

信州三都 ウルトラオリエンテーリング

2018



北国街道、善光寺街道、そして東山道。
信州三都市をつなぐ『いにしえのみち』。
踏破したつわものは、喜びと栄誉を得る。

4月14日(土)

競技時間10時間 走行距離51km

上田城→善光寺



上田城

5月13日(日)

競技時間12時間 走行距離62km

善光寺→松本城



善光寺

10月14日(日)

競技時間10時間 走行距離50km

松本城→上田城



松本城

主催：長野県オリエンテーリング協会

共催：長野市、松本市、上田市、ながの観光コンベンションビューロー、松本観光コンベンション協会、信州上田観光協会

協賛：国民宿舎松代荘、別所温泉旅館組合

大会事務局：長野県松本市大字島立637-2 株式会社未来園 電話080-1355-0375 (平日9:00~17:00)

ウルトラオリエンテーリング 上田城-善光寺 2018 プログラム

開催日: 2018年 4月 14日(土)

集合地: 上田城跡公園内旧市民会館
(長野県上田市)

解散地: 城山公民館第二地区分館(長野市)
集合地と解散地が異なります。ご注意ください。



集合地: 上田城跡公園内旧大河ドラマ館(上田市)

自家用車

上信越自動車道「上田菅平インター」から4km 10分
集合地の近くに上田城跡北観光駐車場(有料)(24時間
営業)があります。

公共交通機関

北陸新幹線「上田駅」から0.8km 徒歩約10分



解散地: 城山公民館第二地区分館(長野市)

自家用車

集合地近くに自家用車を置いてきたかたは、公共交通機
関を使用して自家用車まで移動してください。

公共交通機関

解散地の城山公民館第二地区分館から長野電鉄善光寺
下駅まで徒歩500m

解散地の城山公民館第二地区分館からJR北陸新幹線長
野駅まで徒歩2km。

入浴施設

アルプス温泉	営業時間 14:00-22:30 (026-228-3131)
亀の湯	営業時間 12:30-23:00 (026-232-7670)

重要事項

- この競技は一般の交通ルールや社会マナーを守った上に
得点ルールを重ねたものです。交通ルールを守り、安全
に競技してください。
- 救急搬送が必要な事故が発生したときは、その場から
119番通報してください。携帯電話にあるGPS情報が
救急本部に通知されます。そのあと大会本部に知らせ
てください。
- 大会本部電話 090-3333-0893 (木村佳司)
- ソロ参加では決して無理をしないでください。体に異変
があればすぐに本部まで電話してください。

競技の流れ

6:00-6:30 受付 旧大河ドラマ館（上田市）

- ・提出物 参加証（携帯電話番号記入の上提出）
- ・配布物 地図セット（1人1組）、トラッキング用GPS端末（チーム1台）
- ・トラッキング用GPS端末は主催者より貸与します。必ず競技中は携帯し、解散地で主催者に返却してください。参加者はGPS端末を操作する必要はありません。GPS端末は主催者が参加者の状態を把握するためのものです。
- ・荷物預かり 1人手荷物 1個程度の荷物を解散地まで輸送します。貴重品は荷物として預けず、携帯してください。
- ・お送りした荷札にチームナンバーと氏名を記入して、荷物につけて受付に預けてください。
- ・更衣室はありません。トイレはあります。

6:40 開会式・競技説明 旧大河ドラマ館（上田市）

- ・簡単な開会式と競技説明を行います。
- ・プログラムを読んできていただいていることを前提に、変更点と注意点のみの説明とします。
- ・競技説明が済みましたら、スタートの上田城東虎口櫓門に徒歩で移動してください。（150m）

7:00 スタート 上田城東虎口櫓門

- ・スタート位置：上田城東虎口櫓門
- ・スタート前に全員で記念撮影を行います。
- ・7:00に一斉スタートです。
- ・スタート時刻になるとGPS端末が自動的に起動します。

10:30 戸倉エイド関門 「萱」（千曲市）

- ・上田城から約18km（コース距離）に戸倉エイドを設けます。ここで通過確認を行います。ナンバーカードを競技役員に見せてください。
- ・戸倉エイドでは飲食物の振る舞いがあります。（おやき七福、饅頭、水、スポーツドリンク）
- ・10:30までに戸倉エイドを通過できない方は、サポートカーでここから解散地まで移動します。拒絶することはできません。

14:00 松代エイド関門 真田公園内（長野市）

- ・上田城から約35km（コース距離）に松代エイドを設けます。ここで通過確認を行います。ナンバーカードを競技役員に見せてください。
- ・松代エイドでは飲食物の振る舞いがあります。（ところかけご飯、水、スポーツドリンク）
- ・14:00までに松代エイドを通過できない方は、サポートカーでここから解散地まで移動します。拒絶することはできません。

