

ウルトラオリエンテーリング・元善光寺-善光寺 プログラム

開催日：2021 年 **5 月 15-16 日**（土-日）

集合地：元善光寺（飯田市）

スタート／フィニッシュ：元善光寺（飯田市）／善光寺（長野市）

解散地（フィニッシュ会場）：徳寿院（長野市） ※集合地と解散地が異なります。ご注意ください。

タイムテーブル

15 日(土)

04:45 受付開始

05:50 注意事項説明・写真撮影

06:00 スタート：元善光寺

17:00 箕輪エイド（第 1 関門／62.9km）制限時刻

16 日(日)

06:00 松本エイド（第 2 関門／114.1km）制限時刻

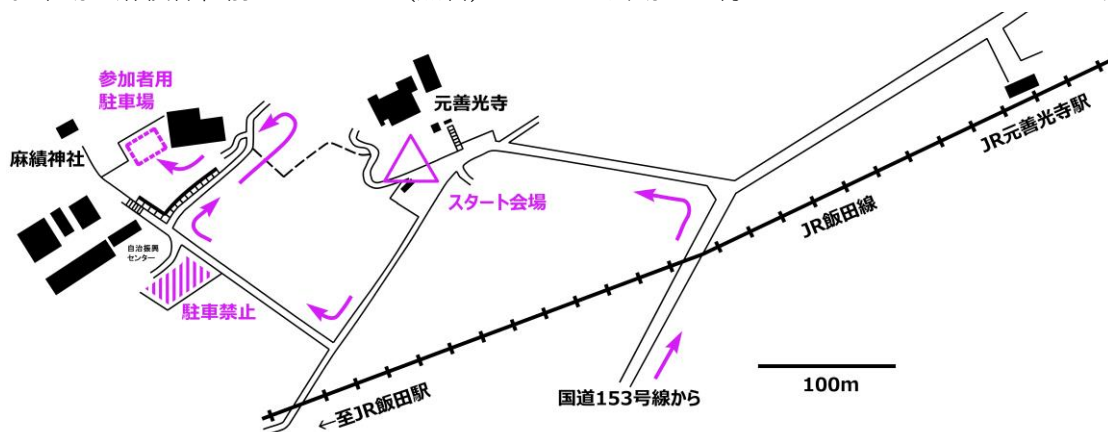
09:00 西条エイド（第 3 関門／136.6km）制限時刻

18:00 フィニッシュ：善光寺（175.4km）制限時刻

※随時解散、表彰式はありません

集合地：元善光寺（飯田市）

○駐車場：麻績神社前グラウンド（無料）スタート会場まで約 300m ※土のグラウンドです



○公共交通機関：JR 飯田線 元善光寺駅 スタート会場まで約 500m

※飯田駅 5:00 発 元善光寺駅 5:10 着 公共交通機関で間に合うのはこの電車のみとなります。

○更衣室はありません。走れる格好で集合してください。

○トイレはあります。

○荷物預かりがあります。デポジットエイド用、フィニッシュ会場用に分けて荷札を付けてご準備ください。

※荷物はデポジット用・フィニッシュ用ともキャスター付バッグ不可

解散地（フィニッシュ会場）：徳寿院（長野市）

○駐車場：ありません。近隣の有料駐車場をご利用ください。

○公共交通機関：JR 長野駅まで約 2km、バス：善光寺大門→長野駅、所要時間約 15 分

○入浴施設の案内：徳寿院様の浴室をご利用いただけます。

※最寄りの銭湯：亀の湯 営業時間：12:30～23:00、入浴料：400 円（徳寿院様より約 650m）

重要事項

●新型コロナウイルス感染拡大防止のため、以下の事項をお守りいただきますようお願いいたします。

- ・参加証に記載の体調チェック表に必要事項をご記入の上、受付にご提出ください。
- ・受付／注意事項説明は屋外で行いますが、その際マスクの着用をお願いします。
- ・検温にご協力ください。
- ・各所に消毒スプレーを配置しますのでお使いください。
- ・コース上の神社仏閣内 及び 観光地等人の多い場所ではマスクの着用をお願いします。

