



2023 青い森アップル2Daysオリエンテーリング大会



主催：青森県オリエンテーリング協会

協力：細越町会、三協自動車工業（株）、kitahefu.com

大会会長 久道 達夫

運営責任者 幸山 敏克

競技責任者 田中 徹

■問合せメールアドレス（◆は@にしてください）

t_komama◆hotmail.com（幸山）

skogstroll◆biglobe.jp（田中）

■大会電話 090-9034-4084（大会当日）

ご挨拶

大会会長 久道 達夫

新緑さわやかな大空の下、ここ青森県に各地から多数のオリエンティアをお迎えして、青い森アップル2Days オリエンテーリング大会を開催できることは誠によろこばしく、参加される皆様に心より歓迎申し上げます。

青い森大会は今大会で 7 回目となりますが、2013 年の第 1 回大会を開催した青森市細越地区での開催となります。第 1 回大会では、現在、世界文化遺産に登録された三内丸山遺跡を競技エリアとしてスプリント競技を実施する等、当協会においても非常に思い出深い場所での大会開催となります。

ミドルディスタンスが行われる細越地区は都市近郊であるにもかかわらず、通行可能度が良い丘陵地となっています。ご参加の皆様には新緑のなか、青森県内で最もオリエンテーリングに適したトレインを自由に駆けめぐり、オリエンテーリングの楽しさを十分味わって頂きたいと考えております。

終わりに本大会の開催にあたって絶大なご指導、ご協力を賜りました青森市教育委員会、三協自動車(株)をはじめとする関係機関、そして地元細越地区の関係各位に心から感謝申し上げますとともに、ご参加の皆様の健闘をお祈りし、ごあいさついたします。

大会役員

本部・表彰 久道 達夫 横岡 昭二 渡辺 厚吉

受付・販売 幸山美奈子 相馬 慶子

スタート 田中 徹 白戸 秀俊 幸山 咲子

日下 雅広（岩手県オリエンテリング協会）

フィニッシュ 渡辺 敏雄 佐藤 貴博

パトロール 相馬武富士 小野 博

誘導 成田 紹智（ホネット弘前）

救護 一戸 良二（看護師）

計算センター 幸山 敏克

■大会全般の注意事項

- 大会への参加は自身の健康状態を十分に把握し、絶対に無理をしないで下さい。参加者が自己や大会関係者、第三者に与えた損害に対し、主催者はいかなる責任も負いません。
- 会場・トレインでの火気の使用ならびに喫煙を禁止します。
- ゴミはお持ち帰りください。（トレイン、競技会場ならびに駅などにおいて廃棄しないでください。）
- 緊急の事態に備え**健康保険証（またはそのコピー）を持参**してください。
- スポーツ傷害保険に加入していますが、競技ならびに移動中の事故に備え傷害保険への加入をしてください。
- ミドルディスタンス競技には**ホイッスル・熊鈴を携帯することを推奨**します。
- けが人の救護は競技より優先されます。けが人を発見した場合は速やかに場所・状況を近くの役員まで報告してください。**
- 気象警報の発令など主催者が参加者の安全を確保できないと判断した場合、大会の開催を中止いたします。二日間ともに開催/中止については、**当日午前 7:00 に決定し大会公式ウェブサイト・青森県協会 FaceBook で公表**します。
- 大会開催が中止された場合も参加費等の返却はいたしません。
- 本プログラム発行以降の変更・追加事項は大会公式ウ

ウェブサイト及び、大会会場の公式掲示板にて当日公表します。必ずご確認ください。

1.1. 競技規則、地図図式、位置説明等の競技規則は、(公社)日本オリエンテーリング協会ホームページからダウンロードできます。<http://www.orienteering.or.jp/>

1.2. 本大会の成績は大会公式ウェブサイトに掲載いたします。

■競技に関する事項（共通事項）

1. 競技規則

『日本オリエンテーリング競技規則』ほか関連規程

2. コントロール位置説明

『コントロール位置説明仕様 (ISCD2018)』

(グループ、W10、M12、MBL、WBL、MBS は日本語による位置説明をスタートで配布します。すべてのクラスの競技地図にはISCDによる位置説明のみ印刷されています。)

3. パンチ計時システム

EMIT 社電子パンチングシステム

4. 競技規則等の不適用条項については公式掲示板にて公表します。

5. コンパスの貸出は受付で行います。競技終了後、コンパスは受付に返却してください。貸出数には限りがあります。

6. 本大会では申込者の代理による出場（いわゆる代走）は認めません。

7. 本オリエンテーリング競技では、**赤白**テープは競技における誘導を示します。また**青黄**テープは立ち入りを禁じるエリアを示したものです。**青黄**テープを越えたり、テープで示されたエリアに入ってははいけません。

