



YANG YANG
GRANFONDO



양양
강원

experience

Yangyang-gun, the city of surfing
A new challenge begins here!!

Sat 17th June 2023



130km
CUMULATIVE
ELEVATION GAIN

INDEX

- 03 ... Index
- 05 ... 규칙
- 07 ... 안내
- 08 ... COURSE MAP
- 11 ... COURSE PROFILE
- 12 ... 보급소
- 14 ... 대회장배치도
- 15 ... 대회일정표
- 20 ... 양양관광안내

YANGYANG

규칙

1. 참가자격

- 대회일 기준 성년자(2004.6.17일 이전 출생에 한해 참가가능). 미성년자는 참가 불가합니다.
- 전,현직 사이클 선수 및 엘리트선수도 제한 없이 참가가 가능합니다.
- 대회 참가자는 본인의 장비를 자체 점검하여야 합니다.
- 참가가 가능한 자전거는 로드사이클, 미니벨로, 트라이애슬론 사이클, MTB로 제한되며, 급경사와 급커브가 많은 코스의 특성상 트라이애슬론 사이클은 권장하지 않습니다.
- 전기자전거 등 보조동력이 장치된 자전거와 리컴버트 자전거는 참가가 불가합니다.

2. 제한시간 및 컷오프

- **완주 제한시간은 출발로부터 GRANFONDO Net Time 기준 8시간 입니다.**
- 1차: (구)옥녀탕휴게소(출발로부터 93km 지점)에서 13:30
컷오프 이후 통과하지 못하신 분들은 전원 회수차량에 탑승 하셔야 합니다..

3. 안전

- 모든 라이더는 주행 중 반드시 헬멧을 착용하여야 합니다.
- 터널 및 야간 주행을 위해 전후방 라이트, 반사 조끼나 신발을 권장합니다.
- 라이더는 한국의 교통법규를 준수하여야 합니다.(우측 통행, 중앙선 침범 금지, 교통신호 준수 등)
- 주행 중 안전 요원의 지시를 준수하여야 합니다.

4. 기록계측

- 스피드칩에 의한 Net-Time 측정 방식입니다.
- 참가선수는 반드시 자전거에 스피드칩을 장착(앞바퀴 허브에 QR을 열고 장착)하고 정해진 계측장치를 통과하여야 합니다.
- 계측되어야 하는 지점은 출발지점->중간계측지점->도착지점 순입니다.
- 출발 시간에 맞추어 출발지점 계측기를 통과하여야 합니다.
- 중간계측지점에 계측되지 않을 경우, 미완주로 간주됩니다.
- Granfondo 부문 중간계측지점은 출발로부터 58km 지점입니다.

5. 배번호부착

- 등 부착용 배번호는 저지 뒷주머니 재봉라인 가운데 부분에 부착하고, 자전거용 차대번호는 핸들바 부분에 정면에서 번호가 인식되도록 부착하십시오.
- 배번호를 변조하는 것은 금지됩니다.



6. 차대번호 부착방법

- 차대번호는 자전거 정면 정중앙 핸들바에 타이로 조여서 부착해야 합니다.



7. 칩착용방법

- 칩착용은 오른쪽 그림과 같이 QR① 또는 앞포크②에 그림과 같이 부착하시면 됩니다.
- 칩은 절때 구겨지면 안됩니다.

8. 지원

- 주최자는 사전에 온라인을 통해 코스에 대한 지도, GPS 트랙파일, 체크포인트의 위치를 제공합니다.
- 참가선수는 사전에 코스를 숙지하여야 합니다. 정해진 코스를 제대로 찾아가는 것은 오직 라이더의 책임입니다.
- 보급소가 제공되나 음식물과 공구를 휴대하기를 권장합니다.
- 라이딩 중 자전거 고장에 대한 수리는 라이더의 책임입니다.
- 라이더는 보급 등을 위하여 언제든지 식당, 매점을 이용할 수 있습니다.
- 사적인 지원차량에 의한 라이더 또는 자전거의 이동은 금지됩니다.

