

発行日: 2022/5/10
日本ランキング対象(ランク N)

第 42 回早大 OC 大会
プログラム

目次

- 1.ご挨拶
- 2.大会概要
- 3.当日の流れとタイムスケジュール
- 4.交通手段
- 5.競技情報
- 6.会場案内
- 7.競技の流れ
- 8.新型コロナウイルス感染症対策
- 9.その他
- 10.協賛企業紹介

1.ご挨拶

第42回早大OC大会に多数のエントリーをいただき、誠にありがとうございます。

早大OC大会としては中止、延期を経て2年4か月ぶりの開催となり、「茅野横河」での開催は3年半ぶりとなります。プロの手で修正された「茅野横河」でのオリエンテーリングをお楽しみいただければ幸いです。

また、本大会では多くの地元企業様からご協賛をいただきました。参加者の皆様におかれましては本大会を通じてぜひ長野県茅野市の魅力に触れていただければと思います。

最後となりますが、大会開催に際して市役所や茅野市の皆様から多大なるご支援を賜りましたこと、この場を借りて厚く御礼申し上げます。

以上をもちまして大会責任者の挨拶とさせていただきます。

第42回早大OC大会 責任者 岡田航太郎

2.大会概要

名称

第42回早大OC大会

日程

2022年5月15日(日) 雨天決行・荒天中止

開催地

長野県茅野市米沢 市民の森

会場

市民の森 山頂広場

主催・主管

早稲田大学オリエンテーリングクラブ(以下「早大OC」と呼称)(早稲田大学、日本女子大学、東京理科大学の各大学オリエンテーリングクラブから構成)

大会役員

大会責任者	岡田 航太郎	(東京理科大学 2019 年度入学)
運営責任者	澤田 直志	(早稲田大学 2019 年度入学)
競技責任者・コースセッター	立松 空	(早稲田大学 2019 年度入学)
会計責任者	宮岡 竜也	(早稲田大学 2019 年度入学)
渉外責任者	榎戸 麻衣	(日本女子大学 2019 年度入学)
イベントアドバイザー	宮西 優太郎	(宮西山野精図)

後援

茅野市
茅野市教育委員会
長野県オリエンテーリング協会
茅野市オリエンテーリング協会
関東学生オリエンテーリング連盟
日本学生オリエンテーリング連盟

協賛

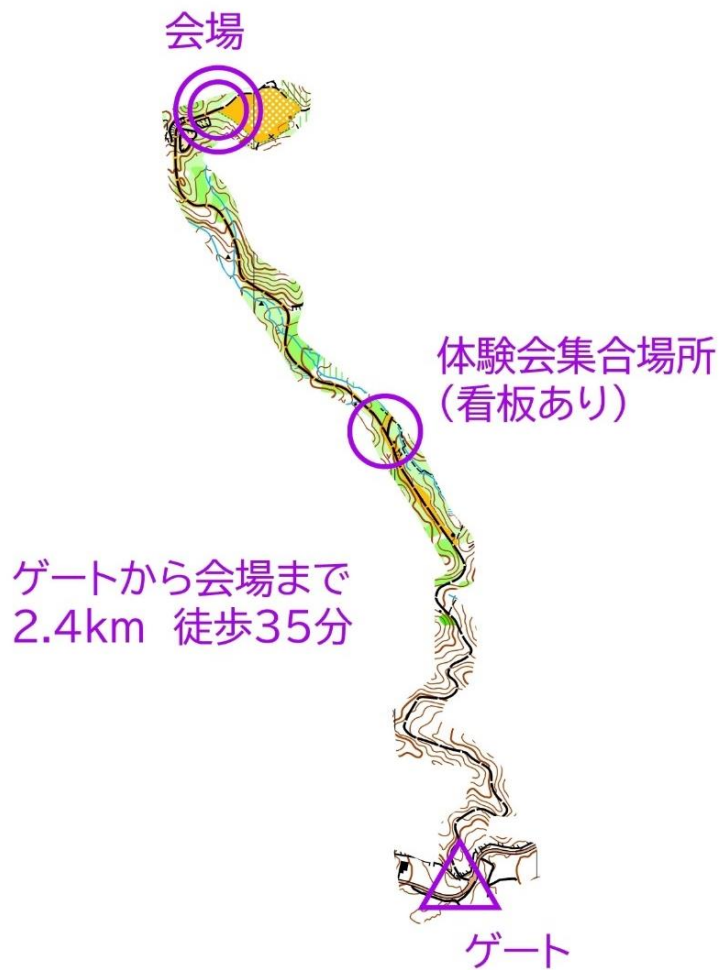
ブライトコンパス
O-support
蓼科チーズケーキ工房
テンホウ米沢店
インド・ネパール料理ロイヤルナンハウス
台湾料理 紅鶴樓
蓼科庵
信濃坂/ 信濃路屋
腸詰屋 蓼科店
パン DE チ〜ノ
Physical conditioning center ACT