- 17:00 フィニッシュ 善光寺駒返り橋（長野市）

- ・フィニッシュ前約300mは走行禁止区間とします。歩行にて移動してください。（信号「善光寺」からフィニッシュ「駒返り橋」までの区間）この区間は善光寺参道の歩行者専用区間となっています。この区間は、寺院、宿坊、仲見世などが立ち並び、多くの参拝客が歩いています。地図ではこの区間をパープルの破線で示します。
- ・チームは必ず全員揃ってフィニッシュしてください。
- ・フィニッシュにデジタル時計を用意します。このデジ

タル時計を写真に収めてください。写真に撮影された時刻をフィニッシュ時刻とします。

- ・フィニッシュ後は速やかに解散地（城山公民館第二地区区分館）に移動をお願いします。
- ・フィニッシュ地点（善光寺駒返り橋）から解散地（城山公民館第二地区区分館）まで約300m。

-17:30 通過の確認 城山公民館第二地区区分館

- ・フィニッシュしたチームは速やかに競技役員による写真確認を受けてください。競技中に撮影したデジタルカメラの画像を見せていただき、写真ひとつひとつ確認します。
- ・スタート前に預けた荷物を受け取ってください。

17:00 表彰式 城山公民館第二地区区分館

- ・各クラス上位3組を表彰します。（男子、女子、混合、男子ソロ、女子ソロ）
- ・賞状及び賞品をお渡しします。

競技の説明

競技の概要

- ・フィールド内に23個のコントロール（目標場所）を設定します。それぞれのコントロールを主催者が指定した順番通り通過してください。
- ・コントロールを示す地図を競技前に配布します。地図を見ながら、作戦を考え、自分たちの力で巡ってください。
- ・通過証明方式はデジタルカメラ（携帯電話のカメラ機能も可）の写真撮影によります。
- ・この競技は一般の交通ルールや社会マナーを守った上に得点ルールを重ねたものです。交通ルールを守り、安全に競技してください。
- ・グループはスタートしてからフィニッシュするまで必ず一緒に行動してください。原則としてすべてのメンバー間の距離が30m以内になるように行動してください。（肉声が届く範囲を目安としています）

フィールド・コース

- ・上田城（長野県上田市）を出発し、善光寺（長野県長野市）を目指すコースです。前半は旧北国街道をほぼ正確に辿るルートとなるようにコースが設定されていますが、中盤からは峠越えを含めてオリジナルルートを設定しています。
 - ルート距離 約52km
 - 最高標高 630m
 - 最低標高 340m
 - スタート地点標高 450m
 - フィニッシュ地点標高 400m
 - 途中で標高約630mの峠1ヶ所と標高430mの峠1ヶ所を通過します。
- ・コースの大部分は舗装路です。2車線道路のところもあれば、シングルトラックの部分もあります。

デジタル写真撮影による通過証明方式

- ・地図面にコントロール位置説明も印刷してあります。これにはコントロールにある特徴物の写真を掲載してあります。
- ・この特徴物の前でメンバーを入れてデジタルカメラで写真撮影することで、通過証明とします。ソロ参加のかたは、特徴物の撮影のみとしてください。
- ・フィニッシュ後、通過箇所の検証を行います。競技中に撮影した写真がすぐに確認できるモニター画面をもった

- カメラを準備してください。
- コントロール設定された場所には、もともとそこにある特徴物があるだけです。主催者はこの競技のための特別な器具は設置していません。

競技中の移手段

- 移手段は歩行または走行とします。
- 一切の乗り物は使用禁止です。

給水・給食

- 主催者にてエイドステーションを2ヶ所設置します。エイドステーションでは地域のふるまいの軽食と水、スポーツドリンクがあります。
- 競技中の飲食物の購入は自由です。トレイン（競技地域）には自動販売機、コンビニがあります。レース中にお金を携帯することをお勧めします。

禁止事項

- 競技役員に競技の中止を通告された選手がそれを拒んで競技を続けること。各関門時刻に間に合わなかった場合は、競技役員の指示に従ってサポートカーでフィニッシュ地点まで移動してください。
- 競技を中断し、無連絡で帰宅すること
- 競技中にゴミを捨てること
- 防獣柵（鹿柵）のゲートを開けたまま閉めないこと
- 金属ピン付シューズを使用すること（木道の保護）
- 競技時間、関門時間を超過すること
- 携帯電話などの連絡手段を持たず出走すること
- 歩行または走行以外の移手段を使用すること
- ペットなど動物を連れて競技すること
- グループ以外の者の補助を得ること
- グループが別れて行動すること（いずれも緊急時を除きます）

許可事項

- 防獣柵（鹿柵）のゲートを開けて通過すること。ただし、通過直後にゲートを閉めることが通過の条件です。
- ナビゲーション補助用具は使用できます。（コンパス、GPS、高度計、距離計など）

競技規則は日本オリエンテーリング競技規則を基本とし、そこからの変更点、逸脱点を巻末に解説します。

装備

参加者に必ず準備いただく装備

携帯電話：

チームに1台。参加者で用意してください。緊急連絡用です。電池切れを起こさないよう、十分な充電と余裕のある使用方法をお願いします。当日の受付時に携帯電話番号申告書を提出していただきます。

