

7月20日

いろいろ修正しました。

【主な修正点】

・給水追加

・牛に追いかけるかも

菅平高原 ダウンヒルミドル選手権大会

2021年7月24日（土）

長野県上田市&須坂市 菅平高原スキー場&菅平牧場

プログラム2

【主催・運営】 高野・有志のみなさま

【協力】 YMOE社・菅平高原のみなさま・ベルフレール鈴蘭館

【後援・協賛】 SALMING

SALMING.
no nonsense.

新型コロナウイルス感染症拡大防止のために

JOA 発行の「オリエンテーリング大会・練習会開催時における新型コロナウイルス感染症防止のためのガイドライン」に基づいた感染症対策を行います。

1 新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）のインストールしてください。

既にお持ちの方は結構ですが、お持ちでないの方は出来るだけお早めにインストールしてください。陽性者との濃厚接触通知などが来た際は、大会の参加をご遠慮ください。また、端末の関係上アプリをご利用できない方は、3密、濃厚接触とならないように、普段以上にお気をつけて生活してください。

2 以下のいずれかの事項に当てはまる場合は参加をご遠慮ください

- ・体調不良（咳・咽頭痛・風邪の症状・倦怠感・嗅覚味覚の異常など）
- ・新型コロナウイルス感染陽性と判断された者との濃厚接触した場合
- ・同居家族や職場に感染が疑われる方がいる場合
- ・大会開催日より過去2週間前までに政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域への渡航やその方との濃厚接触がある場合

3 大会中は以下を遵守してください。

- ・競技中以外は必ずマスク着用！（会場内・スタート地区への移動中など）
- ・競技中のマスク着用はご自身の判断にお任せしますが、すぐに装着できるようにしておく和良好的と思えます。
- ・密集しないようにしてください。 ルート検討時は少し離れましょう。
- ・こまめなうがい手洗い、手指消毒を徹底してください。

4 もし発症してしまったら

自身あるいは大会に参加していた知人が発症した場合には、主催者までご連絡をお願いします。その際にその方との濃厚接触者の有無や行動履歴等についてもお伺いいたします。なお、ご提供いただいた個人情報個人が特定できる形で公表することは一切ありません。

2 大会スケジュール

9:00	開場
11:30	スタート地区バス輸送開始
11:30	オリエンテーリング講習 その1開始
12:00	トップスタート・当日申込終了
12:30	オリエンテーリング講習 その2開始
13:30	事前申込 受付終了
14:30	ダウンヒル スタート閉鎖
15:30	ダウンヒル フィニッシュ閉鎖
16:00	おまけコース フィニッシュ閉場
17:00	閉場

・要項の時刻から変更がございます。

要項 14:30フィニッシュ閉鎖 → ダウンヒルフィニッシュ閉鎖 15:30

つきまして、帰宅時刻等でスタート時刻の変更をご希望される方は、大会当日に受付にお越しください。

・スケジュールは不測の事態の発生により大会当日でも変更する可能性があります。

3 アクセス

会場：ベルフレイル鈴蘭館付近

ベルフレイル鈴蘭館 〒386-2204 長野県上田市菅平高原 Tel：0268-74-2079



- ・どちらの駐車場も奥から詰めて駐車してください。
- ・お手洗いと更衣室は公衆トイレをご利用ください。

<自家用車でお越しの場合>

- ・上信越道「上田菅平IC」から約20km30分
- ・上信越道「須坂長野東IC」から約20km30分
- ・ルート指定はありません。

3 アクセス

<バス・電車でお越しの場合>

- ・北陸新幹線「上田駅」からは「上田バス」をご利用ください。
- ・上田バス「上田駅お城口バス乗り場3番」乗車
乗車時間55分「ダボス」または「天狗」下車 会場まで徒歩約20分
- ・片道約500円

※必ず最新の時刻表を各自でご確認ください。

参照：上田バスオンライン (<http://www.uedabus.co.jp/rosen/rosen.html>)

4 会場・受付

- ・青空会場です。地面は芝生のため、レジャーシートや椅子をお持ちいただくことをオススメします。
- ・貴重品は受付でお預かりします。

<事前申し込み参加>

- ・事前申し込み受付は13時半までです。
- ・参加費のお支払いをお願いします。おつりの無いようにしていただけると大変助かります。
- ・配布物はSIAC（レンタル希望者のみ）です。

4 会場・受付

<当日申し込み・SIカード変更・延長>

- ・当日申し込みは12時までに受付にお越してください。
- ・当日申し込みは各クラスで先着10名ほどの予定です。
- ・部活取りまとめやクラブ一括など5人以上の当日申し込みを希望される場合は、極力事前にご連絡ください。
- ・申し込み時と変更が生じた場合は、受付にお越してください。