9. 사고에 대한 책임

- 참가자는 대회 도중 본인의 부주의, 라이딩 기술부족, 건강상의 이유로 발생한 **부상과 손해는 참가선수 본인의 책임입니다.**
- 사고 발생시 주최 측은 구급차에 의해 응급조치를 합니다.
- 참가자는 반드시 본인이 완주할 수 있는 건강 상태인지, 코스 라이딩에 필요한 라이딩 기술을 갖추었는지 판단해야 하며, 사고에 대비하여 보험 가입 등 방안을 강구하여야 합니다.
- ※ 주최측은 주최측의 과실에 의한 손해를 담보하기 위해 주최자배상책임공제에 가입합니다.
- ※ 공제 보상으로 인해 자기부담금이 발생할 경우 해당 참가자가 부담해야 합니다.

10. 실격처리

- ※ 다음의 경우에는 실격처리되며 완주로 인정되지 않습니다.
- 대회 운영규칙을 위반한 경우
- 다른 운송수단을 이용하거나 도움을 받는 경우
- 다른 사람의 배번으로 참가하는 경우
- 운영위원이 직접적으로 실격사항을 발견하는 경우외에도 참가선수 등에 의한 제보에 의해서도 실격될 수 있습니다.
(선수를 특정할 수 있는 배번호와 위반사항이 함께 찍힌 사진, 동영상 등 증거자료 필요. 대회 당일 15시까지 운영본부에 제보된 사항에 한함)

11. 실격처리

- 천재지변이나 강풍, 폭우 등 악천후 시에는 행사가 변경 또는 취소될 수 있습니다.
- 행사의 변경이나 취소여부에 대해서는 대회 출발시간으로부터 24시간 전에 최종 확정 공지합니다.
- 배번호의 양도를 사무국에서 전면 금지하고 있으며 적발시 3년간 출전이 제한됩니다.

1. 주차

- 양양남대천 일대 둔치에 있는 주차장을 이용하시면 됩니다.
- 주차는 지정된 곳만 이용하시고 도로 갓길 주차는 불가능 합니다.

2. 화장실

- 대회장에 설치된 공공화장실을 이용하시면 됩니다.

3. 샤워시설

- 대회장에 설치된 샤워/탈의실을 이용하시면 됩니다.
- 수건과 샤워도구는 개인적으로 준비하십시오.

4. 주행사장 /출발준비

- 주행사장은 양양남대천 체육공원 입니다.
- 대회장에서 사회자진행에 따라 출발지점으로 이동하십시오.
- 배번은 현장에서 배부합니다.

5. 의료서비스

- 사고에 대비하여 앰불런스를 운영합니다. 심각하고 즉각적인 조치가 필요한 환자를 발견할 시에는 누구든지 운영본부에서 운영하는 앰불런스 또는 119 응급출동을 요청하여 주시기 바랍니다.
- 구급차는 현장에서의 응급조치와 1차병원까지의 후송을 담당합니다. 2차병원으로의 이동은 개인의 부담으로 하여야 합니다.

응급번호 : 010-4794-0119

6. 완주 기록증 제공

- 완주 기록증은 공식홈페이지에 기록이 등록된 후 기록조회에서 다운로드가 가능합니다.