World Orienteering Day

3.当日の流れとタイムスケジュール





4.交通手段

公共交通機関でお越しの場合

JR 茅野駅 西口 2 番乗り場よりアルピコ交通「北八ヶ岳ロープウェイ線」に乗車し、鋳物師屋口でお降りください。

【行き】 茅野駅 7:55 → 鋳物師屋口 8:05
茅野駅 10:20 → 鋳物師屋口 10:30

【帰り】 鋳物師屋口 12:37 → 茅野駅 12:55
鋳物師屋口 15:22 → 茅野駅 15:40

自家用車などでお越しの場合

乗降場：深井製作所 ハーネス工場(長野県茅野市米沢2147) [googlemapが開きます](#)

中央道諏訪南 IC (※)より車で 24 分



出典:国土地理院地図

ドライバー以外の参加者は乗降場 1 で下車することができます。
満車時などは、役員の指示で乗降場 2 もご利用いただけます。

駐車場：STG 中大塩工場横(長野県茅野市中大塩23-11) [googlemapが開きます](#)



画像引用元:(C)Yahoo Japan, (C)ZENRIN

Japan-O-entrY の本イベントページにて公開された「駐車ナンバー」をフロントガラスに掲示してください。

駐車場から乗降場までのドライバー輸送 (所要時間約 5 分) を適宜行います。

《注意事項》

- ※ 大会当日は諏訪大社下社御柱祭のため諏訪市内で混雑が予想されます。ナビで最短ルートとして中央道諏訪 IC を通るルートが表示されることがありますが、一つ東京側の諏訪南 IC をご利用されることを推奨いたします。
- ・ 乗降場及び駐車場内では係員の指示に従ってください。
- ・ 乗降場及び駐車場内での事故やトラブルに関して主催者、(株) SIMMTECH GRAPHICS、(有)深井製作所、茅野市は責任を負いかねます。
- ・ 駐車場内での物損事故により賠償が発生した場合、参加者側でご負担ください。

乗降場-会場間の参加者輸送

70歳以上の参加者を対象に乗降場-会場の輸送を実施します。所用時間は約15分です。

往路は乗降場発 9:30、10:00、10:30、11:00 の4便を運航予定です。

混雑時には乗降場でお待ちいただく場合がございます。お時間に余裕をもってお越しください。

復路は会場発 14:00、14:30、15:00 の3便を運航予定です。

5. 競技情報

競技概要

使用地図

『茅野横河』(早大 OC2018 年作成) を元に宮西山野精図により 2022 年修正

縮尺 1:10,000 及び 1:7,500

等高線間隔 5m

走行可能度 5 段階表示

ISOM2017-2 準拠

競技形式

個人によるポイントオリエンテーリング

EMIT 社製電子パンチングシステムを使用

特殊記号

本大会の地図には下図のような特殊記号が使用されております。

植生界には緑の破線を利用しています。

排水桝は一部が地面に埋まっているものもあります。以下の写真は排水桝の一例です。

- ★ 排水桝
- 狭い切り開き
- パイプライン
- 炭焼釜跡
- × 動物用の罠・鳥居・祠
・廃車・展望台・案内板



コントロール位置説明表

コントロール位置説明をスタート枠にて配布いたします。60mm×150mm を超えない大きさです。

また、コントロール位置説明は地図にも印刷されております。

救護所の記号の逸脱

判読性向上のため、「712 救護所」の記号の大きさを 75% に縮小し、実際の位置より南に約 20m ずれた場所に移して記載しております。ご注意ください。

トレインプロフィール

本トレインは霧ヶ峰の南麓に位置し、霧ヶ峰由来のきれいな湧き水が流れ、白樺の木々が生え、遠くには八ヶ岳連峰や富士山を望む、まさに風光明媚なトレインです。一方でゴルフ場建設予定地だった過去を持ち、森の中に突如現れるラフオープンや、バンカー跡と思われる凹地など、その痕跡が随所に見られます。自然と人工の織りなす地形は様々で、場所によって異なる表情を見せてくれる不思議なトレインです。

(第 39 回早大 OC 大会プログラムより引用)

コースプロフィール

長野らしい走行可能度の高いエリアを最大限に活かしつつ、前日に行われる姫木平のレースでは無縁であろうヤブの影響も感じられるコースである。コース中には技術的負荷が高いレグと体力的負荷が高いレグが混在し、それぞれに適切に対応する適応力が求められる。技術・体力・気力の総合力が高い者が好成績を収めるだろう。

コース情報

クラス	距離(km)	登高(m)	優勝設定(分)	参加人数	クラス	距離(km)	登高(m)	優勝設定(分)	参加人数
M21A1	4.3	225	35	96	W21A	3.6	155	37	53
M21A2	4.4	230	35	96	W21AS	3.1	130	40	8
M21AS	3.6	155	40	19	W35A	3.1	130	40	3
M35A	3.6	155	30	10	W50A	2.4	90	35	6
M50A	3.1	130	35	32	W60A	2.4	90	35	1
M60A	3.1	130	40	17	W70A	1.6	50	35	3
M70A	2.4	90	35	16	W20A	2.6	105	40	1
M20A	3	125	30	8	W18A	2.1	85	30	1
M18A	2.6	105	35	22	W15A	2.1	85	35	3
M15A	2.1	85	30	16	W12	2.2	75	25	1
M12	2.2	75	25	1	WB	2.1	85	35	4
MB	2.1	85	30	4	N	2.2	75	25	12
					体験会	1.7	120		

