

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 株式会社未来図 電話080-1355-0375 (平日9:00~17:00)

# ウルトラオリエンテーリング 松本城-善光寺 2018 プログラム

**開催日**:2018年**5**月**13**日(日)

集合地:善光寺駒返り橋(長野県長野市) 解散地:松本市大手公民館(長野県松本市)

集合地と解散地が異なります。ご注意ください。

## 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 独自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。
- 教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。

# アクセス





集合地・スタート地点: 善光寺駒返り橋 (長野県長野市)

集合地・スタート地点付近での路上駐車・路上停車は短時間でもご遠慮ください。出場者・応援者とも守ってください。付近に無料駐車場はありません。

#### 自家用車

長野市街地の有料駐車場をご利用ください。 長時間駐車されるかたは上限金額が設定されている下記の駐車場を推奨します。いずれも24時間営業。

- セントラルスクウェア駐車場
- ・トイーゴパーキング

信越自動車道「長野東インター」から 8km 約20分 信越自動車道「長野インター」から 9km 約20分 善光寺周辺の駐車場は上限金額が設定されていません。短時間の駐車にご利用ください。24時間営業。

#### 公共交通機関

JR 長野駅から 2km。徒歩 30 分。 スタート時間に間に合う公共交通機関はありません。 長野市内に前泊し、徒歩かタクシーでご来場ください。



フィニッシュ: 松本城公園(長野県松本市) 松本会場: 大手公民館(長野県松本市)

#### 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

松本会場の大手公民館から JR 松本駅まで徒歩 1km。 JR 松本駅から JR 長野駅までは JR 篠ノ井線が直通運 転で接続しています。特急しなの号を使うこともできま す。高速バスは土日運休です。

## 入浴施設

塩井乃湯

営業時間 15:00-23:00 (0263-32-1507)

# 競技の流れ

# 4:00-4:30 受付 善光寺駒返り橋

- 提出物 携帯電話番号申告票
- 配布物

地図セット(1人1組) ナンバーカード (1人1枚) 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、フィニッシュ地点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人につき1個程の手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、 荷物につけて荷物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。

## 4:40 開会式・競技説明 善光寺駒返り橋

- ・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。

# 4:50 記念撮影 善光寺山門前

- ・善光寺山門の階段を使って参加者全員の記念撮影を行います。
- 短時間で集合し、撮影します。善光寺参詣者に迷惑にならないように素早くご協力をお願いします。

## 5:00 スタート 善光寺駒返り橋

- ・スタート位置:善光寺駒返り橋
- •5:00 に一斉スタートし、計時を開始します。
- ・スタート時刻になると GPS 端末が自動的に起動します。
- ・スタート直後は走行禁止です。先導員に従ってパレードウォークを行います。パレードウォーク区間は 270m です。その間は善光寺仲見世、善光寺仁王門があります。ゆったりと歩いてください。
- ・パレードウォークの終点は信号「善光寺」です。この 歩行者信号が赤から青に変わるまで、しばらくここで 停止します。先導員の指示に従ってください。
- ・信号「善光寺」の歩行者信号が赤から青に変わったの ち先導員の指示に従って、自由なペースで松本城を目 指してください。
- ・善光寺信号から長野市街地を抜けるまで多くの信号が ありますが、交通ルールを遵守してください。
- ・善光寺信号から先は歩道を通ってください。道路はしばらく石畳ですが中央は車道です。

# 9:00 稲荷山宿エイド関門(A1)

- ・善光寺から 18km (コース距離) に稲荷山宿エイド (A1) 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。スムーズ な大会運営にご協力ください。
- ここはコース上のコントロール位置ではありませんが、 地図上にエイド位置が示されています。
- ここで通過証明用の写真を撮る必要はありません。
- ・仮にここで通過確認の記録がなくても、GPS 軌跡などで通過が確認されていれば、失格とはなりません。
- 稲荷山宿エイドでは飲食物の振る舞いがあります。
- 9:00 までに稲荷山宿エイドを通過できない方は、サポートカーでここからフィニッシュ地点まで移動します。 拒絶することはできません。