START / FINISH
양양읍 남대천둔치

2차 보급소
93km

1차 보급소
45km

CUT OFF
13:30

FIXX NUTRITION ZONE

00:00
1차 중간 계측

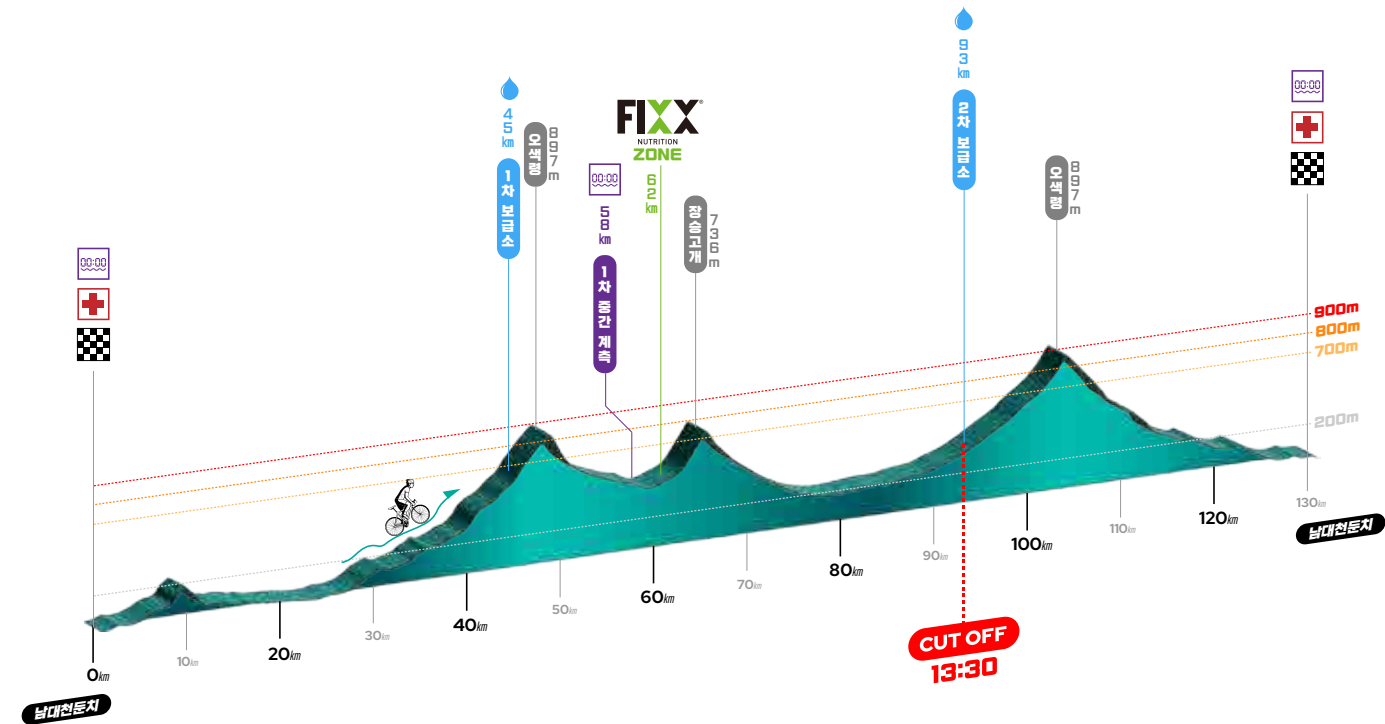
그랑폰도 코스
길이 : 130km 획득고도 : 2,371m

COURSE PROFILE

experience

Yangyang-gun, the city of surfing
A new challenge begins here!!