8. スプリントを開催するトレイン [野木和公園] は、一般来園者の多い公園です。競技中に接触・衝突事故のないよう十分に注意してください。また、公園内の道路は自動車が行きます。交通事故が発生しないように十分に安全に注意してください。大会役員による指示や誘導は必ず従ってください。

9. 本大会の地図図式は、国際オリエンテーリング連盟 (IOF) の定める『International Specification for Sprint Orienteering Maps (ISSprOM2019-2 ver.2022)』『International Specification for Orienteering Maps (ISOM2017-2 ver.2022)』に準拠しています。地図図式では立入を禁じる記号が規定されています。立ち入りを禁じている記号で示される区域はがけなどの危険地帯であるほか、民家の敷地、農地、果樹園、民営施設など競技中の立ち入り制約区域を示します。決して入ってははいけません。もし立ち入った場合は失格となります。

10. 本大会では JADA によるドーピング検査が実施される場合があります。

1.1. トレーニングコースは設けません。ミドルディスタンス競技の終了後、トレインを開放します。

1.2. E-card およびバックアップラベルに書き込み・加工を行うことを禁じます。

1.3. スプリントの競技時間は 45 分、ミドルディスタンス

の競技時間は 75 分です。この時間をオーバーした競技者は失格となります。

■ 調査依頼・提訴

1. 調査依頼は本部配布の所定用紙に記入の上、本部に提出してください。回答は公式掲示板に掲載します。

2. 調査に対する回答に不服がある場合、提訴が可能です。文書による提訴状を大会本部に提出してください。裁定委員による裁定結果が最終判断となります。裁定結果は公式掲示板に掲載します。

3. 裁定委員の委嘱

高野 由紀 様 (入間市 OLC/東京 OL クラブ)

吉村 年史 様 (福岡県協会)

宮本 樹 様 (京葉 OL クラブ)

第1日目 5月20日(土) イベント1 スプリント	
競技形式	スプリント
開催地	青森県青森市大字羽白野木和
集合場所 (会場) 駐 車 場	野木和公園 (青空会場) (N40.851, E140.677) 野木和公園駐車場をご利用ください
地 図	[野木和公園] 2023 年 4 月作成 ニューマップ、ニュートレイン 縮尺 1:4,000 等高線間隔 2m A4 判 ISSprOM2019-2 準拠 走行度 4 段階表示 インクジェットプリンター印刷 耐水加工済
スタート 開始時刻	13:01~ (事前指定) 14:01~ (グループ) 13:51~ (当日 OPL、OPS)
当日申込み 受付時間	12:00~13:00
J-1設定者	田中 徹

■ 交通

1. 青森駅 (市内) から

- 「青森駅東口」バス停⑥番、「古川」バス停②番または「青森駅西口」バス停より青森市営バス「野木和団地」行にて「野木和公園入口」バス停下車 (所要 25 分)、バス停より徒歩 5 分 (誘導なし)。
- バス時刻表検索 : <https://aomoricitybus.com/time/>

のりば 青森駅⑥バス停、または青森駅西口バス停

のりば 古川②バス停 油川・後湯方面 ※古川バス停は青森駅より徒歩約 10 分

土・日

青森駅⑥	古川②	青森駅西口	野木和公園入口	青森市営バス
-	10:13	10:17	10:33	W53「野木和団地」行
-	-	10:39	10:55	W53「野木和団地」行
-	11:59	12:03	12:19	W53「野木和団地」行
12:17	12:25	-	12:43	W53「野木和団地」行
12:53	13:01	-	13:19	W53「野木和団地」行

帰路(バス青森駅方面)

土・日

野木和公園入口	青森市営バス
13:42	A1「青森駅」行
15:22	C10青森駅西口經由「東部営業所」行
15:52	C10青森駅西口經由「東部営業所」行
16:44	A1「青森駅」行