競技時間はすべてのクラスで **90分** です。

調査依頼

調査依頼がある場合は、受付にて所定の用紙に記入の上、競技責任者宛てに受付に提出してください。調査依頼に対する競技責任者の回答は、依頼者に通知するとともに公式掲示板に提示いたします。締め切りは **14:30** です。

提訴

調査依頼に対する競技責任者の回答が不服の場合、競技者及びチーム役員は提訴することができます。提訴は調査依頼の回答通知後、15分以内に受付にて所定の用紙に記入の上、裁定委員宛に受付に提出してください。提訴に対する裁定委員の回答は、公式掲示板に提示します。

裁定委員

本大会の裁定委員は以下の方々です。

皆川 美紀子 様 (みちの会)

新田見 優輝 様 (練馬 OLC)

小島 由幸 様 (入間市 OLC)

留意事項

岩がちな箇所がございます。怪我防止のため、テーピングやレガースの着用を推奨いたします。

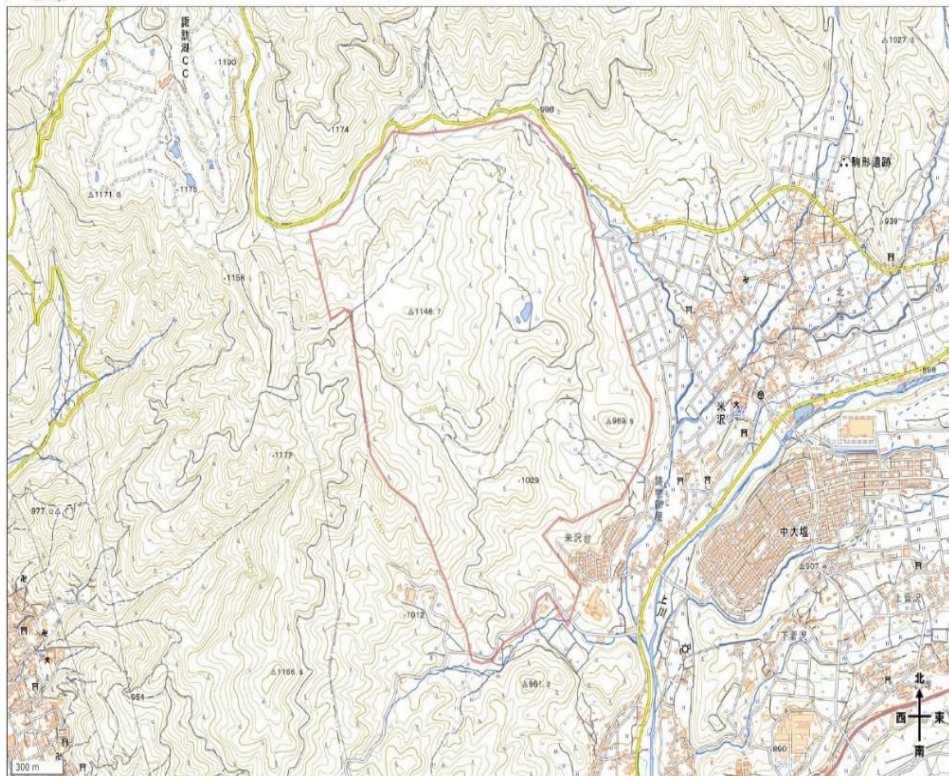
立入禁止区域

本大会に参加を予定されている方の、下図赤枠範囲内へのオリエンテーリングを目的とする立ち入りを禁止とします。

2021/7/30

地理院地図 / GSI Maps | 国土地理院

地理院地図
GSI Maps



<https://maps.gsi.go.jp/#15/36.030499/138.166251/&base=std&is=std&disp=1&vs=c1/0h0k00u00z0r0s0m0f0>

1/1

出典: 国土地理院地図

気候

	最高気温(°C)	最低気温(°C)	降水量の合計(mm)	日射量(時間)
2017/5/15	21.0	12.7	0.0	4.0
2018/5/15	26.3	8.3	--	12.7
2019/5/15	21.8	10.3	0.0	6.6
2020/5/15	23.9	9.3	0.0	5.4
2021/5/15	24.2	15.8	--	5.8

観測地点: 諏訪 北緯 36 度 2.7 分 東経 138 度 6.5 分(気温・降水量)