130km
2,371 CUMULATIVE
ELEVATION GAIN

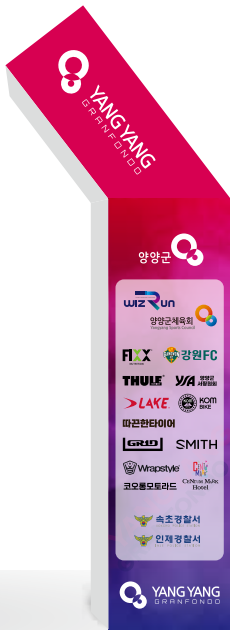


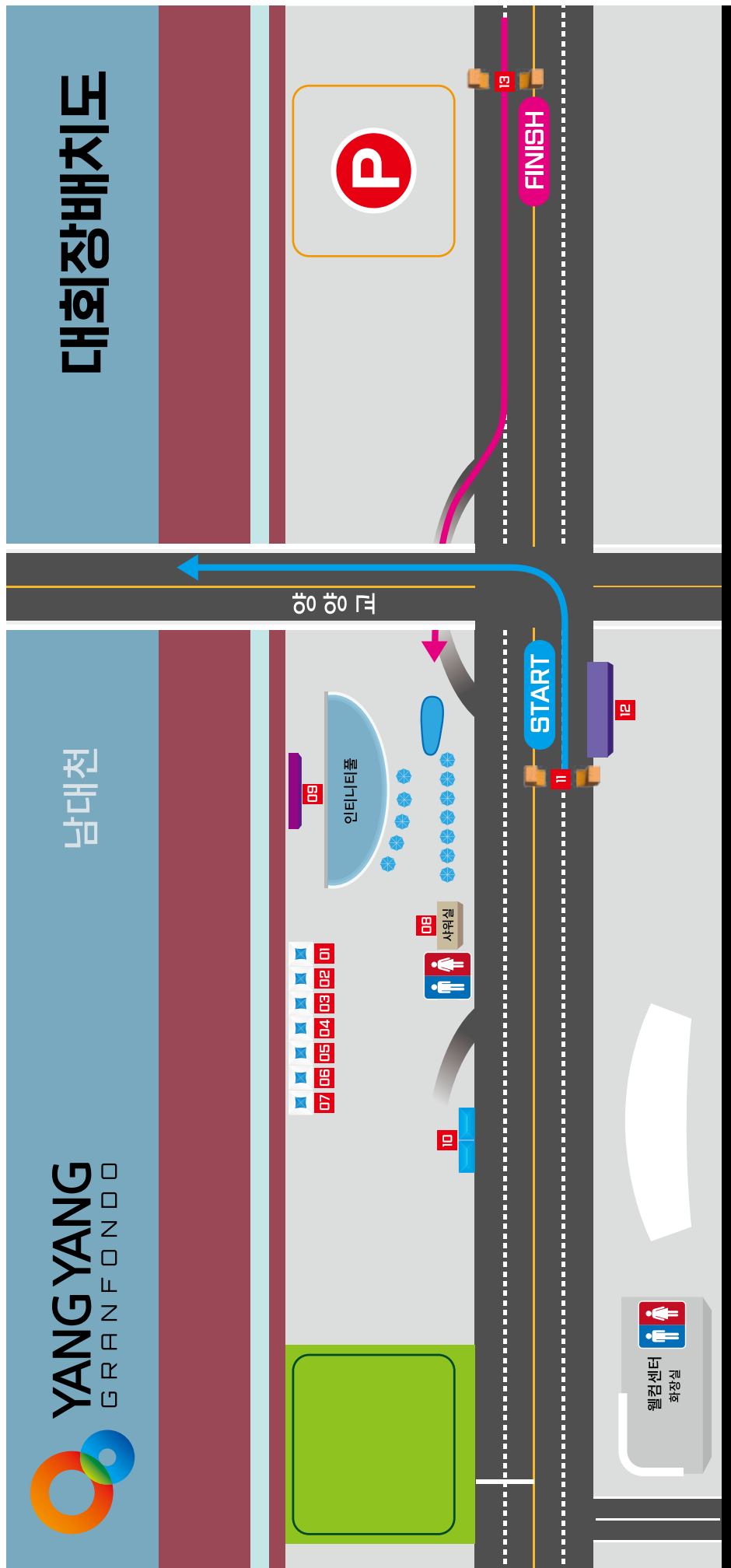
지점	구간 거리 (km)	누적 거리 (km)	남은 거리 (km)	고도 Altitude (m)	30km/h		24km/h		18km/h	
					통과 시간	소요시간	통과 시간	소요시간	통과 시간	소요시간
출발 - 남대천둔치	0	0	130	17	7:30	0	7:30	0	7:30	0
부소치재	9	9	121	212	7:48	0	7:53	0	8:00	0
놀골교차로 (우회전)	3	12	118	80	7:54	0	8:01	0	8:10	0
곰마을표지판교차로 IC방향 (좌회전)	10	22	108	19	8:14	0	8:26	0	8:43	1
상평교차로 (좌회전)	3	25	105	29	8:20	0	8:34	1	8:53	1
남설악터널	3	28	102	147	8:26	0	8:42	1	9:03	1
오색삼거리	12	40	90	399	8:50	1	9:12	1	9:43	2
경관쉼터 (1차보급소)	5	45	85	744	9:00	1	9:25	1	10:00	2
필레약수삼거리 (좌회전)	2	47	83	868	9:04	1	9:30	2	10:06	2
쌍다리삼거리 (우회전)	11	58	72	416	9:26	1	9:58	2	10:42	3
1차기록계측	0	58	72	480	9:26	1	9:58	2	10:42	3
가리산1교 삼거리 (우회전)	1	59	71	413	9:28	1	10:01	2	10:45	3
픽스뉴트리션 보급소	3	62	68	567	9:34	2	10:09	2	10:55	3
장승고개	2	64	66	776	9:38	2	10:14	2	11:02	3
덕산교차로 (직진)	13	77	53	217	10:04	2	10:47	3	11:45	4
어두원교 (우회전)	8	85	45	243	10:20	2	11:07	3	12:12	4
옥녀쉼터 (2차보급소)	8	93	37	416	10:36	3	11:27	3	12:39	5
오색령 정상	10	103	27	934	10:56	3	11:52	4	13:12	5
필레약수삼거리 (직진)	1	104	26	884	10:58	3	11:55	4	13:15	5
남설악터널	18	122	8	135	11:34	4	12:40	5	14:15	6
논화삼거리 (좌회전)	2	124	6	61	11:38	4	12:45	5	14:22	6
카톨릭 관동대학교 삼거리 (우회전)	4	128	2	24	11:46	4	12:55	5	14:35	7
도착 - 남대천둔치	2	130	0	17	11:50	4	13:00	5	14:42	7