・フィニッシュ会場は宿坊をお借りしています。新型コロナウイルス感染対策にご協力ください。また極力汚れ等を持ち込まないよう配慮をお願いいたします。(会場入り口でポリ袋をお渡しします。)

- ・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。
- ・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)

- ・特に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

15日(土) 4:45-5:50 受付 元善光寺

- ・提出物：参加証（携帯番号・体調チェック表）
- ・配布物：地図（1人1セット／箕輪エイドまで）
※受付で受け取った地図は自由に見ていただけます。

- ・貸与物：GPS 端末（1チーム1台）

※参加証、ナンバーカード、荷札は本プログラムと一緒に事前に送付します。忘れずお持ちください。

15日(土) 4:45-5:50 荷物預かり 元善光寺

- ・荷物預かりはデポジット用荷物1個／人を松本エイドまで、フィニッシュ用荷物1個／人をフィニッシュ会場まで輸送します。貴重品は荷物として預けず、携帯してください。

※荷物はデポジット用・フィニッシュ用とも
キャスター付バッグ不可

- ・荷物に荷札をつけて預けてください。

15日(土) 5:50 注意事項説明 元善光寺

- ・スタート地点で簡単な注意事項説明を行います。
- ・スタート前に全員で記念撮影を行います。

15日(土) 6:00 スタート 元善光寺

- ・スタート直後は住宅地を走行します。早朝のため、静かに通過してください。

15日(土) 17:00 第1関門 箕輪エイド

- ・スタートから約 63km 地点に関門を設けます。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。
- ・松本までの地図（1人1セット）をお渡しします。箕輪までの地図は各自お持ちください。
- ・飲食物の提供があります。（水、スポーツドリンク、軽食）
- ・12:00 以降に通過する選手は、ヘッドライトの点灯チェックを行います。
- ・15日(土)17:00 までに通過できない選手は、サポートカーで松本エイドまで移動していただきます。拒絶することはできません。松本から長野（フィニッシュ会場）へは制限時刻に間に合うよう、各自電車で移動してください。
- ・辰野駅周辺から日出塩駅までの約 18km の区間（峠越え）はコンビニ・自販機等がありません。十分な水分・補給食をご用意ください。

16 日(日) 5:30 特別関門① 広丘駅

- ・16 日(日)5:30 までに広丘駅付近を通過できない場合は、サポートカーもしくは電車で松本エイドまで移動していただきます。拒絶することはできません。
※競技役員はいますが、競技運営のためご協力をお願いします。
- ・通過できない場合は、駅で待機してください。サポートカーの状況により電車で移動していただくことがあります。
- ・松本から長野（フィニッシュ会場）へは制限時刻に間に合うよう各自電車で移動してください。
- ・電車の時刻は「別表：リタイアポイント／電車時刻」を参照してください。

16 日(日) 6:00 第 2 関門 松本エイド

- ・スタートから約 114km 地点に関門を設けます。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。
- ・長野までの地図（1 人 1 セット）をお渡しします。松本までの地図は各自お持ちいただくか、デポジット荷物に入れてください。
- ・スタート地点で預けた荷物を受け取れます。
- ・入れ替えた荷物はフィニッシュ会場まで輸送します。（第 1 便：16 日(日)7:00 ごろ着予定、第 2 便：16 日(日)9:00 ごろ着予定）
- ・飲食物の提供があります。（水、スポーツドリンク、軽食）
- ・16:00 以降、夜明けまでに通過する選手は、ヘッドライトの点灯チェックを行います。
- ・選手全員、携帯電話の充電及び予備電源のチェックを行います。
- ・仮眠ができます。
- ・16 日(日)6:00 までに通過できない場合は、各自電車で長野（フィニッシュ会場）へ移動していただきます。拒絶することはできません。
- ・刈谷原峠から西条エイドまでの約 13km の区間（峠越え×2）はコンビニが 1 か所のみです。十分な水分・補給食をご用意ください。（エイドで水の補給は可能）

・ **松本エイドは 16 日 7：00 に閉鎖します。**

16 日(日) 9:00 第 3 関門 西条エイド

- ・スタートから約 137km 地点に関門を設けます。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。
- ・飲食物の提供があります。（水、スポーツドリンク、軽食）
- ・18:00 以降、夜明けまでに通過する選手は、ヘッドライトの点灯チェックを行います。
- ・16 日(日)9:00 までに西条エイドを通過できない場合は、各自電車で長野（フィニッシュ会場）へ移動していただきます。拒絶することはできません。