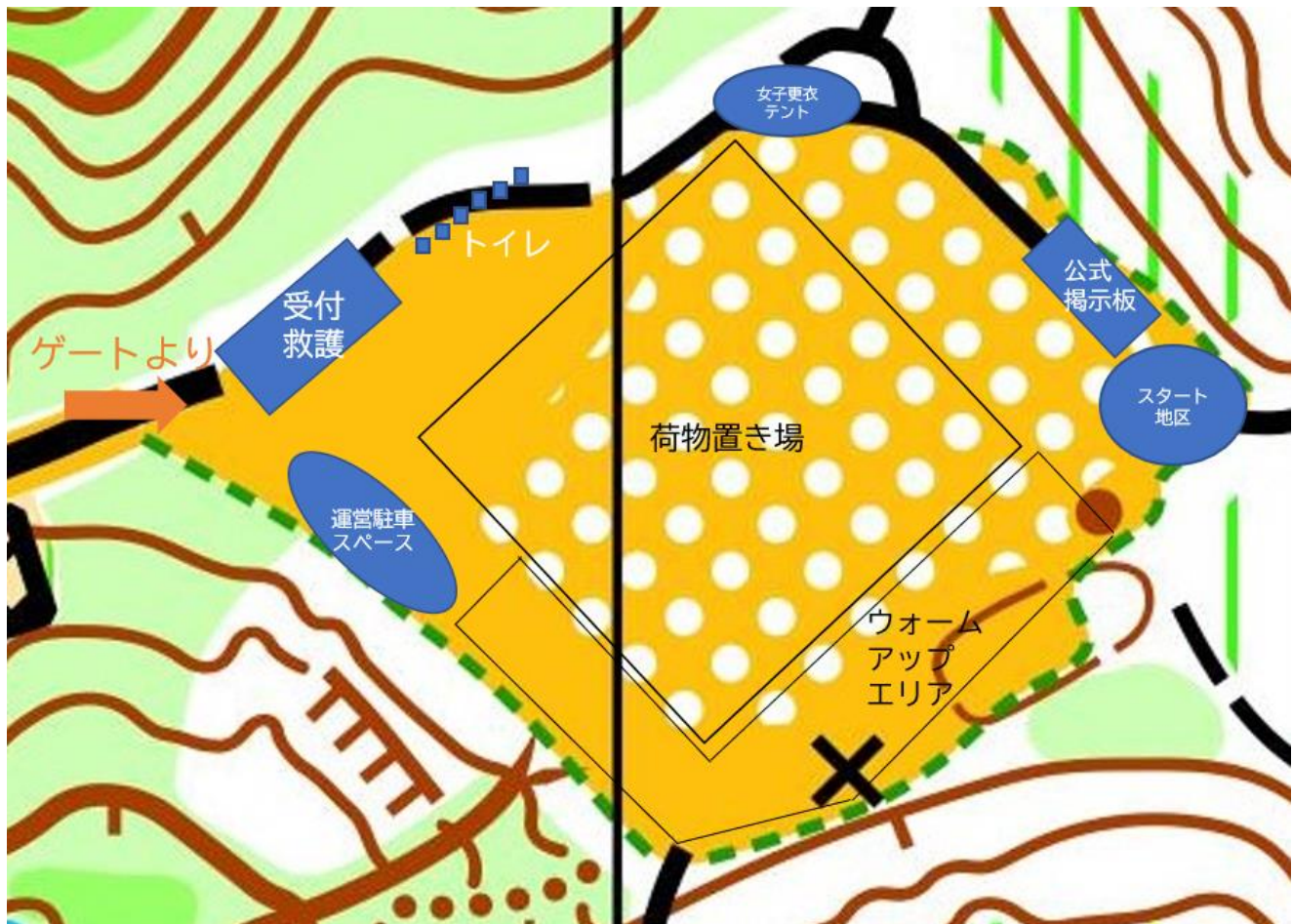
: 諏訪 北緯 36 度 2.4 分 東経 138 度 6.1 分(日射量)

競技エリアは観測地点から東に約 5km、南に約 1km、標高が 310m 以上高いところに存在します。

降水量について、「0.0」は観測値が 0.05 に満たないこと、「--」は降雨が観測されないことを意味します。

6.会場案内

会場レイアウト



山頂広場の外側は競技エリアです。植生界の外側に出ないように注意してください。

受付

配布物

お越しになりましたら、まず受付横にてご自身の名前の書かれた配布物をお取りください。配布物にはレンタル E カード(対象者のみ)・バックアップラベル・地図引換券(事前申し込みの方)が入っております。

受付業務

- ・ コンパス貸し出し
保証金 3000 円を申し受けます。返却時に返金されます。
- ・ E カード貸し出し
マイ E カードが故障している場合などに貸し出します。300 円を申し受けます。
- ・ 過不足金の収受/返金
- ・ 調査依頼/提訴の受付
- ・ 地図販売/引換
12:40 以降に販売いたします。事前申し込みされた方は配布物に含まれる地図引換券をお持ちください。
1 枚当たりコース図 500 円、全コントロール図 800 円、白図 500 円です。数に限りがございます。

表彰

13:30 を目安に表彰対象者が確定したクラスから表彰を行います。

表彰対象者の方は受付付近にお集まりください。

各クラス上位 3 名と M21A1、M21A2、W21A の 42 位の方が表彰対象です。

寿会表彰

M21A1、M21A2、M21AS、W21A、W21AS で各クラス上位 1 名を表彰いたします。

一般で表彰される方は寿会表彰の対象外となります。

寿会表彰の対象者は「寿会クラス申し込みの方」「所属が寿会か早大 OC の方」「申告のあった方」のいずれかに該当する方です。寿会クラス以外にお申し込みで、かつ所属に「寿会」も「早大 OC」も入っていない早大 OC の OBOG の方は、お手数ですが下記連絡先までご連絡ください。

連絡先 OCcomp42nd★gmail.com [★→@]

日本学連賛助会員の方へ

大会当日に Japan-O-entrY「2022 年度日本学連賛助会員登録」にエントリーがあり、かつ入金欄が[未確認]となっていない方を対象に全コントロール図 1 枚無料の特典がございます。