코스에는 총3개의 보급소가 운영됩니다.
1보급소는 경관쉼터[45km지점]에 있으며, 2보급소는 (구)옥녀탕휴게소[93km지점]에 있습니다.

Feed zone name	Distance from the start point	Working Time	Supplies
1보급소	45km	08:00 ~ 12:30	물, 얼음, 파워에이드, 콜라, 바나나, 오렌지, 초코파이
 ZONE	62km	08:30 ~ 14:00	에너지젤, 물, 얼음
2보급소	93km	09:00 ~ 16:00	물, 얼음, 파워에이드, 콜라, 바나나, 오렌지, 초코파이

※ 쓰레기는 휴지통을 이용해 주시기를 부탁드립니다.





TIME SCHEDULE

2023. 6. 17 (토:SAT)

05:30 ~	대회장 운영시작	
05:40 ~ 07:00	탈의 및 출발준비	
06:50 ~ 07:10	식전행사	안내방송
07:10 ~ 07:15		사진촬영
07:15 ~ 07:18	공식행사	내빈소개
07:18 ~ 07:20		개회선언
07:20 ~ 07:25		축 사
07:25 ~ 07:29		출발 전 안전사항 안내
07:30		START
13:00	시상식 (남/녀)	
16:00	폐막	

콜드브루 커피샷

COLD BREW COFFEE SHOT



콜드브루 모카샷

콜드브루 슈가프리

“ 천연 커피카페인 150mg 함유 ”

콜드브루 커피샷은

안전한 천연 성분으로만 만들어진 콜드브루 커피샷은 커피원두를 갈아 찬물로 우려내는 정통 제조방법으로 만들어진 자연산 커피드링크입니다. 콜드브루 커피샷 50ml 한병에는 150mg의 카페인이 함유되어 있습니다. 카페인은 뇌에서는 집중력을 향상시키고 근육에서는 에너지대사를 활발하게 하여 선수의 유산소 운동능력을 높여줍니다. 카페인은 근력운동시의 효과상승 외에 체지방산화 효과도 좋기 때문에 지방을 태우는 다이어트에도 애용되고 있습니다.

운동 전

카페인이 몸속에 확실하게 스며들게 하기 위해 운동 30분전 ~ 1시간전에 콜드브루커피샷을 마십니다

운동 중

운동 중간에 더 높은 집중력이 필요한 경우 콜드브루 커피샷을 즉시 섭취합니다

카페인의 운동증대 효과는 3~6mg X kg(몸무게)의 양을 운동 30분~1시간전에 먹는것이 가장 좋다고 알려져 있습니다 (예시) 몸무게 60kg의 성인 기준 카페인 180 ~ 360mg 섭취
FDA 권고안에 따르면 성인은 카페인의 하루 총 섭취량이 400mg를 넘지 않도록 주의하는 것이 좋습니다
임산부 및 카페인 민감자, 12세이하 청소년은 섭취를 권하지 않습니다

STAY BRAVE / STAY STRONG / STAY FOCUSED

STAY CRAMP FREE



크램픽스

CRAMPFIX®



“ 운동중 근육경련(쥐) 때문에 고생하고 계신가요? ”