2. 東北自動車道から

- ・青森ICから⇒車で8km

3. 青森空港から

- ・車で20km、バス利用は青森駅経由で上記。
- ・野木和公園の駐車場をご利用ください。駐車料金無料。

■ 競技会場 青空会場

[5月20日(土)] 開場 11:00

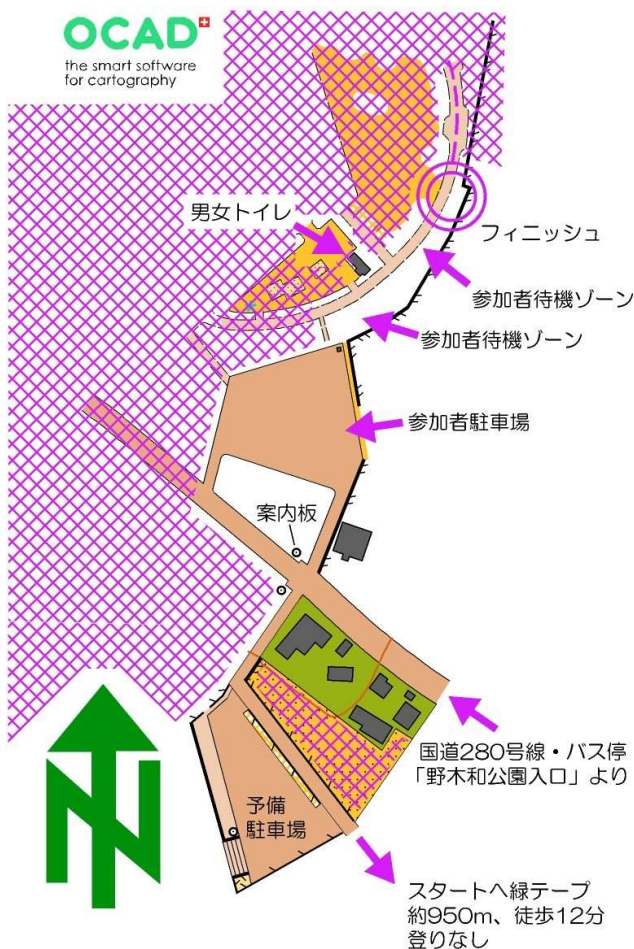
1. 会場のレイアウト(駐車場・トイレ等)は、下記の案内地図をご覧ください。

2. トイレは、きれいに使用するよう心がけて下さい。

3. 公園内のトイレ、水飲み場で洗濯、靴の泥落とし等は厳禁です。

青森県青森市野木和

野木和公園



4. テントの使用について

・テントエリアは設定していません。テントを張る場合は、他の来園者の目や通行を妨げないように配慮して下さるようお願いいたします。

■ 競技の流れ

1. 受付(事前申込者)

・事前申込者は受付を通る必要はありません。会場にナンバーカード袋が入ったカゴがありますので、ご自分の名前が入った袋をお持ちください。袋にはナンバーカード・バックア

ップラベル(エントリーレース分)・レンタルE-card・申込不備通知(対象者のみ)が入っております。各自でご確認ください。

・安全ピンは各自でご用意ください。無い場合は、受付にて100円で購入できます。

・位置説明はスタートで配布します。

2. 受付(当日参加申込みOPL・OPS・グループ)

・当日参加申込みの受付時間は12:00~13:00です。

・当日参加申込用紙に必要事項を記入していただき、受付にてお申し込みください。参加費のお支払い後にE-card・ナンバーカード・バックアップラベル・安全ピンをお渡しします。その際にスタート時刻もお知らせします。マイE-cardはご使用になれません。

・当日クラス情報と参加費は以下のとおりです。いずれのクラスも年齢・性別の制限はありません。OPL、OPSクラスの表彰はありません。グループは上位3組を表彰します。プログラムに記載したグループ参加チーム向け完走証の授与はおこないません。

クラス	レベル	参加費
OPL 当日個人上級	M30-40A レベル	2,000円
OPS 当日個人中級	M70A レベル	2,000円
グループ	1人目 500円 2人目以降は一人あたり 200円加算	

・OPL・OPSともに各クラス先着10人まで受け付けますので、希望クラスに出場できない場合があります。あらかじめご了承ください。

・当日クラスの参加費にはE-cardレンタル料を含みます。プログラムは、公式掲示板で確認してください。

3. スタート地区まで緑テープ誘導950m(徒歩12分)。登りはありません。

・ウォーミングアップは、スタート地区までの誘導区間をご利用ください。

4. スタート

閉鎖時刻 14:36

・E-card・ナンバーカードがない方の出走はできません。

・スタート地区の時計は現在時刻を表示します。参加者の氏名による呼び出しは原則行いません。

・出走者はあらかじめスタート地区に設置されているアクティビティユニットにE-cardをセットし、ユニットの赤色ランプが点滅することを確認してください。点滅しない場合は役員に申し出てください。E-cardを交換いたします。

・各自スタート時刻の3分前になりましたら、クラス表示に従い3分前待機枠に入って役員によるE-card番号の確認を受けてください。

・スタートチャイマーは1分サイクルで作動します。

・チャイマーのブザーに従い1分ごとに1枠進んでください。

・2分前枠に進んだら、各自出場するクラスの位置説明をお取りください。グループ、W10、M12、MBL、WBL、MBSは日本語による位置説明をスタートで配布します。

・1分前枠では出場クラスの印刷された地図をとってスタートユニット前に進み、地図を足元に置いてください。地図は

スタートまで見ないでください。

・スタート5秒前のブザーでスタートユニットにE-cardをセットし、スタートブザーの合図と同時にE-cardをユニットから離し、スタートしてください。

・スタート地区からスタートフラッグ（オリエンテーリングの開始地点）までは赤白テープ誘導です。

・遅刻者は役員に口頭で申告してください。正規時刻にスタートするほかの競技者に影響を与える恐れがある場合、すぐにスタートできないことがあります。遅刻の場合、競技所要時間はあらかじめ指定されたスタート時刻から起算して算出されます。

