

松本～白馬往復 180km サイクリング

白馬大雪渓の残雪が、松本盆地の熱風が君を待つ

●無理をせず、途中折返しは自由

体調不良や時間超過見込み時は、折返し・輸行自由。出発後5時間を経過したら、そこから折り返しを

●先頭追走は不要、交通信号厳守

出発頃は個別1分間隔で。

ドラフティング禁止、車間は平地 5m、下り坂 15m 以上車間距離を開け、風を受けて走るべし。追走は、単独走より2割ラク。それでは合宿に来て練習したことになりませぬ。

最初から最後まで、グループで団子になって走った方には、完走証は出しません。

信号その他交通法規は、当然、厳守！

●距離選択は自由、休憩も自由

100km、150km の部を設定。途中の休憩は、いつでも、どこでも、何回でも。

●100kmの部

初級者にはこちら。往路の途中「信濃大町、南借馬交差点」を直進(写真下)、JR 大糸線をアンダーパスしたら、次の信号(写真17)を右へ曲がる。そこから復路を辿り松本空港へ。フルコースや150kmの部は写真17の信号をまっすぐトンネル方向に行くので、つられないようにご注意ください。



●150kmの部

中級者にはこちらがお勧め。大町から美麻村のアップダウンをこなし、峠のトンネルを越え、白馬に向かう。やがて、JR 大糸線と国道 148 号の上を通過する「いもり立体交差」(写真)が見えてくる。ここが折り返し点。

立体交差に上らず、その手前を左へ曲がると国道 148 号にぶつかる。左折して国道に入り信濃大町に戻る。

なお、この地点で出発後5時間を過ぎていたら、白馬・梅池に向かわず、ここから松本方面にもどるべし



● 集合

信州まつもと空港 滑走路西側
運動公園 2号駐車場

●集合地点周辺地図 URL:

<http://kokomail.mapfan.com/receiven.cgi?MAP=E137.55.29.4N36.9.36.2&ZM=10>

●(参考)出走手順

※サマーキャンプのときの参考事例です。出走確認のサイン、荷物預け、出走順確定のくじ引き、テールライト点滅確認等



06:15 **ライダーズミーティング**、記念写真



06:30 **出発** アリさん、カメさんチーム (個別 1分おき)

07:15 **出発** ウサギさんチーム(同)



●コース(往路)

第1区間 松本空港…滑走路下トンネル(写真1)…空港東(0.5km 右折)…岩垂原(3.8km 右折 写真2)…広域農道サラダ街道…マックスバリュウの先・山形境信号(7.3km 左折 写真3)…中大池(8.2km 右折 写真4)…山形村役場・ドームの先(9.6km 左折 写真5)…県道 25 号(道が細いが心配するな)…松本電鉄波田駅横の踏切…国道 158 号波田T字路(14.4km 右折松本方面写真6)…100m 先クリーニング店左折、ここ見落とすな！(写真7)…波田情報文化センター…梓川橋先(右折 写真8)…立田上手町(16.8km コンビニ・スーパー 左折 写真9)…上り坂・アルプスサラダ街道…大宮熱田神社(18.7km)…室山(23.3km 左折、下り坂の途中で、信号なし！ 注意 写真 10)…小倉郵便局前(23.5km)

(写真1 トンネル出た次の信号を右折)



(写真2 岩垂原 大町・上高地方面へ)



(写真3 ↓ 山形境交差点を左折)



(写真4 ↓ 中大池 波田方面に右折)



(写真5 ↓ ドームの先、地味ですが左折)



(写真6 ↓ 国道158号を右折)



(写真7 ↓ 右折したら100m 先を左折)



(写真8 ↓ 梓川橋先 右折)