12:40 以降に受付にお越しください。その際、受付で配布した封筒など氏名の確認できるものをご持参ください。

トイレ

男子 3 基・女子 2 基の仮設トイレを設置します。

使用後は手洗い・アルコール消毒を行ってください。

女子更衣テント

1.8m×2.7m のテントを用意いたします。同時に入れる人数に限りがございます。

7.競技の流れ

スタート

スタート地区レイアウト

1分前	地図配布	地図配布	地図配布	地図配布	地図配布	
2分前	コントロール 位置説明配布	コントロール 位置説明配布	コントロール 位置説明配布	コントロール 位置説明配布	コントロール 位置説明配布	
3分前	M21A	M21A2	W21A M35A M21AS	M50A M60A W21AS W35A M70A W60A W50A W20A M18A	M20A MB M12 W12 WB N(グループ) N(個人) W70A W15A W18A M15A	遅刻枠
	レーン1	レーン2	レーン3	レーン4	レーン5	

3 分前枠では、E カードのアクティベート及び役員による E カード番号の確認を行います。

2 分前枠ではコントロール位置説明を配布いたします。必要な方は各自お取りください。

1 分前枠では地図を配布いたします。出走クラスの箱から自身の名前が書かれた地図を裏向きのまま取り出してください。

スタートチャイマーは 10 秒前に長音 1 回、3 秒前から 1 秒ごとに短音 4 回が鳴ります。

長音と同時に E カードをセットし、4 回目の短音と同時に E カードを離して出走してください。

遅刻者対応

遅刻者は遅刻枠からの出走になります。役員の指示に従ってください。タイムはスタートリスト記載の正規時刻から計算します。スタート閉鎖時刻以降は出走できません。

給水

スタート地区に給水はありません。

マスク用ごみ袋

3分前枠にマスクを捨てるためのごみ袋を用意いたします。

競技中

誘導

競技中の誘導は全て赤白ストリーマーによる誘導です。

立ち入り禁止区域

地図上に表記された立入禁止区域には絶対に立ち入らないでください。

また、一部の伐採箇所と崩落箇所には赤色のテープが巻かれています。テープ内には立ち入らないでください。テープの箇所は地図上で紫の実線（709立入禁止区域の境界線）で表記されています。

給水所

競技エリア内に給水所を設けます。給水所には役員はおりません。

救護所

競技エリア内に救護所を設けます。簡易的な救護用品と係員が配置されています。給水所も兼ねています。

競技中の救護義務

怪我人を発見した場合は、速やかに場所・状況等を近くの役員にお知らせ願います。怪我人の救護は競技よりも優先させてください。

諸注意

- ・ 公序良俗の範囲内である限り、服装・靴に制限はありません。
- ・ 服装は肌の露出の少ない長袖長ズボンを推奨します。
- ・ 競技中、車両通行止めや関係者以外立ち入り禁止等の看板が設置されている場所を通る可能性があります。地図に記載がなければ、競技者は通行して構いません。
- ・ 液晶付き E カードを使用した場合、コントロールに表示されているコントロール識別番号と異なった番号が液晶に表示されることがあります。正しい番号はコントロールに表示されているコントロール識別番号になります。
- ・ 一部のクラスで、競技中に体験会の参加者と逆走する区間がございます。特に 11:00～11:27 に出走の方はすれ違う可能性が高いと思われます。すれ違う際や追い抜く際にはスピードを落としたり、距離を取ったりするなどのご配慮をお願いいたします。

フィニッシュ

計算センター

フィニッシュ後すぐに計算センターにて読み取りを行ってください。

E カードをレンタルされた方で、後述のヴァーティカルレースに参加されない方は計算センターにて E カードを回収いたします。

地図回収

スタート閉鎖時刻前にフィニッシュされた方は地図を回収します。該当する袋にお入れください。地図返却は 13 時を目安に会場にて行います。

給水・マスク配布

フィニッシュ地区に給水を設けます。また、マスクを配布いたします。

フィニッシュ地区から会場まで

立て看板による誘導を行います。徒歩約 20 分です。

諸注意

- ・ フィニッシュ閉鎖時刻は 14:10 です。競技が終了していない場合でも必ず 14:10 までにフィニッシュを通過してください。棄権される方も必ずフィニッシュを通過してください。
- ・ 14:10 までにフィニッシュの通過が確認されなかった場合には、未帰還者として搜索の対象となります。万が一、フィニッシュを通過せずに会場に戻られた場合は受付までご連絡ください。

