

# 天王洲チャレンジ 2023

天王洲アイルの地図を ISSpr0M2019-2 に更新して、練習用プリントコースを提供します。ご都合の良い日に注意事項を熟読の上で、ご利用ください。

**期間** 2023年4月21日(金)～2024年1月31日(水) (申込締切1月24日(水))

**主催** ソニー オリエンテーリング & トレイルランニングクラブ (ソニーOLC) / Guild4o

**地図** 「天王洲アイル」 (ソニーOLC 作成 ISSpr0M2019-2 縮尺 1:4,000 等高線間隔 2m A4)

**トレインプロフィール** 天王洲アイルのビル群と運河・天王洲公園・東品川海上公園などからなり橋などにより信号待ちなく全エリアのアクセスが可能です。

**トレイン紹介動画** (撮影・編集 尾崎高志さん) <https://youtu.be/rAR6uwm1yYU>

**提供するコース** Long/Middle の2コース、それぞれ約 3.8km/2.9km です。

スタート・フィニッシュは、りんかい線天王洲アイル駅近くです。

天王洲チャレンジ 2022 と同じコースです。

## スタート地点までの交通

- ・りんかい線 天王洲アイル駅下車(出口B)徒歩1分
- ・東京モノレール 天王洲アイル駅下車(南口)徒歩4分

**計時方法** テレイン内にフラッグはありませんが、NaviTabi (<https://navitabi.co.jp/>) というスマホアプリや 0-range (<https://www.o-range.no/>) という GARMIN アプリを使ってコントロールの通過確認と計時が出来ます。

NaviTabi を初めて使う方は、右の QR コードよりアプリをインストールしてください。

0-range を初めて使う方は、ID 登録とアプリのインストールしてください。結城さんのレビュー記事 (<https://note.com/moyashibot/n/n9a5d4b229e7e>) が参考になると思います。

iOS



Android




**地図提供** 申込して決済完了後に、Japan-0-entrY の発行書類から地図 PDF をダウンロードして、各自でプリントしてください。

※ログインせずに申し込むとダウンロードできませんので、ご注意ください。

**地図利用料** 2コースセットで 800 円

**申込方法** Japan-0-entrY (<https://japan-o-entry.com/event/view/1312>) から、お申込みください。

## 利用方法 ◆NaviTabi の場合

地図にある  マークの QR コードで、NaviTabi Web のイベントページに飛びます。「Open NaviTabi App?」と表示されたら、「Open」ボタンを押すと、NaviTabi アプリのイベントページが開きます。走りたいコースを選び、スタート地点で「スタート」を押すと計時が始まります。

コントロールに着くとスマホが鳴動し自動的にパンチされます。NaviTabi の反応距離は 40m に設定してありますので、GPS の制度の関係でコントロールのだいぶ手前で反応することもある、コントロールに到着して数秒待ってから反応することもあります。

フィニッシュ地点に近づくと「フィニッシュ」ボタンが有効になります。「フィニッシュ」をタップしてプレイを終了します。続いて「完了」をタップするとプレイ画面を閉じます。

### ◆0-range の場合

地図にある🍊マークの QR コードで、0-range Web の Public courses ページに飛びます。「天王洲チャレンジ」の走りたいコースをアクティブにして、0-range アプリを操作してコースデータをダウンロードしてください。スタート前に「Settings→Control radius」で反応距離を 20m に変更してください。Start ボタンを押すとスタート地点までの距離が表示されます。スタート地点で Start ボタンを押すと計時が始まり、次のコントロールまでの距離と識別番号が表示されます。

コントロールに着くと GARMIN が鳴動し自動的にパンチされ、識別番号が表示されます。GPS の制度の関係でコントロールのだいぶ手前で反応することもあります。コントロールに到着して数秒待ってから反応することもあります。

フィニッシュ地点に着くと自動的にフィニッシュします。「Save and exit」等を選択して終了してください。

**お問合せ** ソニー オリエンテーリング & トレイルランニングクラブ/Guild4o  
笠原健司 090-3534-0116 guild4o.jp@gmail.com ※なるべく E メールでお願いします。

### 注意事項

#### ① 一般の方に迷惑を掛けないように、ご注意ください

休日は人手が多く、公開空地などでイベントが行われていることもあります。平日も通勤時間帯は、駅とオフィスビル間の人の流れがあります。走行する場合は、周囲に充分注意を払って利用してください。競技中も含めてマスクを携帯して、必要な時に直ぐに着用できるようにしてください。

#### ② ビルを通行するルートがあります

一部自動ドアを抜けて、ビル内の通路を通過するルートがあります。走行する場合は、周囲に充分注意を払って利用してください。

#### ③ 立ち入り禁止範囲には立ち入らないでください

交通量の多い車道・駐車場は基本的に立ち入り禁止で、パープルの交差記号（709 Out-of-bound Area）で記載されています。これらのエリアでの通行は、競技者・通行人双方の安全を確保するために禁止しております。上記のエリアを使わずとも必ずすべての場所を回れるようにコースセットをしておりますので、ご協力よろしくお願いいたします。

#### ④ 利用可能時間は 9:00～20:30 です

東品川海上公園の屋上庭園と天王洲運河水辺公園が夜間閉鎖のためです。

## 参考情報

### ◆銭湯・公共健康施設

#### •北品川温泉 天神湯 <http://www.tenjinyu.com/>

京浜急行線 新馬場駅近くの天然温泉です。お風呂セット（タオル、ボディソープ、リンスインシャンプーのセット）をフロントにて販売していますので、手ぶらでも利用できます。

#### •吹上湯 <http://shinagawa1010.jp/list/fukiageyu/>

京浜急行線 北品川駅と新馬場駅の間にある昔ながらの銭湯です。お風呂セット（タオル、ボディソープ、リンスインシャンプーのセット）をフロントにて販売していますので、手ぶらでも利用できます。

#### •港南いきいきプラザ(ゆとりーむ) <http://www.yutori-mu.com/>

JR 品川駅港南口で唯一利用できる施設です。ロッカー・お風呂・ジャグジー・ウエイトトレーニングなどが利用でき、外に走りに行くことも可能です。港区の主に高齢者の健康促進の為の施設ですが、誰でも利用可能です。ただし、港区在住・在学・在勤者以外は料金が二倍ですので、ご注意ください。

#### •品川健康センター <http://www.shinagawa.esforta.jp/>

京浜急行線 新馬場駅前の品川区の健康促進施設ですが、誰でも利用可能です。区外でも料金は同じです。ロッカー・シャワー・ジャグジー・ウエイトトレーニングなどが利用できませんが、外に走りに行くとは再度料金を払う必要があるため、走った後の利用をお勧めします。

### ◆その他

#### •T.Y.HARBOR <https://www.tysonsjp.com/tyharbor/>

運河沿いの倉庫を改築したビール醸造所を併設しているレストラン。クラフトビールのテイクアウトも可能ですので、走った後に運河沿いのベンチで楽しむのもお勧めです。

#### •RIDE <https://ride-tennoz.tokyo/>

運河沿いのテラス席もあるカジュアルダイニング。

#### •@TENNOZ イベント・ニュース <https://www.e-tennoz.com/news>

天王洲アイルのイベントやセール・新店舗情報などが載っています。