	team ソウゾウ鼻			昨年よりロードバイクに乗り始めました。完走目指してがんばります。
35	渥美 守弘	SPADE・ACE			自分自身に負けない走りをしたいと想います。
36	金森 修一	パナソニック			昨年に引続き2回目の参加です。雨にたたられた昨年の経験を活かしたバイクで参加予定。2日目からの出走ですが皆さんお手柔らかにお願いします。主催者の殺意を楽しむぞ～。
37	井上祥太郎	スパルスパラスバレスト			サラリーマンレーサーとして走り続けられなかった松村さんに、かわいい彼女がいなければ、これだけ走れるぞと見せつけられればと思います。
38	小関 宏明	アルビーヌ			ランタンルーजूめざしてがんばります。
39	南谷 晃律	大阪工業大学			去年参加して辛い思いをしたはずなのになぜかまた出場してしまったツールド信州・・・。今年は完走目指して頑張ります！
40	渋谷 智一	ミノムシ市川			何はともあれ完走を目指します。あれこれ言うのはそれからですね。
41	寺本 直純	京大 BOMB -千葉工大			チーム名迷いました。久しぶりに京大 BOMB(但し OB)を頭に持って来ました。今は千葉の BLANCHE にもお世話になっています。目指すは膝を痛めず完走です。信州4年ぶりです。
42	笹井 秀治	bicinoko.com			とにかく山岳賞 get！ケガの無い様がんばります。
43	高橋 秀樹	フィッツ FIETS			最年長BR1オヤジです。がんばります。高坂さん、奈良ちゃんにはまけないぞ！
44	高梨 学	なるしまフレンド			目標は完走ですが、4日間のうち1度ぐらいいはアタック(らしきもの)をしてみます。サポートなしなので関係者の皆様には大変お手数お掛けしますが、よろしくお願いします。
45	榎 泰将	VOLCA-CCM			よく食べ、よく笑い、よく眠る(最後まで)
46	津村 佳英	Ishikawa Do-Jo			夏の信州は初めてです。このすばらしい大自然と激坂を満喫したいと思います。完走めざしてがんばります！
47	米谷 雅之	チーム物見山			非力ですが気力だけを頼りにしてライドします。
48	大塚 剛	キャンソサイクリングクラブ			初めて参加します。4日間走りきれるようにがんばります。
49	砂原 峰男	ツーバイツールレーシング			すばらしき信州の山でステージレースに参加することは夢でした。自分の力が発揮できるようがんばりたいと思います。
50	岩橋 賦	ユキリン			
51	与田 圭助	Blanche			初参加です。上りも下りも得意ではありませんが、4日間信州の峠を苦しみたいと思います。目標は完走です。
52	森永 知子	サイクルロードエイト			1日でも多く完走できるように、がんばります！

チームサポートリスト

石田 道典	HOT STAFF		黄色いダッチのいしだです！今年もよろしくお願ひします。 バイクの調子おかしい時は、声かけてくださいネ
小野村英俊	TEAM GIRO		この難コースの大会に喜んで参加する兵達の苦しむ顔を見に来ました。
岩田 啓	TEAM GIRO		
江國 健夫	TEAM GIRO		骨休め中につき今回はサポートでの参加です。
阿部 悦史	TEAM GIRO		大会3日目に28歳になります。来年は選手として29歳を迎えたい。
木村 成俊	坂バカ日誌		
小亀 幸彦	坂バカ日誌		第1&2ステージをサポートさせていただきますので、よろしくお願ひします。
佐々木武志	坂バカ日誌		間に合わせサポート要員。坂バカ第3号。 でっけるかな、でっけるかな？ハテさてホホー！
関岡 裕佑	大阪大学自転車競技部		
森 一也	チームミヤタ		自転車の世界を知って間もない自分がサポートではありますが、ツール・ド・信州に参加し勉強できるのはとてもラッキーです！
伊藤 健司	team ソウゾウ鼻		ヒルクライム、ロングライドを楽しむチームです。
南場 英敏	Ishikawa Do-Jo		初参加です。みなさんの熱い走りを体感して自分自身のトレーニングにフィードバックしたいと思ひます。よろしくお願ひします。
長島 馨	森永サポート		
米谷香代子	チーム物見山		
米谷 友文	チーム物見山		

オフィシャルスタッフ

近藤 淳也	オーガナイザー、写真		これまで最大規模の大会になりました。気を引き締めていきましょう
近藤 令子	各種手続、レポート		選手、サポート、スタッフそれぞれにかけがえのない夏にしたいですね！
竹村 信泰	企画、ドライバー		今年もスタッフで勤弁してください。
片山 幸久	ドライバー、飲料チーフ		今年こそはTシャツプリントを前に入れましょう。
大矢 篤	ドライバー、山岳記録		今年も安全運転でがんばります
近藤 春美	ドライバー、救護		今年もさわやかな信州に行けて、みんなに会える！楽しみです！
元安 美智	式典、物品担当		今年も若者&おじさまたちの熱いレースを期待してます。
斎藤 真規	ドライバー、機材担当		事故のないようにがんばってください。
田中 慎司	ドライバー、システム		
田中 明美	サインシート		初めてのスタッフ参加がんばります。
山田 和宏	ドライバー、映像2		冬はシクロクロスで燃えよう。
福島 淳	ドライバー		サポートですが皆さんにご迷惑(迷子、パンクとか)掛けない様頑張ります。
福島(西山) 里美	会計、買い出し担当		3年ぶりのスタッフですが、皆の熱い走りをサポートするのを楽しみにしています。
内藤 純佳	ドライバー		2年前トライアスロン用にロードバイクを購入し、ツールド信州を昨年GIR0のメンバーが出場している事で知りました。バイクってすごいですね！
松村 陽一	ドライバー		毎年サポートをしてもらっていたので、今年はサポートする側として信州を走りたいと思ひます。晩酌できるのが楽しみ。
しなもん	大会マスコット犬	もんもんテレバシ-	朝晩の散歩相手募集中

協力・支援者(敬称略・順不同)

曾我 暁男	コースプロフィール制作
山本耕平ファミリー	各賞商品(商品券、お米など盛りだくさんを提供)
北浦 勝哉	資金・賞金提供
梶井 大地	資金・賞金(ひとつめ峠賞)提供
船山 崇	チーム賞提供
寺本 直純	資金・賞金提供
中村 恒志	飲料提供
佐藤(小池)朋美	参加者へのプレゼント提供
株式会社はてなのみなさん	大会事務局提供、ビデオ貸与他、もろもろ提供
山岸 孝輝	タカテル賞(いろいろグッズ)提供