

塩の道ウルトラオリエンテーリング プログラム【修正版】

開催日:2023 年 6 月 3・4 日 (土・日)

- 3 日 集合地：糸魚川市駅前海望公園 (新潟県糸魚川市)
3 日 スタート：糸魚川市駅前海望公園 (新潟県糸魚川市)
3 日 フィニッシュ／4 日 スタート：姫岩薬師堂駐車場 (長野県小谷村)
3 日 フィニッシュ会場：ホテル白馬荘 (長野県小谷村)
4 日 フィニッシュ：塩の道ちょうじや (長野県大町市)
4 日 フィニッシュ会場 (解散地)：大町公民館分室 (長野県大町市)

タイムテーブル

【3日(土)】

- 09:00 受付開始
09:45 注意事項説明・写真撮影
10:00 スタート：糸魚川市駅前海望公園
12:30 エイド 1／関門：下根知農村公園
15:00 エイド 2／関門：白池
18:00 フィニッシュ制限：姫岩薬師堂駐車場
【宿泊】 姫川温泉・下里瀬温泉

【4日(日)】

- 04:00 受付開始
04:45 注意事項説明・写真撮影
05:00 スタート：姫岩薬師堂駐車場
09:40 エイド 3／関門：小谷村役場
13:00 エイド 4／関門：赤だすき白馬製麺所
15:30 エイド 5／関門：青木湖キャンプ場
18:00 フィニッシュ制限：塩の道ちょうじや
※随時解散、表彰式はありません

3 日 集合地：糸魚川市駅前海望公園 (新潟県糸魚川市)

- 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：JR 糸魚川駅より約 4 分 (300m)
- 更衣室はありません。走れる格好で集合してください。
- 荷物預かりがあります。荷札 (当日配布) を付けてご準備ください。3 日のフィニッシュ会場で返却します。



3日フィニッシュ・4日スタート／3日フィニッシュ会場：姫岩薬師堂駐車場／ホテル白馬荘（長野県小谷村）

○3日のスタート地点でお預かりした荷物を返却します。

○宿泊施設は参加証に記載しています。必ずご確認ください。

- ・ホテル白馬荘 〒399-9601 長野県北安曇郡小谷村北小谷 9 9 2 2 - 5
- ・ホテル朝日荘 〒399-9601 長野県北安曇郡小谷村北小谷 9 9 2 2 - 3
- ・サンテインおたり 〒399-9421 長野県北安曇郡小谷村中小谷 2 5 0 4 - 9

○3日サンテインおたりへは 16:30 にシャトルバスがホテル白馬荘前より出ます。

16:30 までにフィニッシュできなかった場合はスタッフが車でお送りします。

○サンテインおたりに宿泊される方は、荷物受取後、ホテル白馬荘で入浴できます。

ただし、16:30 のシャトルバスに間に合うようにお願いします。

○3日の夕食は各宿泊施設で用意します。4日の朝食は主催者にて用意します。（3日夜に配布）

○4日サンテインおたりからは 4:00 にシャトルバスが出ます。

○4日スタート時に荷物預かりがあります。荷札（当日配布）を付けてご準備ください。

4日のフィニッシュ会場で返却します。



4日フィニッシュ／フィニッシュ会場（解散地）：塩の道ちょうじや／大町公民館分室（長野県大町市）

●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：JR 信濃大町駅まで約 15 分（1000m）

○4日のスタート地点でお預かりした荷物を返却します。

○最寄りの入浴施設：大町市福祉施設総合福祉センター内

公衆浴場 鹿島の湯 蓮華の湯 営業時間 10:00～21:00、料金 400 円



重要事項

- ・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。
- ・コース上の神社仏閣内 及び 観光地等人の多い場所では歩く等の配慮をお願いします。
- ・**フィニッシュ会場はホテル・公民館をお借りしています。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