크램픽스는

크램픽스는 특히 쥐가 잘 나는 축구선수를 위해 개발되었습니다. 중요한 대회에서 키펀레이어가 근육경련이 발생하면 팀의 전력에 큰 손실이 발생합니다. 전력 손실을 막기 위해 선수들은 근육경련이 발생했을때 즉각적으로 사용할 수 있는 무언가가 필요했습니다. 이러한 요구에 맞춰 호주의 FIXX Nutrition LTD 에서는 장시간의 강도높은 운동을 하는 스포츠맨의 근육 통증을 예방하면서도, 근육경련 발생시 빠르고 효과적으로 작용하는 스포츠음료를 개발했습니다. 크램픽스는 중등도 및 고강도 운동중에 필요한 전해질 필수 성분을 활성화시켜주며, 낮은 pH혼합의 전해액은 급성 신경근육 피로를 빠르고 신속하게 풀어줌으로써 선수의 경련없이 계속적으로 운동에 집중할 수 있도록 합니다.

운동 전

크램픽스는 탄수화물 대사를 유도하여 탄수화물로부터 더 많은 에너지를 얻을 수 있도록 합니다

운동 중

낮은 pH혼합의 전해액은 급성 신경근육 피로를 빠르고 신속하게 풀어줌으로써 계속적으로 운동할 수 있게 합니다

운동 후

운동중에 쌓인 젖산을 분해하여 배출해주기 때문에 회복이 빨리 될 수 있도록 돕습니다.



STAY BRAVE / STAY STRONG / STAY FOCUSED

STAY CRAMP FREE





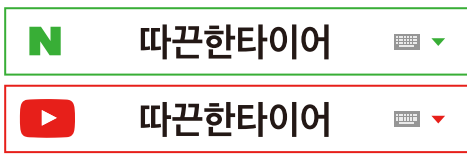
**따끈한
타이어**



따끈한타이어는 **자전거 타이어&튜브 전문 온라인스토어**입니다.

생활 자전거부터 로드, MTB, 미니벨로 등 세상 모든 종류의 자전거 사이즈에 맞는 타이어와 튜브를 보유하고 있으며, 판매량과 회전율이 높기 때문에 생산일이 제일 빠른, **가장 신선한 타이어와 튜브를 제공합니다.**

스마트폰 카메라로
QR코드 인식하고
따끈한타이어 유튜브와 스토어에
방문해보세요!



신선한 타이어를
합리적인 가격에 구매하고 싶을 때
네이버에서 '따끈한타이어'를 검색하세요!
검색창 이미지를 클릭하면 스토어로 이동합니다!

내 자전거 사이즈에 맞는
타이어와 튜브 찾는 법을 알고 싶을 때에는
유튜브에서 '따끈한타이어'를 검색하세요!
검색창 이미지를 클릭하면
유튜브로 이동합니다!



**맥시스 타이어도
따끈한 타이어에서!**

#따끈한타이어 #로드타이어 #MTB타이어 #미니벨로타이어 #타이어장착용품



LAKE x KOM

와 함께 알아보는

그란폰도 클릿슈즈 테스트

START

YES — NO

나는 설악그란폰도에
참가해 본 경험이 있다.

경쟁 레이스를
좋아한다.

신발이 불편해서
레이스를 포기한 적이 있다.

귀찮은건 딱 질색이다.

남들보다
발볼이 넓은 편이다.

자고로 튜닝의 끝은
커스텀이다.

무엇이든
기본부터 차근차근
밟아나가야한다.

마음에 쏙 드는
클릿슈즈를
신어본 적이 없다.

새로운 도전을 좋아한다.