5. スプリント地図記号凡例（抜粋）

ISSprOM 2019-2

	立入禁止区域
	自動車の通行する舗装区域（道路・駐車場）
	舗装区域（広場）
	舗装された歩道、遊歩道・砂利道
	階段、橋
	通過不能な柵(通過禁止)、通過可能な柵
	建物・大きな遊具
	通過可能な建物・藤棚、祠・記念碑
	通過不能な壁、通過可能な擁壁
	池、通過不能な湿地
	湿地、季節的水路
	小さな池、水飲み場、井戸
	小さなこぶ、小さな細長いこぶ、小凹地
	切株、自立つヤブ・目立つ小さな樹木
	民家の敷地・花壇(立入禁止)
	開けた土地(広場・芝地)
	まばらに木の生えた開けた土地
	荒地・草地
	まばらに木の生えた荒地
	耕作地(立入禁止)
	走行度 (走行容易 ⇄ 通過困難)
	砂場

6. テレインプロフィール

野木和公園は青森市の西部、津軽半島の付け根に位置し、灌漑用の溜池である野木和湖とその周辺の丘陵地に整備された都市公園で、「子供の国」、「ピクニック広場」、「水辺散策園」、「林間散策園」、「ふるさとの森」にエリア分けされ、エリア間は遊歩道橋でつながっています。ほとんどのエリアが手入れの行き届いた林地や芝生広場であり、走行度の悪い範囲は限定的です。緩斜面で形成された地形や微地形の構成部分があります。ハイスピードと細心のナビゲーションのバランスが要求されるテレインです。

7. クラス・コース情報及び優勝設定時間

クラス	距離 (登距離)	優勝 設定	位置説明 サイズ	人数
M12	1.0 (10)	13分	110×60	1
M20A	2.8 (30)	14分	160×60	7
M21A	3.3 (40)	14分	180×60	93
M21AS	2.2 (30)	13分	160×60	2
M30-40A	2.8 (30)	14分	160×60	10
M50A	2.2 (30)	13分	160×60	12
M60A	2.2 (30)	14分	160×60	8
M70A	1.8 (25)	13分	140×60	13

M80A	1.2 (15)	13分	120×60	3
M90A	1.2 (15)	14分	120×60	1
MBS	1.3 (15)	13分	120×60	1
W10	1.0 (10)	14分	110×60	1
W18A	2.4 (25)	14分	140×60	1
W21A	2.8 (30)	14分	160×60	25
W30-40A	2.2 (30)	14分	160×60	2
W50-60A	1.8 (25)	13分	140×60	5
W70A	1.2 (15)	14分	120×60	5
WBL	2.4 (25)	14分	140×60	3
OPL	2.8 (30)	-	160×60	-
OPS	1.8 (25)	-	140×60	-
グループ	1.3 (15)	-	120×60	-

8. コントロール

・コントロールは1番から指定された順番で通過してください。

・コントロールに着いたらコントロール付属のユニットにE-cardをはめ込んでパンチしてください。

・誤ってパンチした場合、その後に正しいコントロールを順にパンチすることで競技が正しく行われたことが確認されます。コントロールを飛ばしてパンチした場合は、飛ばしたコントロールから改めて正しい順にパンチしてください。

9. 第1日目の競技に関する注意事項

・競技エリアは、都市公園です。**一般来園者との接触に十分注意して競技を行ってください。**また、公園内の道路は自動車が通行します。交通事故が発生しないように十分に安全に注意してください。

・野木和公園内では、すべてのクラスで金属スパイク・シューズ（ドブ・スパイクなどを含む）の使用を禁じます。

・給水所は設けません。公園内には水飲み場があります。

・野木和公園全般がテレインです。競技前の公園内散策を禁止します。

10. フィニッシュ

閉鎖時刻 15:21

・最終コントロールからフィニッシュまで赤白テープ誘導です。

・パンチングフィニッシュ形式です。計時線上のフィニッシュユニットにE-cardをはめ込んだ時刻がフィニッシュ時刻となります。

・ユニットは2個設置されていますがどちらを使用しても有効

・フィニッシュエリア脇で通過確認を行います。役員の指示に従い通過確認を受けてください。レンタルE-cardは回収します。翌日も参加する競技者にはレンタルE-cardを2日目会場まで再配布します。

