

大会プログラム

JOA ランキングイベント

第28回

札幌オリエンテーリングクラブ大会



令和5年7月8日(土)ミドルディスタンス

9日(日)ロングディスタンス



Sapporo Orienteering club
札幌オリエンテーリングクラブ

雨天決行・荒天中止

主催: 札幌オリエンテーリングクラブ

協力: 王子ホールディングス株式会社

北海道オリエンテーリング協会

北海道大学オリエンテーリング部

JA とまこまい穂別支所

後援: 苫小牧市

株式会社苫小牧民報社

名誉大会長: 堀井 学

(公益社団法人日本オリエンテーリング協会会長
北海道オリエンテーリング協会会長)

大会実行委員長: 原田 憲夫

(札幌オリエンテーリングクラブ会長)

運営責任者: 山田 健一

競技責任者: 櫻本 信一郎

コースプランナー:

泉 修平 (ミドルディスタンス)

山田 健一 (ロングディスタンス)

イベントアドバイザー: 田中 徹

(千葉県オリエンテーリング協会)

目次

1. P2 ごあいさつ
2. P3 会場までの交通
3. P6 会場レイアウト
4. P7 競技情報
5. P12 競技の流れ
6. P15 注意事項
7. P16 TOMARO 宿泊について

大会全般についての問い合わせ・緊急連絡先

E-mail: 28th@spk.gob.jp

緊急連絡先 070-4473-5561 (山田)
大会専用番号 7月7日・8日・9日のみ

【1】ごあいさつ

札幌オリエンテーリングクラブ会長 原田 憲夫

北海道もついに夏の暑さが到来し、待ちに待ったアウトドアに適した季節となりました。第28回となる本大会に全国各地から大変多くの方がご参加されることを受け、大変うれしく思います。クラブ員一同皆様を歓迎いたします。ようこそ夏の北海道へ！

今回の舞台は平成28年に初めて公認2日間大会を単独開催した大変思い出深い場所となっております。前回大会でテレインに対する高い評価をいただいたことで、苫小牧テレイン開拓の契機となった場所でもございます。