카본 슈즈가 이 가격?!
베이직 클릿슈즈

프로 발 볼러의
인생 클릿슈즈

나는야 퍼포먼스 레이서,
최상급 클릿슈즈

로드



CX177
처음 경험하는 편안함



CX219
카본 아웃솔 입문

MTB

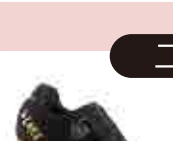


MX219
산악용 카본 슈즈

로드



CX238
평점 4.9점의 전설



MX238
뛰어난 굽힘 방지

MTB



MX238
최고의 접지력

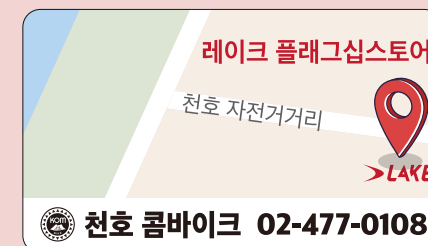
로드



CX302
199g 초경량



CX332
힐킥 열성형 가능



신발을 클릭하면 홈페이지로 이동!



관광숙박업체				
업소명	객실수	소재지	문의(033)	
올비서 양양 호텔 & 리조트	284/219	양양군 손양면 신사유치로 678	670-3611	
베니카 호텔 산재비드 양양	34	양양군 강현면 동해대로 3303	673-3313	
브라더 베이 데리타	35	양양군 한남면 안구리 1-77	1588-2299	
오색그린마드호텔	155	양양군 서면 대청동길 34	670-1000	
생원생애스데이 아워안스타일	175	양양군 손양면 동해대로 230	670-7700	
라크리비뉴	12	양양군 한남면 북면로길 29	672-5800	
서포터앤선	6	양양군 한남면 안구정길 79	673-6711	
페스트메르	11	양양군 한남면 동해대로 694	671-3388	
민스커우호텔	13	양양군 한남면 안구정길 99	673-3693	
셀로판 호텔	4	양양군 한남면 동해대로 849-24	0504-0004-2475	
코펠로 베이 조선	46	양양군 한남면 안구정길 10	630-7600	

우수숙박업체				
업소명	객실수	소재지	문의(033)	
낙산비치호텔	126	양양군 강현면 낙산사로 73	673-0801	
오색그린마드호텔	155	양양군 서면 대청동길 34	670-1000	
양양국제관광호텔	74	양양군 손양면 동해대로 2338	920-3000	
페펠비치	58	양양군 강현면 일출로 43-11	672-7722	
이델호텔	56	양양군 강현면 동해대로 3347	673-3737	
투웨이 호텔	46	양양군 강현면 동해대로 3277-3	671-4600	

• 펜션 정보 양양 펜션 www.yangyangpension.kr
• 아영장정보 고관빌(www.gocamping.or.kr) 사이트에 전체 캠핑장 정보 수록

교통정보

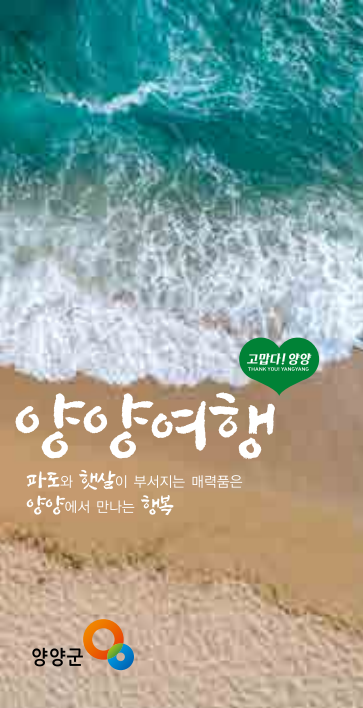
- 양양군 대중교통정보 <http://www.yangyang-pti.com>
고객센터 080-850-9486(평일 09:30~17:30)
- 시내버스 강원여객 033-671-3013
- 양양브랜드몰택시 033-671-0000

- 양양국제공항 운항현황
- 운항노선(수시변동, 탑승 전 확인필수)
 - 플라잉강원: 양양 ↔ 제주, 대구, 여수
 - 티웨이항공: 양양 ↔ 광주, 김해
- 국내선 셔틀버스 운영
 - 이용금액: 무료
 - 항공기 출발시간 1시간 10분전 출발 → 양양공항
 - 항공기 도착시간 15분후 양양국제공항 1층 출발 → 공항터미널

- 항공권 구입처
 - 플라잉강원 홈페이지(www.flyingangwon.com) 또는 고객센터(1800-7770)
 - 티웨이항공 홈페이지(www.twairway.com) 또는 고객센터(1688-8686)
- 양양국제공항 이용문의 : 1661-2626
※ 양양공항 주차요금 무료