・競技に用いた地図の回収はいたしません。競技前の参加者に地図を見せたり、コースの情報を与えたりしないよう責任を持って管理保管してください。

・フィニッシュでは調査依頼・申告等を受け付けません。本部にお申し出下さい。

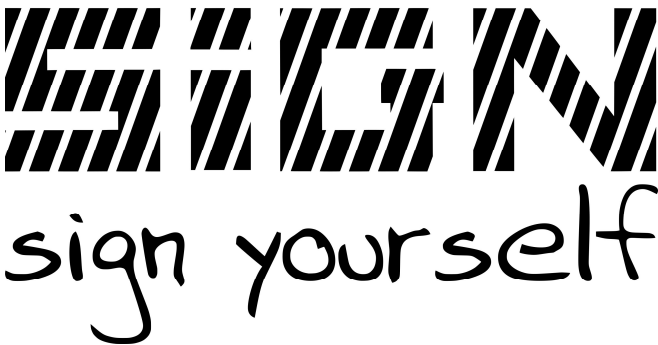
・競技が完了していない場合もフィニッシュ閉鎖時刻

(15:21)までにフィニッシュを通過してください。

・競技途中で棄権する場合、E-card をフィニッシュに提出してください。これができない場合、何らかの方法で大会本部に棄権する旨の連絡をしてください。

(大会電話 090-9034-4084：幸山)

・通過確認場所にてIOF ワールド・オリエンテーリング・デイ (WOD) の登録イベント参加を記念したディプロマを配布します。このディプロマ配布の袋の中にはさらに、本大会に協賛いただきました kitahefu.com 様ご提供のSALMING シューズ (ランニング、トレイル、オリエンテーリング) の割引券が 10 人に 1 名の割合で入っています。なんと二日間では最大 5 人に 1 名がゲットできる高率です。レース後にも幸運が訪れるかも? kitahefu.com 様のご支援に感謝いたします。



12. 成績・表彰・地図販売

- ・成績速報は、会場に逐次掲示を行います。
- ・成績データを的場洋輔氏のラップセンターに掲載いただく予定です。https://mulka2.com/lapcenter/
- ・エントリー6名以上のクラスは上位3位までの方、5名以下のクラスは1位の方を表彰します。準備が整い次第、賞状をお渡しします。本部へお越しください。当日お受け取りできない場合は、翌日のミドルディスタンス競技会場の本部にてお受け取り下さい。
- ・競技地図の販売は、14:30(予定)より大会受付でおこないます。全コントロール図 300 円、コース図 200 円。いずれも数に限りがありますのであらかじめご了承ください。

第2日目 5月21日(日) イベント2 ミドルディスタンス	
競技形式	ミドルディスタンス
開催地	青森県青森市細越595
集合場所(会場) 駐車場	青森市立(旧)栄山小学校(N40.851、E140.711) 誘導員の指示に従って会場に隣接する三協自動車工業(株)駐車場をご利用ください
地図	[細越館] 2023年4月作成 拡大リメイク(旧マップ2013年作成) ISOM2017-2 準拠 A4判 縮尺 1:10,000 等高線間隔5m 走行度4段階表示 インクジェットプリンター印刷 耐水加工済
スタート開始時刻	09:31~(事前指定) 10:28~(グループ) 10:53~(当日OPL、OPS)
当日申込み受付時間	9:00~10:00
コース設定者	田中 徹

■ 交通

1. 青森駅(市内)から

- ・「青森駅東口」バス停⑥番、または「古川」バス停①番より青森市営バス「慈恵会病院」行にて「上安田」バス停(所要約20分)下車、南方向に徒歩5分(誘導なし)。または市営バス「細越」行にて「栄山」バス停(所要約20分)下車すぐ。
- ・バス時刻表検索：<https://aomoricitybus.com/time/>

のりば 青森駅前⑥バス停

のりば 古川①バス停 浪館・細越方面

※古川バス停は青森駅より徒歩約10分

土・日

青森駅⑥	古川①	上安田	栄山	青森市営バス
07:49	07:57	08:08	-	P40「慈恵会病院」行
-	08:40	08:50	-	P40「慈恵会病院」行
09:02	09:10	09:21	-	P40「慈恵会病院」行
09:32	09:40	09:51	-	P40「慈恵会病院」行
10:23	10:31	10:42	10:43	P41「細越」行

帰路(バス青森駅方面) 青森駅約12分

土・日

栄山	上安田	青森市営バス
12:26	12:27	C10「県立病院・東部営業所」行
-	12:49	A1「青森駅」行
-	13:15	C10「県立病院・東部営業所」行
-	13:43	C10「県立病院・東部営業所」行
-	14:07	A1「青森駅」行
14:38	14:39	A1「青森駅」行
-	15:08	A1「青森駅」行
-	15:43	A1「青森駅」行
16:11	16:12	A1「青森駅」行
-	16:36	A1「青森駅」行

2. 東北自動車道から

- ・青森ICまたは青森中央ICから車で4km

3. 青森空港から

- ・車で9km、バス利用は青森駅経由で上記。

※駐車場(旧栄山小学校入口脇)

- ・誘導員の指示に従って、三協自動車(株)の駐車場をご利用ください。駐車場は無料です。駐車券の発行はありません。

■ 競技会場 [5月21日(日) 開場 8:30]