## 12:00 青柳宿エイド関門(A2)

- ・善光寺から36km (コース距離) に青柳宿エイドを設けます。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。スムーズな大会運営にご協力ください。
- ここはコース上のコントロール位置ではありませんが、 地図上にエイドの位置が示されています。
- ここで通過証明用の写真を撮る必要はありません。
- ・仮にここで通過確認の記録がなくても、GPS 軌跡などで通過が確認されていれば、失格とはなりません。
- 青柳宿エイドでは飲食物の振る舞いがあります。

• 12:00 までに青柳宿エイドを通過できない方は、サポートカーでここからフィニッシュ地点まで移動します。 拒絶することはできません。

15:00 会田宿エイド関門(A3)

- 善光寺から 50km (コース距離) に会田宿エイドを設けます。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。スムーズな大会運営にご協力ください。
- ここはコース上のコントロール位置ではありませんが、 地図上にエイドの位置が示されています。
- ここで通過証明用の写真を撮る必要はありません。
- ・仮にここで通過確認の記録がなくても、GPS 軌跡などで通過が確認されていれば、失格とはなりません。
- 会田宿エイドでは飲食物の振る舞いがあります。
- 15:00 までに青柳宿エイドを通過できない方は、サポートカーでここからフィニッシュ地点まで移動します。拒絶することはできません。

# - 17:00 フィニッシュ(国宝·松本城)

- 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。
- フィニッシュしたら、速やかに松本会場の大手公民館 に移動してください。

## **-17:30 通過の確認** 大手公民館

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。
- ・男女別更衣室は大手公民館に用意します。

#### **17:00 表彰式** 大手公民館

- 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 33 個のコントロール(目標場所)と3 箇所のエイドステーションを設定します。それぞれのコントロールとエイドステーションを主催者が指定した順番通り通過してください。
- ・コントロールとエイドステーション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。
- ・コントロールの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。
- エイドステーションでは通過確認を行います。必ずエイドステーションに立ち寄って役員の確認を受けて下さい。
- 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 独自の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。
- チームはスタートしてからフィニッシュするまで必ずー 緒に行動してください。原則としてチームメンバー全員

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

・善光寺(長野県長野市)を出発し、松本城(長野県松本市市)を目指すコースです。旧善光寺街道をほぼ正確に 辿るルートとなるようにコースが設定されています。

ルート距離 約 62km

最高標高 1,000m

最低標高 400m

スタート地点標高 400m フィニッシュ地点標高 590m

途中で標高約 1000m の峠を3ヶ所通過する。

- ・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。
- ルート上には防獣柵(鹿柵)があります。防獣柵のゲートは通常は閉まっていますが、手で開けることができます。ゲートを開閉して通過してください。通過後は必ず閉めてください。

防獣柵を開けたまま閉め忘れると、野生動物(主に鹿) による農作物への食害が出る恐れがあります。

防獣柵の通過(ゲートの開閉)に、およそ 1 分間かかります。ゲートの位置は地図に表記しています。

## 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が印刷してあります。 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、撮影者を除くチームメンバー全員を 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。

## 競技中の移動手段

- ・移動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3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。テレイン(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動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
- ・公序良俗に反した服装で参加すること
- 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)

競技はウルトラオリエンテーリング競技規則 2018 年 1 月 23 日版に準じて行います。競技規則は信州三都ウルトラオリエンテーリングの web ページに掲載しています。

# 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、充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や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9ページ/人(両面印刷で5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。

## 通っていい場所

- ・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。ほぼ旧善光寺街道を示しています。現地には何のマーキングもありません。

## レグ線について

・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。
- ・コース前半は JR 篠ノ井線にほぼ沿っています。

#### 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。

- 1 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。
- 2 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。
- 3 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。
- 4 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。
- 5 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事を確認・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。
- 6 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。

- 7 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。
- 8 私は、上記了の場合、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。
- 9 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。
- 10 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。
- 11 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、松本市

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

後援: 千曲市、麻績村、筑北村、善光寺街道協議会協力: 公益社団法人日本オリエンテーリング協会 一般社団法人日本ロゲイニング協会、

協賛: ビット・パーク株式会社

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:山本文朗・妙子(ケーむ道草)