

# ウルトラオリエンテーリング 松本城-上田城 2018 プログラム

開催日: 2018年 10月 14日(日)

集合地: 松本市観光情報センター(長野県松本市)

解散地: 上田市勤労者福祉センター(長野県上田市)

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。

## アクセス



集合地: 松本市観光情報センター(長野県松本市)

自家用車

長野自動車道「松本インター」から3km 約10分  
松本市街地の有料駐車場をご利用ください。24時間営業の駐車場は限られます。ご注意ください。  
※事前に駐車場使用を希望(1チーム1台)したチーム

については、駐車券をお送りします。

公共交通機関

スタート時間に間に合う公共交通機関はありません。松本市内に前泊し、徒歩かタクシーでご来場ください。

解散地: 上田市勤労者福祉センター(長野県上田市)

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

解散地の上田市勤労者福祉センターからJR北陸新幹線 上田駅まで徒歩1.1km。(緩い下り)

上田駅からJR松本駅まではしなの鉄道を経由して「篠ノ井駅」で乗り換えが必要です。

入浴施設

柳の湯 営業時間 15:00-20:00

入浴料 ¥400 (0268-22-2986)



## 競技の流れ

5:00-5:30 受付 松本市観光情報センター

- 提出物 参加証(携帯電話番号をご記入ください)
- 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、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人手荷物1個程度の荷物をフィニッシュ地点まで輸送します。貴重品は荷物として預けず、携帯してください。
- お送りした荷札を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。
- 受付が済みましたら、スタートの松本城公園内の市立博物館前に徒歩で移動してください。(150m)
- 松本城公園に公衆トイレがあります。

## 5:40 開会式・競技説明 松本城公園

- ・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。

## 6:00 スタート 松本城公園

- ・スタート位置：松本城公園（市立博物館前）
- ・スタート前に全員で記念撮影を行います。
- ・6:00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。

## 9:00 保福寺エイド関門 保福寺町公民館

- ・松本城から17.8km（コース距離）に保福寺エイドを設けます。ここで通過確認を行います。参加者は必ず立ち寄ってください。ナンバーカードを競技役員に見せてください。
- ・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できれば、失格とはなりません。
- ・9:00までに保福寺エイドを通過できない方は、サポートカーで閉会式会場まで移動します。拒絶することはできません。
- ・トイレが保福寺町公民館内にあります。
- ・保福寺エイドでは飲食物の振る舞いがあります。（お餅、なし、漬物、水、スポーツドリンク）

## 14:00 別所温泉エイド関門 あいそめの湯

- ・松本城から40.4km（コース距離）に別所温泉エイドを設けます。ここで通過確認を行います。参加者は必ず立ち寄ってください。ナンバーカードを競技役員に見せてください。
- ・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できれば、失格とはなりません。
- ・トイレがあります。靴のまま入れます。
- ・別所温泉エイドでは飲食物の振る舞いがあります。（厄除けまんじゅう、水、スポーツドリンク）
- ・14:00までに別所温泉エイドを通過できない方は、サポートカーで閉会式会場まで移動します。拒絶することはできません。

## - 17:00 フィニッシュ 上田城跡公園

- ・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。

## - 17:30 閉会式会場 上田市勤労者福祉センター

- ・フィニッシュしたら速やかに閉会式会場へ移動をお願いします。フィニッシュ地点から徒歩1.5km。上田城の中を歩いて行くことができます。
- ・閉会式会場の位置は競技用地図にも記載しています。
- ・スタート前に預けた荷物を受け取ってください。
- ・男女別更衣室があります。

## -17:30 通過の確認 上田市勤労者福祉センター

- ・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。

## 16:00 表彰式 上田市勤労者福祉センター

- ・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。

### 信州三都シリーズ戦表彰

\* \* \* \* \*  
混合/女子/男子の各クラス総合優勝チームには  
長野市、松本市、上田市より特別賞が贈られます。

\* \* \* \* \*  
すべてのクラスで全3大会に参加された方には、「信州三都ウルトラオリエンテーリング参加記念品」を差し上げます。

## 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）と2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。
- ・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

- ・松本城（長野県松本市）を出発し、上田城（長野県上田市）を目指すコースです。旧東山道と旧江戸道を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55km  
最高標高 1,350m  
最低標高 430m  
スタート地点標高 590m  
フィニッシュ地点標高 440m  
途中で標高約1000mの峠と、1350mの峠を通過する。

- ・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に閉め忘れると、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。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
- 仮装で参加すること
- 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)

## 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。PHS不可。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。
- コスプレ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。

### 通っていい場所

- 基本的には地図に書かれた道を通ってください。コース図で推奨ルートとなっている区間は明瞭な道が地図に表記されてなくても、通ってよい廃道があります。
- 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。

### 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。
- コースの終盤ではコースが上田交通別所線に沿っている箇所があります。

### 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。
- 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。
- 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、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。

ウルトラオリエンテーリング・松本城-上田城 2018  
主催：長野県オリエンテーリング協会  
共催：松本市、上田市、松本観光コンベンション協会、  
信州上田観光協会  
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  
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）  
事務局：株式会社未来図  
〒390-0852 長野県松本市島立 637-2  
電話：080-1355-0375  
問合せ先：matsu@mirai-z-corp.jp