ヴァーティカルレース

概要

フィニッシュ後、会場までの誘導の途中からヴァーティカルレースに参加することができます。

E カードによる計時を実施します。

参加費は無料です。

競技情報

距離: 1.0km 登高: 100m 優勝設定: 4 分 30 秒

賞品

男女上位各 1 位及び各 42 位。

性別は出走クラス、N クラスは申し込みの性別に基づいて判定します。

諸注意

車両が通過する場合がございます。ご注意ください。

歩行者を優先してください。

8.体験会

集合 茅野市市民の森水車小屋付近 市民の森入り口より山頂コースを登ってご来場ください。

駐車場 有限会社 深井製作所ハーネス工場（長野県茅野市米沢 2108-1）

係員がご案内いたします。お車でご来場の際は駐車後、集合場所までお越しください。

対象 お子様(小学生以上)～大人の方までどなたでも

参加費 無料（事前申込は不要。当日直接会場へお越しください）

時間 第 1 部 11:00～

第 2 部 13:00～

所要時間は競技説明と体験で約 60 分です。

参加賞がございます。

持ち物 運動しやすい服装と汚れてもいい靴

9.新型コロナウイルス感染症対策

- ・ 本大会は JOA 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防止のためのガイドライン」に沿って感染症対策を実施いたします。参加者の皆様におかれましても、感染症拡大防止にご協力いただきますようお願いいたします。
- ・ **地元の要請に基づいて、大会中止等の措置を取る場合があります。**
- ・ 体験会以外の当日参加、代走は受け付けません。
- ・ 大会当日の朝の体温を申告していただく予定です。あらかじめ測定のうえお越してください。
- ・ マスクを持参し、トレイン内での競技中以外は必ず着用してください。
- ・ 会場内や移動中は、会話は控えめをお願いいたします。

10.その他

注意事項

- ・ **大会コースである市民の森は事故、怪我などは利用者の責任であることが利用上のルールとなっています。また、山林内は古い側溝やマンホール等が点在し、崩落箇所も存在しています。負傷事故等が発生した場合でも、主催者並びに市民の森の管理者及び土地所有者に対して何らの損害賠償を請求しないことを参加条件とします。申し込みしていただいた時点でこの参加条件に同意したものとみなします。**
- ・ 傷害保険に加入いたしますが、補償額に限度があります。ご自身での傷害保険へのご加入を推奨いたします。
- ・ 荒天中止の場合、大会当日 6 時まで Japan-O-entrY の機能で参加者全員に通知いたします。また同時に大会 Twitter にて広報いたします。
- ・ 貴重品等の管理は各自でお願いします。盗難などについて、主催者側は責任を負いかねます。
- ・ 参加者が自分自身あるいは第三者に与えた損害に対して、主催者側は責任を負いかねます。
- ・ 参加者自身で出したゴミは必ずお持ち帰りください。
- ・ 地元の方の迷惑になる行為は慎んでください。

お問い合わせ

本大会に関する問い合わせは下記までお願いいたします。

連絡先: OCcomp42nd★gmail.com [★→@]

O-Supportはオリエンテーリングを愛する皆さんと
第42回早大OC大会を応援しています。

ナビゲーションスポーツギア専門ショップ

O-Support Web Shop



stro

ストレイト

コンパス



noname

ノーネーム

ウェア

NVii

ネヌヴィー

オリエンテーリングシューズ

shop.o-support.net



ACT

physical conditioning center

土日祝日も9時～21時で開院しています。
トップアスリートも通うスポーツ鍼灸マッサージ治療院です。

スポーツ鍼灸マッサージ治療院physical conditioning center ACT（アクト）代表の平井は・・・

① 現役の陸上競技指導者です

「昔、陸上競技をしていた」「今でも自分でマラソンを走っている」「沢山のマラソンランナーを見てきた」…という治療院は沢山ありますが、現役で「陸上競技」を「指導」している治療家は多くありません。自身でクラブチームを運営し、学校部活動にも外部コーチとして指導に行っています。実業団選手・全国大会に出場する学生からも走ることについてのアドバイスを求められる代表が、「治す」だけでなく、「ケガをマイナスで終わらせない」運動指導まで行っています。

② あん摩マッサージ指圧師です

「マッサージ」という手技を治療として使うことが許されているのは国家資格である、「あん摩マッサージ指圧師」の資格を持つ治療家のみです。

③ 鍼灸師です

マッサージでの施術だけではどうしても届かない部位や、鍼灸治療の方が回復が見込める部位に対しては鍼灸治療も並行して行います。
みなさんが「1日でも早く」競技に復帰できるように、最適な方法を選び施術しています。

④ 保健体育の教員免許保持者です

「治す」だけでなく、「教える」事を通じて、ケガを防ぐだけでなく、競技力の向上につなげていきたいと考えています。「痛みが出たらまた来てね。」ではなく、「痛みが出ないようにこういうところに気をつけてね。それでもダメならいつでも来てね。」と言える関係を皆さんと築いていきたいと考えています。

⑤ スポーツシューフィッターの資格を所有しています

陸上競技者にとってシューズは数少ない「選んで使える道具」です。そして陸上競技者のケガの殆どは下半身で起こります。
だからこそ、適切なシューズを選ぶことでケガの防止、競技力の向上に関わってきます。
シューフィッターとして、適切なサイズ選定、正しいシューズの履き方、効果的なシューズの選び方を指導しています。

第42回早大OC大会参加特典として、この画面を提示で

初診施術料1000円割引（有効期限：2022年9月末）

学生：2500円→1500円 一般：3500円→2500円

関西在住の方も、夏休みに関西の実家に帰省の方も、オリエンテーリングで
関西にお越しの方もお待ちしております！

予約制のためHPもしくはTwitterからの予約をお願いいたします

ホームページ：<https://act-pcc.com/>
Twitter：[@stac_hirai_sub](https://twitter.com/stac_hirai_sub)

大阪府吹田市山田西1丁目36番1号
第5旭栄ビル203B号

ブライトコンパスは 早大OC大会を応援しています！



イノヴェイトのシューズ販売中



オンラインショップ
「イノヴェイトスタイル」
で販売中

長野県産の「果実そのままジャム」
Amazonで大人気販売中



全部で20種類
まさに果実そのまま



台湾料理 紅鶴樓

営業時間：年中無休

昼：11:00～14:30 夜：17:00～24:00

土日祝は 11:00～24:00

食べログ：[こちら](#)