16 日(日) 16:20 特別関門② 稲荷山駅

- ・16 日(日)16：15 までに稲荷山駅を通過できない場合は、各自電車で長野（フィニッシュ会場）まで移動していただきます。拒絶することはできません。
※競技役員はいますが、競技運営のためご協力をお願いします。
- ・電車の時刻は「別表：リタイアポイント／電車時刻」を参照してください。

16 日(日) 18:00 フィニッシュ 善光寺

- ・ **信号「善光寺」からは走行禁止、マスクを着用して、歩いてフィニッシュしてください。**
(約 300m)
- ・お朝事前後の時間帯（16 日 6：00～7：00 ごろ）は出仕の邪魔にならないよう、参道脇に避けて待機してください。その場合、信号「善光寺」を通過した順にフィニッシュしてください。
<https://www.zenkoji.jp/pdf/oasazi.html>
- ・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フィニッシュ会場（徳寿院）に移動をお願いします。

フィニッシュ会場 徳寿院（長野市）

- ・会場に入る前に手指のアルコール消毒、マスクの着用をお願いします。
- ・必要以上の会話、対面での食事（軽食のみ可）はしないでください。
- ・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、写真をひとつひとつ確認します。
- ・GPS 端末を返却してください。完走された方には完走証をお渡しします。
- ・スタート前に預けた荷物を受け取ってください。
- ・松本エイドで入れ替えた荷物は、第1便：16日(日)7:00 ごろ着予定、第2便：16日(日)9:00 ごろ着予定となります。
- ・入浴、仮眠ができます。
- ・**フィニッシュ会場は16日19:00に閉鎖します。**

競技の説明

競技の概要

- ・フィールド内に58個のコントロール（目標場所）と4か所のエイドを設定します。それぞれのコントロール・エイド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を示す地図を配布します。地図を見ながら、自分たちの力で巡ってください。
- ・コントロール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）

デジタル写真撮影による通過証明方式

- ・地図にコントロール位置説明と写真が印刷してあります。
- ・このコントロールとなる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。ソロ参加の方は、コントロールのみ撮影してください。
- ・フィニッシュ後、通過コントロールの確認を行います。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持ったカメラを準備してください。

・夜間通過で写真が撮影できていない場合は、GPSトラッキングでの検証を行います。（救済措置）

- ・コントロール設定された場所は、もともとそこにある特徴物です。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4か所（飯島・箕輪・松本・西条）設置します。エイドステーションでは水・スポーツドリンク（500ml各1本／か所・名、飯島エイドは水のみ）と軽食を提供します。
- ・飯島エイドは約20km地点に設置します。
- ・競技中の飲食物の購入は自由です。地図にコンビニの位置が記載されています。

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、競技役員が競技の続行が不可能と判断した場合は指示に従って移動してください。
- ・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
- ・グループ以外の者の補助を得ること
（緊急時を除く）
- ・グループが別れて行動すること（緊急時を除く）
- ・神社仏閣の敷地内を走行すること
（必ず歩行のこと）
- ・神社仏閣の敷地内で飲食をすること
- ・マスクを持たずに出走すること

許可事項

- ・防獣柵(鹿柵)のゲートを開けて通過すること。
但し、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）

参加者の判断による競技中止

- ・競技中に体調不良・負傷等で競技ができなくなったときは、無理をせず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。
 - ・エイド以外で競技中止するときは、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。
※電話番号はゼッケンに記載
 - ・関門での制限時刻に間に合わない場合、第 1 関門（箕輪エイド）を除き、基本的にサポートカーでの回収はありません。第 2 関門（松本エイド）・第 3 関門（西条エイド）で制限時刻に間に合わない場合は、各自電車でフィニッシュ会場まで移動していただきます。
 - ・関門に関わらず途中で競技を中止する場合、別表のリタイアポイント及び電車時刻を参考にして、各自フィニッシュ会場まで移動してください。
- ※GPS で位置確認のうえ、極端に遅れている場合は競技役員の判断にてサポートカーで回収します。
- ※松本エイドより手前でサポートカーにて回収された場合は、松本まで搬送し、フィニッシュ会場までは各自電車で移動していただきます。
- ※松本より手前で電車に乗る場合は、松本エイド立ち寄り後に長野に移動でも結構です。但し、松本から長野（フィニッシュ会場）もフィニッシュの制限時刻に間に合うよう、各自電車で移動してください
- ※別表は大会事務局では用意しません。各自持参してください。（推奨）