区分	参加費	オリエン テーリング 講習	SIACレンタル	NEW おまけコース
高校生以下	1,500円			
大学生	2,000円	1,000円/人	300円/枚	1,000円/コース
一般	2,500円			

※当日申込割り増しありません

<おまけコースについて>

- ・おまけコース設定しました。計時できます。
- ・出走希望者は受付にお越しいただき、参加費と引き換えに地図をお渡しします。
- ・地図ビニの使いまわしにご協力ください。
- ・スタートフィニッシュは会場近くです。
- ・ダウンヒル出走後に出走できます。
- ・フィニッシュ閉鎖は16時です。

・おまけ2は翌日の練習会とは別コースです。

コース	距離	登り	優勝設定 時間	備考
おまけ1	3.8km	75m	25分くらい	ひまつぶし用コース1 ナイトマススタートと同様のコース。 ナイトマススタート出走予定 の方は出走できません。
おまけ2	4.3km	180m	30分くらい	女性のみエントリー可 もちろんどなたでもOKです

5 競技情報

<競技形態>

ポイントオリエンテーリング ミドルディスタンス競技

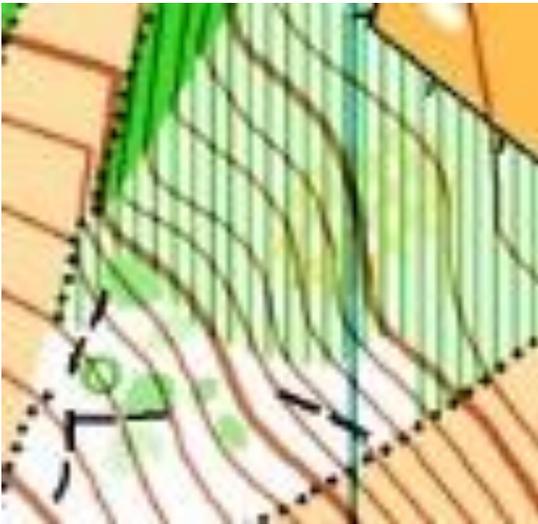
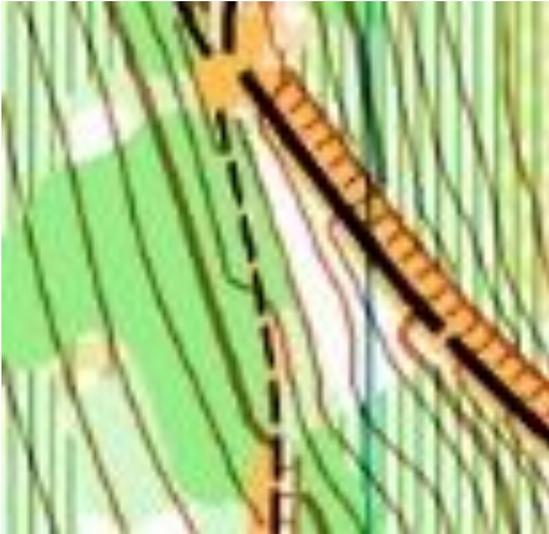
- ・ SportIdent社製電子パンチング使用（SIカード・SIACカード利用可）

※タッチフリー機能を使用できます

<使用地図>

「菅平高原（夏）2021」

- ・ 縮尺 1:10,000 等高線間隔5m ISOM準拠



トレインの最上部から出走し、ひたすらオープンや荒地、ときどき森を駆け下ります。

小さく見えにくい特徴物にコントロールを設置しているのでアタックがちょっと難しいでしょう。

5 競技情報

<コース・距離>

コース クラス	距離	登り	下り	優勝設定 時間	備考
ME	4.9km	35m	約275m	28分	
WE	4.0km	35m	約275m	28分	女性のみエントリー可
おまけ1	3.8km	75分 m	—	約25分	ひまつぶし用コース1 ナイトマススタートと同様の コース。ナイトマススタート 出走予定の方は出走できません。 ダウンヒル出走後に出走可
おまけ2	4.3km	180m	—	約30分	ひまつぶし用コース2 ダウンヒル出走後に出走可
ファミリー 初級	0.5km	30m	—	—	会場周辺までコース 初めての方向け いつでも出走可
ファミリー 中級	1.3km	75m	—	—	ダボスの丘くらいまでの コース 初めての方向け いつでも出走可

・使いたい場所ヤブすぎたので、ちょっと登りを増やしました。

・ME、WEは牛の群れに追いかける可能性があります。
安全確保に向けて牧場と交渉しています。交渉次第では大幅にコースをカットする
可能性があります。ご了承ください。