1. 会場は狭いので譲り合ってください。
2. 校舎・2階ステージには立ち入らないでください。

3. 体育館内のトイレは、すべて男子用とします。女子トイレは、屋外の仮設女子トイレをご利用ください。

※宿泊施設等でトイレを済ませてから、会場へお越しください。

4. 会場周辺には、コンビニエンスストアがありません。

5. 体育館内のトイレ、水飲み場で洗濯、靴の泥落とし等は厳禁です。



■競技の流れ

1. 受付（事前申込者）

・事前申込者は受付を通る必要はありません。会場にナンバーカード袋が入ったカゴがありますので、ご自分の名前が入った袋をお持ちください。袋にはナンバーカード・バックアップラベル・レンタル E-card・申込不備通知（対象者のみ）が入っております。各自でご確認ください。

・安全ピンは各自でご用意ください。無い場合は、受付にて100円で購入できます。

・位置説明はスタートで配布します

2. 受付（当日参加申込み）

・当日参加申込みの受付時間は9:00～10:00です。

・当日参加申込用紙に必要事項を記入していただき、受付にてお申し込みください。参加費のお支払い後に E-card・ナンバーカード・バックアップラベル・安全ピンをお渡しします。その際にスタート時刻もお知らせします。マイ E-card はご使用になれません。

・当日クラス情報と参加費は以下のとおりです。いずれのクラスも年齢・性別の制限はありません。OPL、OPSクラスの表彰はありません。グループは上位3組を表彰します。プログラムに記載したグループ参加チーム向け完走証の授与はおこないません。

クラス	レベル	参加費
OPL 当日個人上級	M30-40A レベル	3,000 円
OPS 当日個人中級	M70A レベル	3,000 円
グループ	1 人目 500 円 2 人目以降は一人あたり 200 円加算	

・OPL・OPS とともに各クラス先着 10 人まで受け付けますので、希望クラスに出場できない場合があります。あらかじめご了承ください。

・当日クラスの参加費には E-card レンタル料を含みます。プログラムは、公式掲示板で確認してください。

3. スタート地区まで

・スタート地区まで 緑テープ誘導 1300m（20分）

・誘導区間内に神社を通過する箇所があります。この神社は、地域の方々が大切にしている信仰の場です。通過の際は、静粛に、信仰対象に敬意をもって通過くださるようお願いいたします。

4. スタート

閉鎖時刻 11:12

・E-card・ナンバーカードがない方の出走はできません。

・スタート地区の時計は現在時刻を表示します。参加者の氏名による呼び出しは原則行いません。

・出走者はあらかじめスタート地区に設置されているアクティベートユニットに E-card をセットし、ユニットの赤色ランプが点滅することを確認してください。点滅しない場合は役員に申し出てください。E-card を交換いたします。

・各自スタート時刻の3分前になりましたら、3分前待機枠に入って役員による E-card 番号の確認を受けてください。

・スタートチャイマーは1分サイクルで作動します。

・チャイマーのブザーに従い1分ごとに1枠進んでください。

・2分前枠に進んだら、各自出場するクラスの位置説明をお取りください。グループ、W10、M12、MBL、WBL、MBS は日本語による位置説明をスタートで配布します。

・1分前枠では出場クラスの印刷された地図をとってスタートユニット前に進み、地図を足元に置いてください。地図はスタートまで見ないでください。

・スタート5秒前のブザーでスタートユニットに E-card をセットし、スタートブザーの合図と同時に E-card をユニットから離し、スタートしてください。

・スタート地区からスタートフラッグ（オリエンテーリングの開始地点）までは 赤白テープ誘導です。

・遅刻者は役員に口頭で申告してください。正規時刻にスタートするほかの競技者に影響を与える恐れがある場合、すぐにスタートできないことがあります。遅刻の場合、競技所要時間はあらかじめ指定されたスタート時刻から起算して算出されます。

5. テレインプロフィール

青森市南西部に広がる丘陵地で、2013年に第1回青い森二日間大会を開催して以来保全されてきた優良テレイン。比高は最大80m程度で南北に連なる数本の尾根とその尾根を浸食する沢から形成されています。尾根の上部はのっぺりとした地形である一方、沢は積雪の影響を受け複雑に浸食されています。水系の発達による小規模の美しい湿地が点在しています。植生は落葉広葉樹と植林された杉林で構成され、一部の笹が占有する区域を除き走行度は良好です。市街地に隣接しているながら小道のネットワークは少なく、森林内のナビゲーション能力が求められます。