北海道特有のクマザサも本テレインでは背丈が比較的低く走行度も良好なため、快適なオリエンテーリングをお楽しみいただければと存じます。

また、7年前と比べるとテレイン内に新たな高速道路のICが造られ、車による大会へのアクセスが飛躍的に向上しております。

リメイクによる地図精度だけでなく、交通の利便性も向上していることを感じていただければ運営冥利に尽きます。

その他、北海道のベストシーズンでもありますので大会前後はお時間の許すかぎり地域の自然と味覚もお楽しみいただければ幸いです。

本大会開催にあたり、王子ホールディングス株式会社様、苫小牧市ハイランドスポーツセンター様、苫小牧市の地域の皆様に多大なるご協力を賜り深く感謝申し上げます。

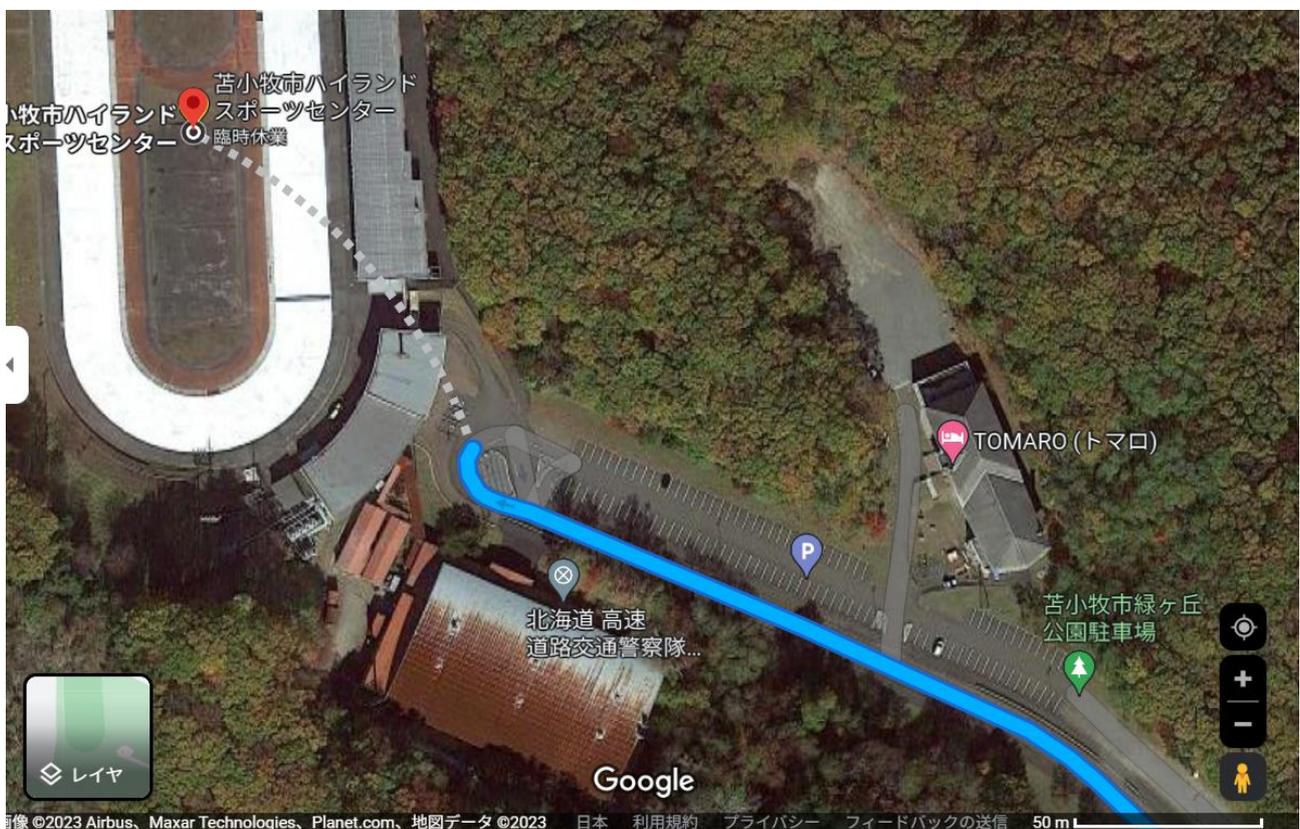
併せて参加皆様のご活躍を祈念いたしまして大会のご挨拶とさせていただきます。

【2】会場までの交通

◆会場周辺広域図

会場：苫小牧市ハイランドスポーツセンター（両日とも）

苫小牧市高丘 4 1



緑ヶ丘公園全体が競技地区のため会場までの来場は必ず国道 276 号線（支笏湖通り）から来場してください。とましんスタジアム（野球場）、金太郎池側からの来場、退場はできません。
 なお、1 日目ミドルディス競技終了後の緑ヶ丘公園展望台の入場は可能です。

◆車での来場

Mapcode: 113 252 489*88

駐車場は豊富にあるので駐車券の発行はいたしません。一般来場者の駐車も多いので接触事故等ご注意ください。

◆公共交通機関での来場

J R 苫小牧駅までの時刻表（該当列車のみ抜粋 日高線省略）

札幌・新千歳空港・追分 方面（新千歳空港駅からは南千歳駅でのりかえ）

始発駅	札幌駅	新千歳 空港駅	南千歳駅	苫小牧駅
岩見沢				7:25
札幌	6:18		7:13	7:45
札幌	6:34		7:40	7:59
手稲	7:00		7:53	8:15
札幌 特急すずらん 2	7:30		8:01	8:18
追分				8:57
ほしみ	7:51		8:50	9:10
札幌 特急北斗 6	8:43			9:32
倶知安	8:26		9:30	9:49
				中略
ほしみ	9:40	10:30	10:38	10:58
札幌 特急北斗 8	10:57	11:18	11:27	11:44
小樽	10:48	11:30	11:42	12:03
札幌 特急すずらん 4	11:32	11:54	12:02	12:20
札幌 特急北斗 12	12:09	12:30	12:41	12:59
札幌	11:53	12:42	12:50	13:10

青文字発着便

1 日目タクシー幹旋輸送対応

赤文字発着便

2 日目タクシー幹旋輸送対応

苫小牧駅	南千歳駅	新千歳 空港駅	札幌駅	終着駅
13:55	14:17	14:25	15:32	手稲
14:35	14:53	15:01	15:28	札幌 特急すずらん 7
14:53	15:13	15:26	16:04	ほしみ
15:14	15:30	15:38	16:04	札幌 特急北斗 11
15:52	16:13	16:25	17:13	手稲
15:57				追分
16:36	16:53	17:02	17:30	札幌 特急北斗 13
16:54	17:13	17:27	18:16	ほしみ
17:25	17:42	17:47	18:16	札幌 特急すずらん 9
17:30	17:50	18:01	18:53	手稲

白老・東室蘭方面

始発駅	室蘭駅	東室蘭駅	白老駅	苫小牧駅
室蘭	6:22	6:37	7:15	7:42
室蘭 特急すずらん3	6:54	7:08	7:34	7:47
糸井				8:04
長万部		7:13	7:56	8:22
函館 特急北斗1		8:25	8:49	9:02
室蘭	7:42	8:07	9:04	9:24