6 競技の流れ

ダウンヒルミドル選手権 スタートについて

<スタート地区付近までのバス輸送について>

- ・乗車口は会場の隣です。
- ・混雑を避けるため、各便にスタート時刻から推奨乗車者を指定しました。
- ・指定以外の方も乗車できますが、指定された方が優先です。

<以下を遵守してください>

乗車の際は手指消毒

マスク着用

会話は必要最低限

便	出発時刻	乗車推奨スタート時刻
1便	11:30	12:01~12:15
2便	11:45	12:16~12:30
3便	12:00	12:31~12:45
4便	12:15	12:46~13:00
5便	12:30	13:01~13:15
6便	12:45	13:16~13:30
7便	13:00	13:31~13:45
8便	13:15	13:46~14:00
9便	13:30	14:01~14:15
10便	13:45	14:16~

6 競技の流れ

ダウンヒルミドル選手権 スタートについて

<バス降車地点からスタート地区まで距離>

約 0.4km 徒歩約7分 赤白テープ誘導です。

<スタート方式>

- ・ 出走3分前から招集します。以後1分ごとに枠があります。
- ・ 配布用コントロールディスクリプションは2分前枠にあります。
- ・ パンチングスタートです。
- ・ スタートフラッグはスタート地区から近いので誘導はありません。
- ・ スタート地区にトイレはありません。
- ・ スタート地区では水分補給ができます。

6 競技の流れ

<タッチフリー & SIACについて>

- ・今回は全コントロールタッチフリー機能を使用しています。SIAC（タッチフリーでも使えるSIカード）の場合は、タッチフリー（コントロールにかざすだけでOK）で競技ができます。
- ・通常のSIカードも使用できますが、その場合はタッチフリーでは使用できず、コントロールにしっかりパンチする必要があります。
- ・競技中にフィニッシュをパンチすると、SIACの電源がオフになるので、**フィニッシュ時以外はフィニッシュコントロールに近づかないようにご注意ください。**
- ・会場とスタート地区にはSIAC動作確認用のテストステーションを設置します。
- ・SIACまたはステーションが反応しなかった際のバックアップ用の**ピンパンチと地図のリザーブ欄はございません。**
- ・パンチした際の**SIACから発生する音と光を必ず確認してください。**
- ・SIACに記録が残っていない場合は、通過した自覚がある場合でも失格となります。
- ・音と光が確認できなかった場合は、とりあえずステーションの穴に差し込んでみてください。
- ・レンタルSIACカードを紛失・破損した場合は実費のご請求となりますので、十分ご注意ください。
- ・SIACとGPS時計は同じ腕に取り付けしないで下さい。SIACの感度が著しく低下します。

6 競技の流れ

<フィニッシュ>

- ・全競技パンチングフィニッシュです。
- ・最終コントロールからフィニッシュコントロールまで赤白テープ誘導です。

7 その他の注意事項

地図回収・レンタルSIACカード回収

- ・地図回収は行いません。競技前の選手に地図を見せないようにご配慮ください。
- ・以降の出走がない場合は、レンタルSIACカードは必ず返却してください。

地図公開・動画・写真の掲載

- ・スタート閉鎖（14:30ころ）まで、SNSなどにコース地図を掲載しないで下さい
- ・写真はいつでも掲載OKです。
- ・動画は公平性に影響がない範囲で大会中に公開することはOKです。

成績速報・成績掲示

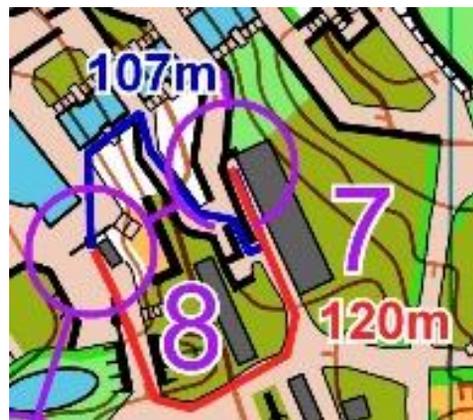
- ・LapCenterによる成績速報をスタート閉鎖（14:30ころ）に行います。
また成績も大会終了後に公開します。

表彰式

- ・未定です。

ルートチョイス図の公開

- ・全コースのルーチョイス図を会場の隅で公開する
かもしれません。
- ・未出走の方は近づかないでください。



7 その他の注意事項

<立ち入り禁止、通行禁止>

特に気をつけて頂きたい立入禁止、通行禁止の記号です。



民家の敷地など私有地全般



畑や田んぼなど



その他立入禁止場所

- ・ 民家への誤侵入に注意してください。
- ・ 特別な許可を得て、競技をさせていただいている箇所があります。練習などでテレーンに入りたい場合は、高野か山川さんに必ずご一報ください。
- ・ 地元及び観光客を最優先で競技を行ってください。
※苦情等が発覚した場合は、以降の出走・大会は中止となります。