「デカイ・安い・近い」の三拍子そろった台湾料理店

第42回早大OC大会参加特典

5月14～15日に限り、ソフトドリンク1杯サービス



信州手打ちそば藝科庵

〒391-0216 長野県茅野市米沢 3674-1
(ピーナスライン沿い)
TEL 0266-75-3132

★営業案内★

10:30-20:00(L.O)

- 年中無休
- お問い合わせはお電話をお願い致します。

○
藝科庵

本格手打ちそば
信州烏刺し

手打ちそば

藝科庵では毎朝厳選された蕎麦粉を使い、慣れた職人が打っておます。新鮮な手打ち蕎麦が売り物の藝科庵です。お客様で多くの方に喜ばれ利用下さっております。信州藝科高原にお越しの際ぜひご利用下さいませ。お待ちしております。



大会駐車場すぐ！

なくなり次第営業終了のため、電話での確認をおすすめします

第42回早大OC大会参加特典

5月14～15日に限り、

蕎麦・うどんの大盛りサービス

もしくは

そばの実アイスクリームサービス

(ホームページ記載のアイスクリームサービスとの併用不可)

製造直売

野沢菜漬汁

地野菜の漬物

信州自家製漬物専門店

信濃坂 蓼科店

こだわりの漬物 信濃路屋・ハッ岳旬菜工房

*漬物の地方発送承ります……0120-701-416 ※お気軽にお電話下さい。

<http://www.shinsyu-tsukemono.com>

アクセスMAP

営業のご案内

- 【信濃坂】蓼科店 長野県茅野市湖東花苺6595-235(ビナスライン沿い) TEL0266-78-2054
- ◆こだわりの漬物【信濃路屋】 長野県茅野市北山多々羅本道3416-18(大門街道沿い)
- ◆ハッ岳【旬菜工房】 山梨県北杜市小淵沢4000(ハッ岳リゾートアウトレットモール内)

営業時間 : 9:00~18:00 (営業時間は季節により変動)

ホームページ : <http://shinanozaka.com/tenpo.htm>

第42回早大OC大会参加特典

5月14~15日に限り、自家製漬物が1割引きサービス
(信濃路屋でも可)

BUFFET
ビュッフェ

営業時間 ランチ/ 11:00 ~ 15:00 デイナー/ 17:00 ~ 22:00

Indian Nepali Restaurant
Royal Nan House インド・ネパール料理
ロイヤルナンハウス

期間限定開催!!!

4/29 ~ 5/15(月~金)

ビュッフェ
Buffet ¥899

◆4種類のカレー ◆ナン ◆ライス

4 Choose Curries, Nan, Rice



チキンベジタブルスープカレー
ホームスタイル
Chicken Vegetable Soup Curry
Home Style



ベジタブルカレー
Vegetable Curry



キーマカレー
Keema Curry



バターチキンカレー
Butter Chicken Curry

●ナンを5種類から選べるコース
に変更できます(+200円)

・チーズナン ・ガーリックナン ・ハニーマン
・ハニーチーズナン ・クリームチーズナン

●スナック(おつまみ)をディナーメニュー
から追加注文できます(追加料金)

●アルコールを10%引きでご注文
いただけます(ドリンクメニューより)

4/29 ~ 6/1

ランチ/ディナー/ビュッフェ
ご注文時に無料でご利用いただけます!

Drink Bar ドリンクバー



Indian Nepali Restaurant
Royal Nan House
インド・ネパール料理 ロイヤルナンハウス

〒391-0216 長野県茅野市米沢3091-4

TEL/FAX: **0266-78-0406**



↑ Google Map ↓



第42回早大OC大会参加特典

・5月14~15日に限りチーズナン1枚サービス!



ドイツ語でソーセージのことをWURST(ヴルスト)といい
 豚肉小骨のことをWURSTCHEN(ヴルステン)と申します
 子供達はお母さんの手作りのヴルストを食べながら
 元氣よく街角で遊びまわっているのです。

昔はドイツの多くの家庭でヴルストは作られておりました。
 どの家庭にも代々伝わる、おふくろの味として大切に
 伝えられているのです。

この母の愛になぞらえ 陽詰屋 を屋号と致しました。

陽詰屋 陽科店

住所 〒391-0216

長野県茅野市米沢3874-6

TEL: 0266-73-5378

FAX: 0266-88-9156

ウェブサイトURL: <https://www.tyodumeya.com>

Eメールアドレス: info@tyodumeya.com



または **チョウブメヤ タチナテン** **陽詰屋 陽科店** で検索して下さい。



Since 1975

陽詰屋の製品はドイツ、ブレーメンに住むフライッシュマイスター
 ハンス・シュレイダー並びにフランクフルトに住むライナホイザー
 両氏の教えを忠実に守り、安全で美味しい本物の味を伝えて
 参りました。師の教えの第一歩は原料を選ばし、百年以上継承
 されたドイツの技術を正確に伝えることから始まります。

陽詰屋は防腐剤や増量剤など不要な添加物を一切使わず、
 召し上がる方の健康を第一に考えております。新鮮なお肉を
 原料として使用し、熟成により作られた安全で美味しい手作りの
 ハム・ソーセージです。