6. ミドルディスタンス地図記号凡例（抜粋）

ISOM 2017-2（★は特設記号）

	立入禁止区域、立入禁止ルート ※耕作地は本記号によらず立入禁止
	小さなこぶ、小さな細長いこぶ
	小凹地、穴
	通過不能ながけ、土がけ
	小さな池、湧水点
	小さな水槽、小さなヤブ・独立樹
	渡れない湿地、池・沼
	湿地、不明瞭な湿地
	開けた土地、荒地
	まばらに木の生えた荒地・伐採地
	耕作地、果樹園・樹木畑(立入禁止)
	民家・企業敷地(立入禁止)
	小さな塔、炭焼き窯跡
	廃車・遊具・石積み・記念碑、墓★
	送電線鉄塔・ケーブルライン ※ケーブルラインは要部のみ表記

7. クラス・コース情報及び優勝設定時間

クラス	距離 (登距離)	優勝 設定	位置説明 サイズ	人数
M12	1.8 (55)	25分	90×60	1
M20A	3.5 (190)	35分	120×60	9
M21A	4.4 (230)	35分	140×60	100
M21AS	2.7 (175)	30分	110×60	3
M30-40A	3.5 (190)	35分	120×60	10
M50A	2.7 (175)	30分	110×60	14
M60A	2.7 (175)	35分	110×60	7
M70A	2.1 (110)	30分	100×60	13
M80A	1.6 (70)	25分	90×60	3
M90A	1.6 (70)	30分	90×60	1
MBL	2.9 (125)	30分	90×60	1
MBS	2.2 (105)	30分	90×60	2
W10	1.8 (55)	25分	90×60	1
W21A	3.5 (190)	35分	120×60	27
W30-40A	2.7 (175)	30分	110×60	2
W50-60A	2.1 (110)	30分	100×60	4
W70A	1.6 (70)	30分	90×60	5
WBL	2.9 (125)	30分	90×60	2
OPL	3.5 (190)	-	120×60	-
OPS	2.1 (110)	-	100×60	-
グループ	2.2 (105)	-	90×60	-

8. コントロール

- ・コントロールは1番から指定された順番で通過してください。
- ・コントロールに着いたらコントロール付属のユニットにE-cardをはめ込んでパンチしてください。
- ・誤ってパンチした場合、その後に正しいコントロールを順にパンチすることで競技が正しく行われたことが確認されます。コントロールを飛ばしてパンチした場合は、飛ばしたコントロールから改めて正しい順にパンチしてください。

9. 第2日目の競技に関する注意事項

- ・ルートを選択により藪や枝葉の繁茂する部分を通過する場合があります。安全のため長袖長ズボンの着用を推奨します。
- ・**ホイッスル・熊鈴を携帯することを推奨**します。
- ・無人の給水所をトレイン内2カ所に設置し、ミネラルウォ

ーターと紙コップを用意します。

- ・フィニッシュ周辺は一般の方がおります。裸体でうろついたり、風紀を乱すような行為がないように心がけて下さい。
- ・ミドルディスタンス競技では、シューズに対する制限は設けません。

10. フィニッシュ

閉鎖時刻 12:27

- ・最終コントロールからフィニッシュまで**赤白**テープ誘導です。
- ・パンチングフィニッシュ形式です。計時線上のフィニッシュユニットにE-cardをはめ込んだ時刻がフィニッシュ時刻となります。
- ・ユニットは2個設置されていますがどちらを使用しても有効です。
- ・フィニッシュは会場に隣接しています。
- ・フィニッシュ後、役員の指示に従い、会場旧栄山小学校の計算センターで通過確認を受けてください。レンタルE-cardは、ミドルディスタンス終了後、回収します。

・競技に用いた地図の回収はいたしません。競技前の参加者に地図を見せたり、コースの情報を与えたりしないよう責任を持って管理保管してください。

・フィニッシュでは調査依頼・申告等を受け付けません。本部にお申し出下さい。

・競技が完了していない場合もフィニッシュ閉鎖時刻(12:27)までにフィニッシュを通過してください。

・競技途中で棄権する場合、E-cardをフィニッシュに提出してください。これができない場合、何らかの方法で大会本部に棄権する旨の連絡をしてください。

(大会電話 090-9034-4084: 幸山)

・前日に引き続きIOFワールド・オリエンテーリング・デイ(WOD)の登録イベント参加を記念したディプロマを配布します。このディプロマ配布の袋の中には本大会に協賛いただきました kitahefu.com 様ご提供のSALMINGシューズの割引券が10人に1名の割合で入っています。なんと二日間では最大5人に1名がゲットできる高率です。レース後にも幸運が訪れるかも? kitahefu.com 様のご支援に感謝いたします。

11. テレイン開放

12:30~14:30

・12:30よりテレインを開放します。スタートユニットおよびフィニッシュユニットを含む全コントロールを使用できます。

・テレイン開放でテレイン内に入る場合、帰還の責任はすべて本人にあります。所属クラブで出走者の管理を行うなど動向の把握を行ってください。

12. 成績・表彰・地図販売

- ・成績速報は会場に逐次掲示を行います。
- ・成績データを的場洋輔氏のラップセンターに掲載いただく予定です。<http://matoba.dip.jp/lapcenter/index.jsp>
- ・エントリー6名以上のクラスは上位3位までの方、5名以

