

ウルトラオリエンテーリング・諏訪大社-善光寺 プログラム

開催日:2022 年 6 月 4 日 (土)

集合地:諏訪大社下社秋宮 (下諏訪町)

スタート／フィニッシュ:諏訪大社下社秋宮 (下諏訪町) ／城山公園 (長野市)

解散地 (フィニッシュ会場) :城山公民館 (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

- 04:00 受付開始
- 04:50 注意事項説明・写真撮影
- 05:00 スタート：諏訪大社下社秋宮
- 15:00 第一関門／A 2：別所温泉エイド (54.5km)
- 20:00 第二関門／A 3：戸倉宿エイド (79.6km)
- 24:00 フィニッシュ：城山公園 (102.0km) ※随時解散、表彰式はありません

集合地：諏訪大社下社秋宮 (下諏訪町)



- 駐車場：近隣の有料駐車場をご利用ください。
- 公共交通機関：スタート時刻に間に合う電車はありません。近隣の宿泊施設をご利用ください。
- 更衣室はありません。走れる格好で集合してください。
- トイレがあります。
- 荷物預かりがあります。荷札を付けてご準備ください。

●公共交通機関：JR 長野駅まで約 2km、バス：城山公園前→長野駅、所要時間約 17 分（最終 21:03）

○最寄りの銭湯：亀の湯 営業時間 10:30～22:00、入浴料 400 円（城山公民館より約 1.2km）

- 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。
- ・参加証に当日連絡可能な携帯電話番号の記入 及び 誓約書に自署のうえ、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 観光地等人的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公民館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。
- ・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） ※ナンバーカードに記載

- ・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

4:00-4:50 受付 諏訪大社下社秋宮

- ・提出物：参加証（携帯番号・誓約書）
- ・配布物：地図（1人1セット）、
ナンバーカード、安全ピン
- ※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、荷札は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。

4:00-4:50 荷物預かり 諏訪大社下社秋宮

- ・荷物預かりは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。
- ・荷物に荷札をつけて預けてください。

4:50 注意事項説明 諏訪大社下社秋宮

- ・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。

5:00 スタート 諏訪大社下社秋宮

- ・スタート直後は早朝のため静かに通過してください。
- ・スタートから約25km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。
- ・和田峠からの下りの途中（約15km地点）に湧水があります。

: A 1 和田宿エイド

- ・**関門はありませんが、必ず通過確認を受けてください。**
- ・飲食物の提供があります。
（水、スポーツドリンク（粉末）、軽食）

15:00 第1関門／A 2 別所温泉エイド

- ・スタートから約54km地点に関門を設けます。通過確認を受けてください。
- ・飲食物の提供があります。
（水、スポーツドリンク（粉末）、軽食）
- ・15:00までに通過できない場合は、各自電車で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。

20:00 第2関門／A 3 戸倉宿エイド

- ・スタートから約80km地点に関門を設けます。通過確認を受けてください。
- ・飲食物の提供があります。
（水、スポーツドリンク（粉末）、軽食）
- ・17:00以降に通過する選手は、ヘッドライト等の点灯チェックを行います。
- ・20:00までに通過できない場合は、各自電車で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。

22:30 特別関門 篠ノ井駅

- ・22:30までにコントロール26を通過できない場合は、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。拒絶することはできません。
※競技役員はいませんが、競技運営のためご協力をお願いします。

24:00 フィニッシュ 城山公園

- ・チームは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（城山公民館）に移動をお願いします。

※関門等での電車の時刻は「別表:リタイアポイント／電車時刻」を参照してください。

フィニッシュ会場 城山公民館（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、飲食（水分補給は可）はしないでください。
※フィニッシュ後に補給をする場合は屋外でお願いします。
- ・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賞をお渡しします。
- ・スタート前に預けた荷物を受け取ってください。
- ・表彰式はありませんが、順次表彰（各クラス 3 位まで）を行います。
- ・フィニッシュ会場は 25:00 に閉鎖します。