長年の歴史に培われたドイツ伝統の味をどうぞご賞味下さい。

陽詰屋では品質を落とさない必要最小限の添加物を使用しております。
 無塩せきの製品もございますが、完全無添加ではありませんので、
 ご了承下さい。また基本的に国産原料で製造しておりますが、
 味、伝統を守る為に、ドイツ産など
 一部輸入原材料も使用しておりますのでご了承下さいませ。

営業時間：9:00～18:00

大会駐車場からすぐ

店内飲食も可！競技後に幸せ感じましょう！

夢科高原
チーズケーキ工房
ぬくもりに包まれる優しい笑顔

夢科高原の自然が生まれた、
こだわりの卵・新鮮な牛乳を使用して
ひとりのひとりの職人の手作りで、お菓子を作っています。

夢科高原は楽しみがいっぱい

- 餅屋に選ばれる理由
お菓子作りでその美味しさに惚れた。お菓子作りは20年以上の経験がある。
- 餅屋に選ばれる理由
お菓子作りでその美味しさに惚れた。お菓子作りは20年以上の経験がある。
- 餅屋に選ばれる理由
お菓子作りでその美味しさに惚れた。お菓子作りは20年以上の経験がある。

Tatehira Highland Cheese Cake Factory
〒391-0214 長野県佐久郡小島町1-2-15 電話番号 0266-82-8286
TEL.0266-82-8286 FAX.0266-73-0190
中央自動車道 諏訪ICより西へ

小島たちのさえずりが聞こえてくるような
夢科の自然を感じる癒しと安らぎのある空間。
夢科の豊かなお菓子を堪能するチーズケーキやロールケーキの
おいしさは、大切な思い出に...

信州ならではの、
あたたかいぬくもりを感じる味。

1原手作りの
大気No.1商品。
ギフトにもお祝い頂けます。

夢科高原で生まれた
ここにしかないお菓子たち。

チーズケーキ
生チーズケーキ
ブルーベリーチーズケーキ
ハク島りんごパイ
Apple Pie

第42回早大OC大会特典

5月14～15日に限り、1500円以上購入でおまけ品サービス



ハートフル ブレッド
パンDEチ〜ノ

フォローしてね! ▶  @panDEchi_no



営業時間 9:00~19:00 (売り切り次第終了) 定休日 火曜日
〒391-0001 長野県茅野市ちの横内2812-1
TEL:0266-73-8090 FAX:0266-73-8081

2010年創業

パンDEチ〜ノが作る おいしさいっぱい Heartful Bread

「パンが焼きあがりました！」

全国各地のさまざまな食材を使ったアイデアあふれる新作パン、定番の大人気クリームパンは、こだわりのカスタードクリームがトロトロのふわっふわ。

2日間かけて丁寧にルーから作ったジューシーなカレーパン。

「いつ行っても楽しいパンがいっぱいでワクワクする。」そんな近所のパン屋さんを目指し、小さなお子さまからおじいちゃん、おばあちゃんまで、おなかも心も笑顔にしちゃうパンを、毎日お届けします。

ホームページ	: https://www.pandechi-no.jp/
Twitter	: @panDEchi_no
Instagram	: pandechino



営業時間 : 11:00～20:30

住所 : 茅野市米沢宮田221-1

大会駐車場から車で4分、乗降場から2分

ラーメンの定食で疲れた体を癒しましょう！

毎月14日はテンホウデーでタンタンメンシリーズが140円引き！

ホームページ : <https://tenhoo.jp/>

Twitter : [@104yonezawaten](https://twitter.com/104yonezawaten)

第42回早大OC大会参加特典

以下のうちからいずれか1つをサービス

- ・半ライス&半熟卵
- ・麺大盛り
- ・ミニソフトクリーム

有効期限 : 無期限

注意 : 米沢店限定

アスリートとサポートスタッフのみなさんへ。

なぜ、私たちにとって、アンチ・ドーピングの
知識や活動が必要なのでしょうか？

アンチ・ドーピングは、たんに
「不正する人を見つけ、不当な勝利を防ぐ」ための活動ではありません。

アンチ・ドーピングは、スポーツを成り立たせている
「みんながフェアであること」を守るためにあります。
全員がフェアでなければ、そもそもスポーツは成り立たない。
すべての人が、スポーツに参加し、公平に競い合うことができる。
その権利を守るために、アンチ・ドーピング活動があります。

そして、もうひとつ。アンチ・ドーピングは、
「スポーツが生み出す価値」を守るためにあります。
挑戦する心、相手へのリスペクト、そこから生まれる友情、
そんな、社会にとっても大切な価値を守るためにあります。

フェアであることを守り、スポーツの価値を守る。
そのいちばん中心となるのが、アスリートとサポートスタッフのみなさんです。
みなさんが、フェアであることをつねに誇りに思い、
その大切さを、世の中に示すこと。
それこそが、スポーツの発展を支え、よりよい社会をつくる力になります。

フェアであることの誇りを胸に、素晴らしいスポーツの価値を、
ともに広めていきましょう。



勝利を超える価値がある

スポーツのフェアネスが、社会のフェアネスを支えるために。



公益財団法人 日本アンチ・ドーピング機構