3日 9:00-9:45 受付 糸魚川市駅前海望公園

- ・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、荷札
- ※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。

3日 9:00-9:45 荷物預かり 糸魚川市駅前海望公園

- ・荷物預かりは1個／人を3日 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。

3日 9:45 注意事項説明 糸魚川市駅前海望公園

- ・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。
- ・スタート地点へ信号を渡ります。

3日 10:00 スタート 糸魚川市駅前海望公園

- ・スタート直後は車道を走行します。車に注意してください。

3日 12:30 エイド 1／関門 下根知農村公園

- ・スタートから約 11.0km 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）
- ・12:30 までに通過できない場合は、各自列車で
フィニッシュ地点へ移動していただきます。拒絶
することはできません。

3日 15:00 エイド 2／関門 白池

- ・スタートから約 19.0km 地点に関門を設けます。
通過確認を受けてください。
- ・飲料の提供があります。
（水、スポーツドリンク（粉末））
- ・15:00 までに通過できない場合は、サポートカー
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。

3日 18:00 フィニッシュ 姫岩薬師堂駐車場

- ・チームは全員揃ってフィニッシュしてください。
- ・用意されたデジタル時計を撮影してください。撮影された時刻をフィニッシュ時刻とします。
- ・GPS 端末を回収します。
- ・フィニッシュ後は速やかにフィニッシュ会場
（ホテル白馬荘）に移動をお願いします。

3日 フィニッシュ会場 ホテル白馬荘

- ・スタート前に預けた荷物を受け取ってください。
- ・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。

4日 4:00-4:45 出走確認 姫岩薬師堂駐車場

- ・配布物：地図（1人1セット）、
ナンバーカード、荷札
- ・貸与物：GPS 端末（1チーム1台）

4日 4:00-4:45 荷物預かり 姫岩薬師堂駐車場

- ・荷物預かりは1個／人を4日 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日 4:45 注意事項説明 姫岩薬師堂駐車場

- ・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。

4日 5:00 スタート 姫岩薬師堂駐車場

4日 09:40 エイド 3／関門 小谷村役場

- ・スタートから約 21.0km 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）
- ・09:40 までに通過できない場合は、各自電車で
フィニッシュ地点へ移動していただきます。拒絶
することはできません。

4日 13:00 エイド 4／関門 赤だすき白馬製麺所

- ・スタートから約 35.0km 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)
- ・13:00 までに通過できない場合は、各自電車でフィニッシュ地点へ移動していただきます。拒絶することはできません。

4日 15:30 エイド 5／関門 青木湖キャンプ場

- ・スタートから約 46.5km 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)
- ・15:30 までに通過できない場合は、サポート車で最寄り駅まで搬送し、各自電車でフィニッシュ地点へ移動していただきます。拒絶することはできません。

4日 18:00 フィニッシュ 塩の道ちょうじや

- ・チームは全員揃ってフィニッシュしてください。
- ・用意されたデジタル時計を撮影してください。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(大町公民館分室)に移動をお願いします。

4日 フィニッシュ会場 大町公民館分室

- ・スタート前に預けた荷物を受け取ってください。
- ・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。
- ・飲食物の提供があります。(水、軽食)
- ・表彰式はありませんが、順次表彰(各クラス 2 日間総順位 3 位まで)を行います。
- ・**フィニッシュ会場は 19:00 に閉鎖します。**

※関門等での電車の時刻は「リタイアポイント／電車時刻」を参照してください。

競技の説明

競技の概要

- ・フィールド内に 35 個のコントロール(目標場所)と 3日 2 か所、4日 3 か所のエイドを設定します。
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、エイドでは通過確認を受けてください。
- ・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。
- ・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 日 2 か所、4 日 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）、スポーツドリンク用粉末、軽食を提供します。
※エイド 2 は飲料のみ
- ・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