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）
※当日の受付時に参加証に携帯電話番号を記入して提出していただきます。
- ・携帯電話用予備電源
- ・モニター画面つきデジタルカメラ（携帯電話可）
※緊急連絡用の携帯電話と別に用意していただくことを推奨します。
- ・ヘッドライト等、夜間行動に必要なライト 及び 予備電源
- ・健康保険証（コピー不可） ・マスク ・熊鈴

参加者に準備いただく装備

- ・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、防寒着、お金(飲料・補給食購入費用、電車賃)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 ：地図セット 9 ページ／人（両面印刷で5枚 返却不要）、GPS 端末
- ・箕輪エイド：地図セット 9 ページ／人（両面印刷で5枚 返却不要）
- ・松本エイド：地図セット 10 ページ／人（両面印刷で5枚 返却不要）

※GPS 端末は忘れずフィニッシュ会場（リタイアした場合も）にて返却してください。
紛失された場合は実費負担、返却を忘れた場合は元払いでの郵送をお願いします。

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 ※歩道の有無等安全面 及び「走って気持ちいい」を考慮したルートです。

- ・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。現地にマーキングはありません。
- ・コースを回る順を示すレグ線（直線）は記載しません。

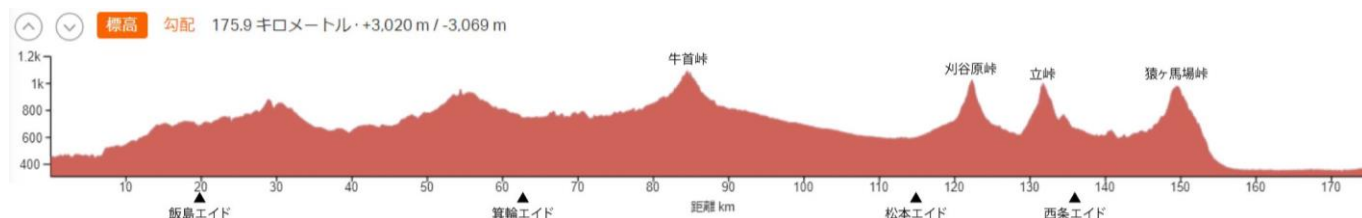
コースプロフィール

・元善光寺（飯田市）を出発し、善光寺（長野市）を目指すコースです。

ルート距離 176km、累積標高 3020m

最高標高 1080m、最低標高 355m／スタート地点標高 455m、フィニッシュ地点標高 400m

・コースは一部トレイルを通過するところもありますが、ほぼ舗装路です。



◆コース前半「伊那谷」

この区間は地図読み重視区間です。コントロール間隔が短めになっています。推奨ルート表示は細い舗装道路を細かく繋いでいます。これには理由があります。元善光寺から辰野までの伊那谷は多く人が住んでいるエリアです。旧街道の多くはそのまま産業道路として車道に使用されているところが殆どです。しかも無理やり拡張した道には歩道がなく、自動車交通量も多いです。参加者の安全と、走って気持ちいい道を繋ぐために、誘導的にコントロールを設定しています。そのため無理して少し小さめの特徴物を選んできてコントロール設定しているところもあります。道の横断も多いので、車には充分注意してください。伊那谷に何度も来たことがある人でも新鮮に感じていただけるルートです。

競技形式はオリエンテーリングですから、コントロールの通過は必須ですが、経路ルートは自由です。しかしなるべく推奨ルートを通ってください。安全で走りやすく設定しています。推奨ルートでもやむなく二車線道路に沿って走る区間が僅かにあります。しかしそこは歩道がある区間を選んで推奨ルートの線を引いてあります。