<給水所>

- ・ 競技中の給水所はありません。40~50%付近のコントロールに給水所を設けます。

<レースの棄権>

- ・ 途中棄権する場合でも必ず受付にお越しください。
- ・ また予定していたレースの出走を取りやめる場合は、必ず受付で申告してください。

<クマ鈴の携帯>

- ・ 森、スキー場にはクマの生息が確認されています。必ず携帯してください。

<地図販売>

- ・ ME、WE、おまけ、全コントロール図 各300円/枚

8 オリエンテーリング講習

<受講必須の方>

- ・オリエンテーリング初めての方

<受講任意の方>

- ・久しぶりのオリエンテーリングで少し不安のある方

タイムテーブル・集合場所

講習その1 11:30 開始

講習その2 12:30 開始

各30分ほどの講習

どちらかご都合の良い講習を選択して受講してください。

受付付近に集合してください。

講習内容

地図の読み方・地図記号の種類・出走方法・通過証明機器（SIACカード）の使い方・競技中気をつけること等

コース

お子さまでも簡単「ファミリー初級コース」とちょっと冒険したい「ファミリー中級コース」があります。もちろんダウンヒルミドル選手権コース「ME」・「WE」コースも出走可です。

持ち物

コンパス、腕時計、SIACカード（レンタル可）、運動できる服装、運動靴

お問い合わせ

高野 kenyatacano@gmail.com

9 その他

- ・大会中や大会に関連して発生した損害や傷害に対して、主催者は一切の責任を負えません。
- ・傷害保険には加入していません。各自でご対応をお願いします。
- ・中止の際の返金・代替措置は可能な限り真摯に対応いたしますが、中止のタイミングによってはお返しできない可能性もあります。
- ・オリエンテーリングの普及拡大のためにお写真を撮影させていただきます。SNS等で公開させていただく可能性があります。不都合がございましたら、お気軽にお申し付けください。

9 雷について【重要】

- ・菅平高原は昼過ぎから夕方にかけてとても雷が多い地域です。（落雷で死亡事故も発生しています）
- ・周囲が開けた場所では雷の格好の標的になりますので、雷の音が聞こえた場合は即座に樹林部に避難し、機会をうかがって会場に帰還してください。
- ・みなさまの自己判断にも委ねますが、場合によっては出走をストップする可能性があります。
- ・公平性に影響がない範囲で再出走も検討しますので、安全第一で遠慮なく帰還してください。（主催者は責任を負えませんので、自分の身は自分で守りましょう）

10 宿泊について（7/23(金)&7/24(土)）

- ・お宿は「ベルフレール鈴蘭館」
- ・チェックインは15時から 夕食は18時からです。

※夕飯時刻に送れそうな場合は高野までご連絡ください。

高野当日用Tel : 090-1636-8232

- ・朝食は7時半からです。
- ・チェックアウトは10時までです。
- ・部屋割はお宿フロントに掲示しています。
- ・チェックアウト時に宿泊費をお宿にお支払いください。1泊2食 7,700円です。

1枚100円 今までの大会の地図いかがですか？

- ・ なんだかんだで余ってしまった昔の大会地図がたくさんあります。
- ・ これから開催するかももの地図もあります。
- ・ 地図読みとかお役立てください。ぜひどうぞ

オリエンテーリング用品 販売します！！



サムコンパス

税込 7,480円

数量 5 (今回は左のみ)

強力な磁石と安定性の高い針を採用し、安定性にも、針のセッティングの速さにも優れます。プロ選手の競技用にもレクリエーションにも使用が可能です。

重なった地図が見やすい高透明度の素材を使用。手にフィットする人間工学デザインになっています。

安くて丈夫なので、僕みたいにコンパスよく壊す人にオススメです。



OT COMP (男性用)

税込 16,720円

サイズ 25.5~28

数量 各1つ (今回は左のみ)

オリエンテーリングやアスレチックレース、スイムラン用に開発されたモデル。ミシュランのオフロード用タイヤに使われる素材をソールに採用。

泥土で足場を素早く確保しながらも、ソールに土が残らない絶妙のコンビネーションを実現しています。

僕みたいにシューズにとにかく軽さを追い求めている方にオススメです。

その他のオリエンテーリング用品販売予定です。試し履きや予約大歓迎です。

OT COMP 28cm ご予約いただきました。