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、まず地図・ナンバーカードに記載の緊急連絡先に電話をしてください。
- ・エイド 1・3・4・5 で関門時刻に間に合わない場合、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。各自印刷して持参してください。（推奨）

装備

参加者に必ず用意いただく装備

- ・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。
- ・健康保険証（コピー不可）
- ・熊鈴

参加者に用意いただく装備

- ・コンパス（参加者でご用意ください）
- ・替えのシューズ または 新聞 を3日の荷物預かりに入れることをお勧めします。
※大網峠の下りでほぼ確実に濡れると思ってください。（渡渉あり）
- ・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。
- ・両日ともトレイルランニング用シューズを推奨します。
- ・公序良俗に反する服装、半裸での出走は禁止します。

主催者が用意する装備

- ・受付：地図セット **3日**：3ページ／人（両面印刷で2枚）、**4日**：8ページ（両面印刷で4枚）※返却不要
- ・GPS 端末：3日のフィニッシュで一旦回収、4日のスタート前に再度お渡しします。
※GPS 端末は忘れず4日のフィニッシュ会場（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。
- ・基本的に「塩の道」公式ルートですが、安全面を配慮して設定しています。
- ・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

新潟県糸魚川市と長野県松本市を結ぶ「塩の道・千国街道」

明治の時代まで生活物資運搬の経済路線として続いた道を、自然・民俗にふれ、辿ることで、その道を残し、歴史をつなぎます。

コース 最低標高：0m、最高標高：大網峠 840m／佐野坂峠 855m

- ・ **3日**：新潟県糸魚川市から長野県小谷村姫川温泉までの約 30km。
前半はほぼロード、後半はほぼ登山です。（一部走行禁止区間あり）
トレイル率：42.6%
- ・ **4日**：長野県小谷村姫川温泉から長野県大町市までの約 60km。
前半はトレイルが多く、後半はほぼロードです。（一部走行禁止区間あり）
トレイル率：約 33.5%

【エイドステーション／距離・関門時間】

- 3日**：エイド 1：根知 約 11.0km 12:30 関門
エイド 2：白池 約 19.0km 15:00 関門
- 4日**：エイド 3：小谷 約 21.0km 09:40 関門
エイド 4：白馬 約 35.0km 13:00 関門
エイド 5：青木湖 約 46.5km 15:30 関門

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

	駅名	関門時刻	JR 大糸線時刻表	エイド・コース～駅
3日	エイド 1／根知駅	12:30	13:38、15:28 ※平岩駅下車	1.3km／約 16 分
4日	北小谷駅	—	07:05、09:41 ※南小谷乗換	1.0km／約 13 分
	エイド 3／南小谷駅	09:40	07:24、10:04、12:03	0.6km／約 8 分
	エイド 4／白馬駅	13:00	10:23、12:22、15:16(特急)、15:51	0.2km／約 4 分
	飯森駅	—	10:27、12:26、15:55	0.5km／約 6 分
	南神城駅	—	10:33、12:33、16:02	0.4km／約 5 分
	エイド 5／築場駅	15:30	10:41、12:41、16:10 ※関門後はサポートカーにて搬送	エイドから 2.2km／約 30 分 コースから 0.3km／約 4 分
	信濃木崎駅		12:52、16:21、17:07	0.5km／約 6 分

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：コース上（新潟県糸魚川市・長野県小谷村～大町市）に気象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。

免責事項

- ・参加者は良好な健康状態で参加してください。
- ・万一事故等が発生した場合、主催者が加入している傷害保険の範囲内及び現場での応急処置以外の責任は負いません。
- ・悪天候、自然災害の発生等により大会を中止する場合があります。その際参加費の払い戻しはできません。
- ・大会中の映像や写真をラジオ、テレビ、新聞等のメディア及び主催者ホームページ等へ使用する権利は主催者に属します。
- ・大会会場における事故や盗難等について、主催者は一切の責任を負いません。

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：ちーむ道草（山本 文朗・妙子）

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）