下のクラスは1位の方を表彰します。準備が整い次第、賞状をお渡しします。本部へお越しください。

・競技地図の販売は、12:00(予定)より大会受付でおこないます。全コントロール図 300円、コース図 200円。いずれも数に限りがありますのであらかじめご了承ください。

交通情報

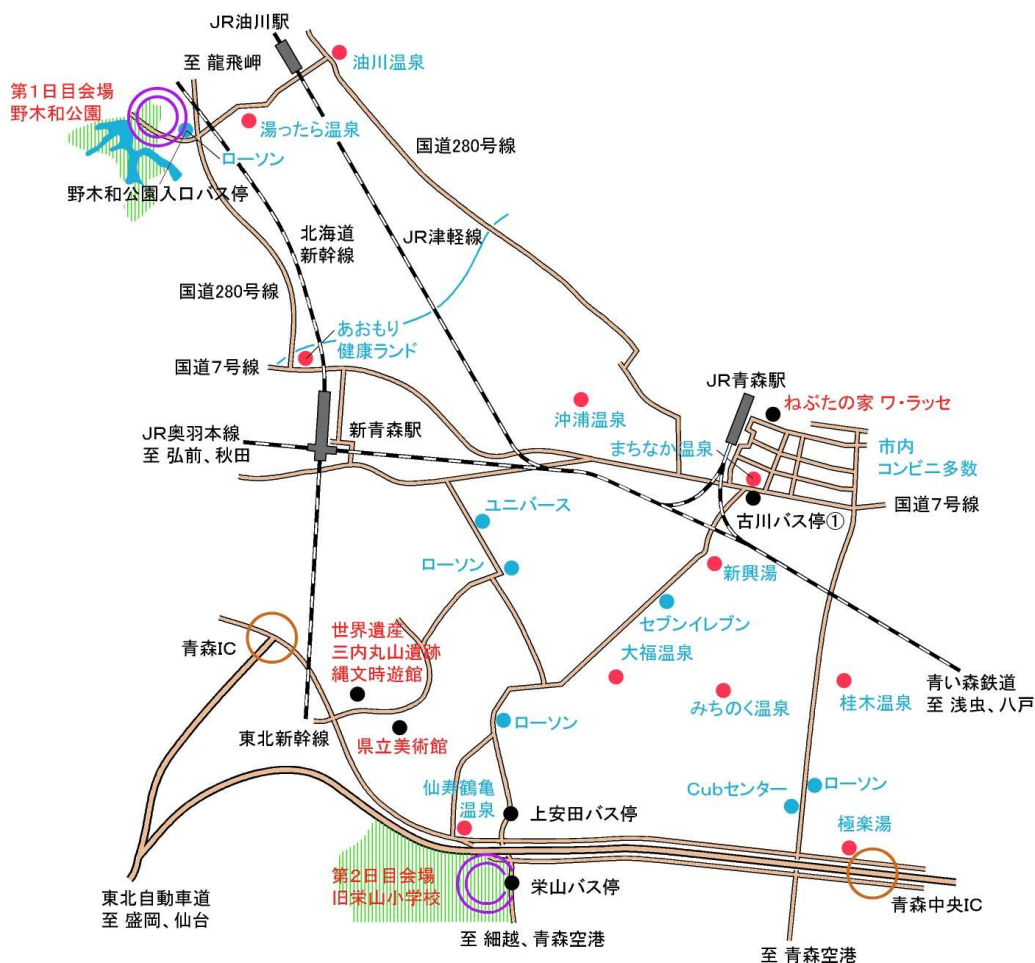
自家用車で遠征なら「東北観光フリーパス(ETC車限定)」

・東北観光フリーパスを利用すると、東北地方の高速道路が定額で最大3日間乗り放題です！この大会の遠征にはぴったりです！なお、ご利用には事前申し込みが必要です。詳しくは、NEXCO 東日本ホームページ「ドラびら」をご覧ください。

<https://www.driveplaza.com/etc/drawari/tohoku/tohoku.html>

青森市内公衆浴場(温泉) Map

青森市内には、温泉・銭湯などの日帰り入浴施設が数多く存在します。競技の後は、温泉でさっぱりしませんか？



救急対応等

夜間・休日救急病院案内

青森市消防本部 017-722-2211

感染症蔓延防止のために

1. 手洗い、うがい、手指等の消毒をこまめに行ってください。
2. 37.5℃以上の発熱、咽頭痛、頭痛、倦怠感などの症状がある場合は参加をお控えください。
3. 多人数が集まったり、大声での会話、密な状態での会話や飲食をお控えください。
4. 今後、日本国政府等の発する方針や指針等により感染防止対策をお願いする場合があります。