モニター画面つきデジタルカメラ：

携帯電話、スマートフォンでも構いません。

参加者に準備いただく装備

マイカップ（コップ）をお持ちください！（エイドステーションにはコップはありません。）
コンパス 参加者でご用意ください。
ファーストエイドキット、水、行動食、雨具、お金など

服装

- 濡れたり汚れたりしてもよい服と靴でご参加ください。
- 公序良俗に反する服装、半裸での出走は禁止します。

主催者が準備する装備

受付で渡すもの

- 地図6ページ/人（両面印刷で3枚 返却は不要です）
- GPS 端末/チーム（必ず主催者に返却してください）

地図の説明

サイズ A4 / 縮尺 1:25,000 / 等高線間隔 10m
地図は国土地理院発行の25,000分の1地図を基本に、修正をおこなったもの。

磁北

- 地図の上側が磁北になるように作成しています。真北とは約7度傾いています。

通っている場所

- 基本的には地図に書かれた道を通ってください。
- 地図に書いていない道でも、明らかに通ってよい道は通行しても構いません。現場の状況を常識的に判断して通行してください。
- 地図上では道があるのに、現地で通行禁止になっている場所は通らないでください。
- 地図の表現能力は有限であることを許容した競技であると理解してください。

お勧めルート表示について

- 主催者が推奨するルートを地図上に薄赤色の線でマーキングします。現地には何のマーキングもありません。
- コースを回る順を示すレグ線（直線）は記載しません。

その他

競技中止の方針

- 最終的にはプロデューサーが現場で判断します。
- 競技中止の場合も参加者個別への通知は行いません。現地でのアナウンスのみとします。電話での個別の問い合わせがあったときは対応します。
- 中止判断の基準：長野県中部または長野県北部に気象上の警報が発令されているとき。
- 競技が中止になった場合でも参加費の払い戻しは行いません。

競技を途中で中止するとき

- 競技中に競技ができなくなったとき、または制限時刻に間に合わないときは、競技を中止してください。
- チーム参加の場合は、チームメンバーのうち1名が競技を中断したときは、チーム全員が競技を中止してください。
- 競技中止のときは、まず大会プロデューサーの木村佳司まで電話をしてください。(090-3333-0893)
- 競技を中止する場合は、まっすぐフィニッシュ地点に向かってください。この時は、電車、バス、タクシー、主催者が準備するサポートカーなどを利用してください。ただし運賃は参加者にてご負担ください。
- コースの中盤以降、コースはJR篠ノ井線に沿っています。

誓約事項

参加される皆様は、以下の誓約事項に同意のうえで参加されたものとします。

- 私は、健康に留意し、十分なトレーニングをしたうえで、自己責任において参加します。
- 私は、主催者が設けたすべての規約、規則を理解したうえで、それに従い、大会及び付帯行事で発生した事故に対し、自己の責任において処理し、主催者・管理者並びに選手・関係者を非難したり、責任を問わない事を誓います。
- 私は、大会開催中に主催者より競技続行に支障があると判断された場合、主催者の中止の指示に直ちに従います。また、その他、主催者の安全管理・大会運営上の指示に従います。
- 私は、本大会の特性や危険性を十分に理解し、主催者側の安全管理・救護体制に限界があることを認識したうえで、自己の責任において安全・体調・装備の管理を行って参加します。
- 私は、大会開催中の事故・傷病への補償は、主催者の加入する保険の範囲内であることを確認・承諾します。補償内容に不安がある場合は、自ら保険に加入します。
- 私は、大会及び付帯行事の開催中、私個人の所有物及び用具に対し、一切の責任を持ち大会主催者及び他選手、一般来場者に対してその紛失、破損等の責任を問わない事を誓います。
- 私は、強風、豪雨、積雪、震災、その他気象条件の悪化、事故等（それに伴う会場周辺の環境変動、社会情勢の変化を含む）により大会の中止または変更が生じても異存ありません。
- 私は、上記7の場合、またはエントリー申し込み後に自らキャンセル・変更した場合、参加費が返金されない事を承諾します。
- 私は、大会中の映像や写真を、主催者がラジオ、テレビ、新聞等のメディア及び主催者ホームページ等へ自由に使用することを承諾します。
- 私が本大会へ提出した応募書類、登録したエントリー情報の記載事項は、全て真正です。
- 私は、本大会で大会主催者及び関係団体が取得した個人

情報が、大会参加者へのサービス向上を目的とし、参加案内、記録通知、関連情報の通知、次回大会の案内、確認連絡、大会協賛・協力・関係団体からのサービスの提供、記録発表等に利用されることを承諾します。

主催：長野県オリエンテーリング協会

共催：長野市、上田市、
ながの観光コンベンションビューロー
信州上田観光協会

後援：千曲市、坂城町

協力：日本オリエンテーリング協会、日本ロゲイニング協会、
問合先：株式会社 未来図

matsu@miraiz-corp.jp（松島）

080-1355-0375（松島）

〒390-0852 長野県松本市島立 637-2

プロデューサー：木村佳司（長野県オリエンテーリング協会）

コースプランナー：山本妙子（ちーむ道草）