競技の説明

競技の概要

- ・フィールド内に 30 個のコントロール（目標場所）と 3 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。（目安：肉声が届く範囲）

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説明と写真が印刷してあります。
- ・コントロール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 3 か所設置します。
エイドステーションでは水（500ml 1 本／か所・名）、スポーツドリンク（粉末）、軽食を提供します。
- ・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
- ・金属ピン付シューズを使用すること
- ・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

- ・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。
※電話番号はナンバーカードに記載
- ・関門での制限時刻に間に合わない場合、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。

※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)
※参加証に携帯電話番号を記入して提出してください。
- ・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

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 14 ページ／人（両面印刷で 7 枚、返却不要）
- ・GPS 端末

※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 8 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。現地にマーキングはありません。
- ・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。
- ・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

- ・諏訪大社下社秋宮（下諏訪町）を出発し、善光寺／城山公園（長野市）を目指すコースです。
ルート距離 102km
最高標高 1600m、最低標高 350m／スタート地点標高 790m、フィニッシュ地点標高 410m
- ・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。

今回の特徴は「峠」。コース途中で大小4個の峠を越えます。以下コース順の峠に沿って解説します。



◇ 和田峠（標高1600m）

最初にして最大の峠。スタートして11.5kmで標高差800mを駆けあがります。ここは中山道の中でも最高標高の場所です。和田峠前後の旧中山道は国道142号線に置き換わっている箇所が多く、どうしても国道を走るところがあります。場所によっては歩道が無い場所があります。見通しの悪い横断箇所では運営役員が誘導を行います。指示に従ってください。

国道142号線は新和田トンネルを通りますが、旧中山道は山越えします。国道を離れると江戸時代からのトレイルがしっかり残っています。この区間は水場やコンビニ、自動販売機がありません。しっかり水を持って行ってください。

和田峠を降りるとトレイル区間はありません。ここから長久保宿までは中山道に沿って進みますが、長久保宿からは中山道を離れ、オリジナルルートで北国街道へと向かいます。

◇ 砂原峠（標高600m）

和田宿エイドと別所温泉エイドの間にある小さな峠です。木曾義仲が挙兵したのはこのあたりと言われています。

◇ 市峠（標高600m）

別所温泉エイドから進むとすぐにある小さな峠です。

◇ 室賀峠（標高760m）

しっかり登りと下りがあります。別所温泉から室賀峠を降りるまで15kmの間は補給できることはありません。室賀峠を降りてしばらく行くと戸倉エイドです。戸倉エイドからは旧北国街道を辿ってゆきます。千曲川を渡ると、善光寺街道が旧北国街道と合流し、一路善光寺を目指します。

【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

下之郷駅／約 48.0km （上田交通別所線）	11:24、12:24、13:34、14:24、15:24 ※スタートから下之郷駅（コントロール 16 付近）までリタイアポイントなし
A2:別所温泉エイド／54.5km （上田交通別所線） 第 1 関門＊15:00	最寄り駅：別所温泉駅（エイドより約 180m） 12:11、13:21、14:11、15:11、16:07 ※戸倉駅までリタイアポイントなし
A3:戸倉宿エイド／79.6km （しなの鉄道） 第 2 関門＊20:00	最寄り駅：戸倉駅（エイドより約 240m） 15:02、15:40、16:06(快速)、16:19、16:37、16:56、17:19、17:43、18:11、 18:40、19:32、20:06、20:28、21:06
篠ノ井駅／約 89.5km （JR） 特別関門＊22:30 （コントロール 26）	16:16(快速)、16:33、16:50、17:32、17:57、18:25、18:53、19:45、20:20、 20:41、21:18、21:58、22:42 ※22:30 までに通過できない場合は 22:42 の電車に乗ること ※22:42 に間に合わない場合はサポートカーにて回収

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）