양양군 관광정보

관광안내소
양양관광 관광안내소 양양군 손양면 공창로 201 033-670-2960
타미널 관광안내소 양양군 양양면 동해대로 2700 033-670-2397
Online(온라인) 관광안내소 : 카카오톡 검색창 '양양ON' 채널 추가 후 문의
- 양양관광 홈페이지 <http://tour.yangyang.go.kr>
- 관광 SNS채널 페이스북, 인스타그램, 카카오톡 플러스채널 '양양ON' 운영



양양여행
파도와 햇살이 부서지는 매력같은
양양에서 만나는 행복





Motorsport

레이서 발굴 및 양성



Driving Experience

맞춤형 드라이빙 교육 프로그램



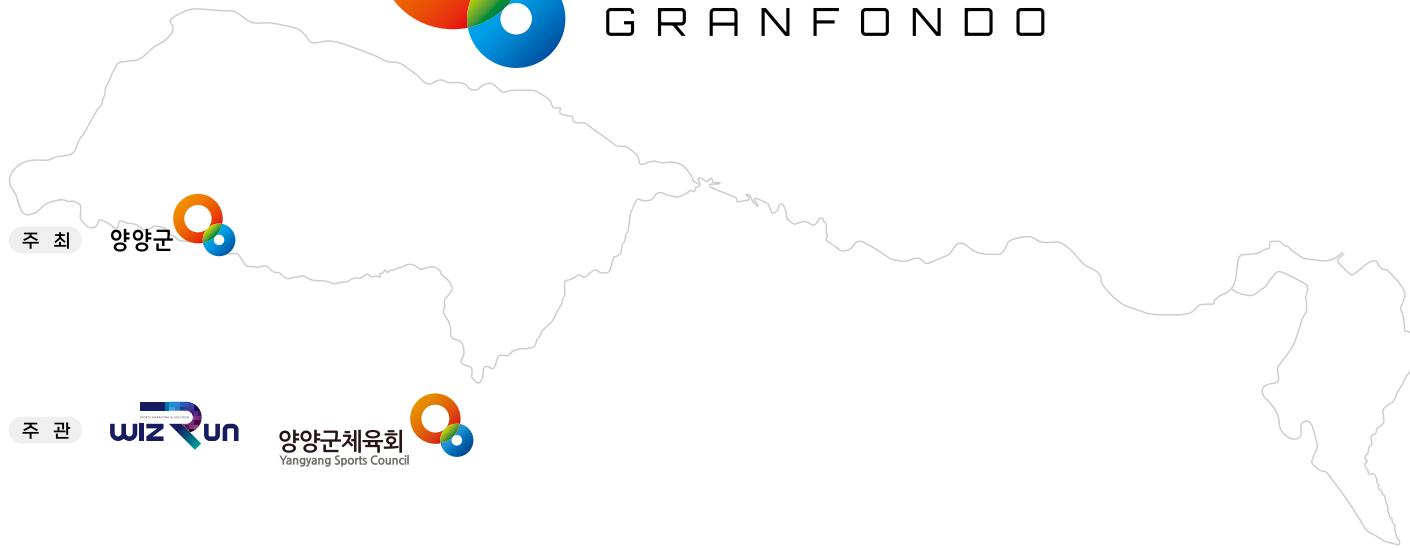
Test Drive

신차 점검 및 주행 테스트

Automotive Contents

자동차 전문 콘텐츠 촬영 및 기획





THULE
SWEDEN

툴레
서브테라
파워셔틀

서브테라 파워셔틀은
휴대용 충전기, 코드,
각종 액세서리를
정리하고 운반할 수
있는 전자 기기용
여행 케이스입니다.



YANG YANG
GRANFONDO

양양군



CERTIFICATE OF RECORD

성명 .

종목 .

참가번호 .

완주기록 .

위에 기재된 내용이 틀림없음을 확인함.
We hereby certify that the above is the true record of performance.

2023. 06. 17

130km
2,371 CUMULATIVE
ELEVATION GAIN





YANG YANG
GRANFONDO

ygranfondo.kr