◆コース中盤「旧中山道から善光寺街道前半」

ここからはコントロール間隔が広がります。ここから先は夜間に通過されることを想定したコントロールです。ルート難易度も高くないですが、太平洋と日本海の分水嶺「牛首峠」越えて体力を使ったり、暗闇の山の中でメンタルへの負担があります。牛首峠の周囲では熊鈴使ってください。塩尻市・松本市エリアでは市街地の真ん中を抜けてゆきます。ここも推奨ルートは走って気持ちのよいルートを選んでいきます。

◆コース終盤「善光寺街道後半」

松本から標高1000mの峠を3つ越えます。シングルトラックの峠もあります。松本から一つ目の「刈谷原峠」と二つ目の「立峠」では熊鈴の使用をお勧めします。「刈谷原峠」のルート上には獣柵（鹿柵）があります。自由に開けて通っていただいて構いません。ただし開けたら必ず閉めてください。開いたままだと、野生動物が里に降りて農作物を荒らしてしまいます。

このエリアもコントロールの間隔は割と広がっています。長野市内に入ると旧善光寺街道は車道としても使用されるようになります。交通量が多くなりますのでご注意ください。ラスト20kmの平坦なエリアはメンタル削られますが、善光寺さんが待っていることを信じて前に進んでください。

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。

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

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： 木村佳司（長野県オリエンテーリング協会）

事務局（問合せ先）： 株式会社 未来図

info@miraiz-corp.jp 080-2595-5779（担当：山本）

【別表】リタイアポイント／電車時刻

※エイド・推奨ルートから近い駅、通過予想時刻範囲内を示す、その他の駅・時刻は各自確認のこと

宮田駅／約 36.5km	9：44、11：00、12：52
下島駅／約 43.5km	9：53、11：09、13：01 ※箕輪エイドまで電車から離れます
箕輪エイド／63.0km 第1関門*15日(土)17:00	最寄り駅：沢駅（エイドより約2.5km） 11：35、13：29、14：33、15：28、16：33、17：08 ※関門閉鎖後はサポートカーで松本 →各自電車で長野へ
伊那新町駅／約 68.5km	11：41、13：35、14：39、15：35、16：40、17：14、18：14
信濃川島駅／約 75.0km	12：49、15：12、17：06、18：28、19：35、 20：58（終電） ※この後峠越え、日出塩駅までリタイアポイントなし
日出塩駅／約 90.0km	13：41、16：12、17：13、18：42、19：52、21：46 →松本 or 長野へ 23：07（終電） →松本エイドへ ※長野までの最終：21：46 発、23：57 着
洗馬駅／約 94.5km	13：45、16：17、17：17、18：46、19：56、21：51 →松本 or 長野へ 23：12（終電） →松本エイドへ ※長野までの最終：21：51 発、23：57 着
広丘駅／約 102.5km 特別関門①*16日(日)5:30	1時間に2～3本あり →松本 or 長野へ 22：42、23：21、 23：29（終電） →松本エイドへ ※長野までの最終：22：14 発、23：57 着 ※16日(日)5：30までに通過できない場合は駅にて待機。サポートカーの状況により6：03発(始発／松本6：16着)の電車に乗ること
平田駅／約 108.0km	1時間に2～3本あり →松本 or 長野へ 22：48、23：27、 23：35（終電） →松本エイドへ ※長野までの最終：22：21 発、23：57 着 ※始発：6：09
松本エイド／113.9km 第2関門*16日(日)06:00	最寄り駅：松本駅（約1.5km） 適宜、長野まで電車で移動 ※この後峠越え×2、西条駅までリタイアポイントなし
西条エイド／136.5km 地点 第3関門*16日(日)09:00	最寄り駅：西条駅（0km） 1時間に1本あり →長野へ ※関門閉鎖後は各自電車で長野へ 9：02 発（快速みすず）、9：50 発 ※9：50 発に間に合わない場合はサポートカーにて回収
聖高原駅／約 145.0km	1時間に1本あり →長野へ ※この後峠越え、稲荷山駅までリタイアポイントなし
稲荷山駅／約 160.0km 特別関門②*16日(日)16:20	1時間に1本あり →長野へ ※16日(日)16：20までに通過できない場合は16：35の電車に乗ること ※16：35に間に合わない場合はサポートカーにて回収
篠ノ井駅／約 164.0km	1時間に1本あり →長野へ