苫小牧駅	白老駅	東室蘭駅	室蘭駅	到着駅
15:04	15:25	16:01	16:25	室蘭
15:29	15:42	16:06		函館 特急北斗16
16:23	16:36	17:00		函館 特急北斗18
16:27	16:48	17:24		東室蘭
16:56	17:09	17:36	17:48	室蘭 特急すずらん8
17:43	17:56	18:20		函館 特急北斗20
17:52	18:17	19:00		長万部

◆ タクシー乗り合い輸送幹旋

近隣バス停「市立病院前」から会場まで徒歩 10 分弱ですが、JR との接続が悪いため苫小牧駅北口タクシー乗り場から会場間の往復について乗り合い幹旋を行います。幹旋対象列車は上記記載列車のみですが、1 日目 13:10 着列車の幹旋希望者がいれば対応検討しますので個別に 28th@spk.gob.jp 宛にご相談ください。

【運用ルール】

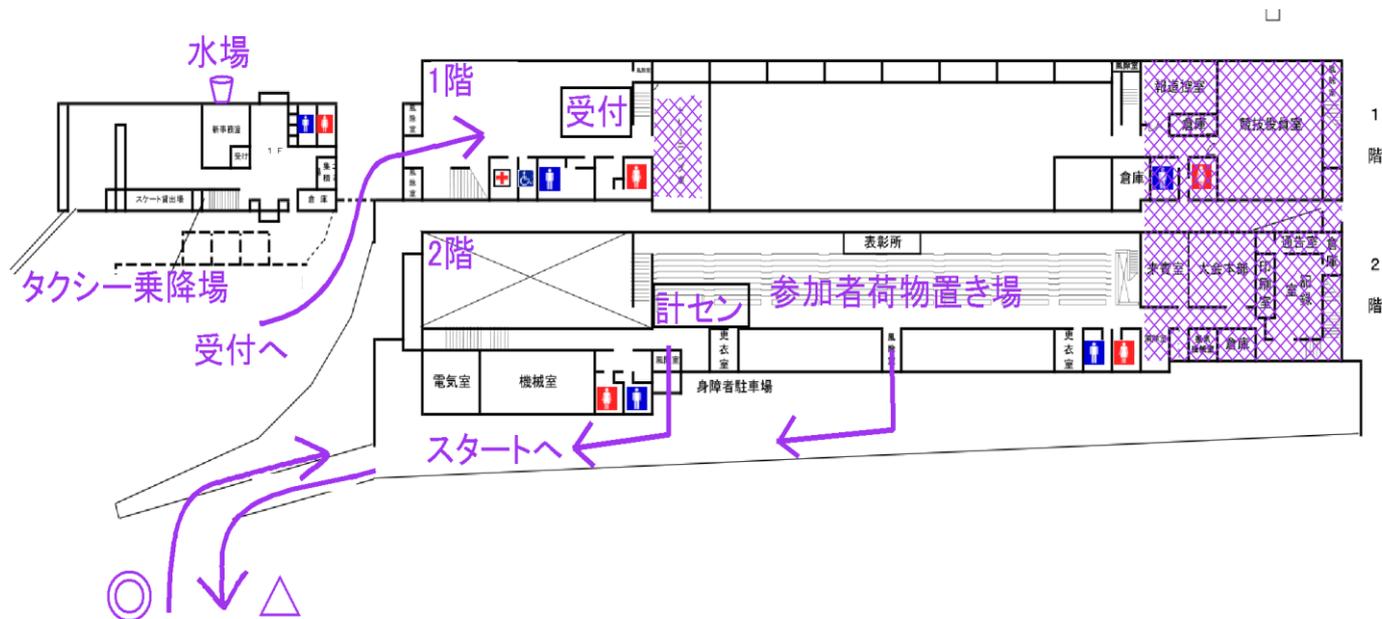
苫小牧駅北口にスタッフがおりますので、4 人揃った時点で 1 人 300 円をお支払いいただき、助手席に乗車される方はスタッフからタクシーチケットを受取り会場（高丘ハイランドスポーツセンター）に向かってください。降車時にタクシーチケットに金額記入、欄外に記入者のお名前も記載して運転手さんにお渡してください。なお、3 人しか揃わなかった場合は 1 人 400 円、2 人しか揃わなかった場合は 1 人 600 円をお支払いの上乗車してください。釣銭のないようご協力ください。二千円札、五千円札、一万円札のご使用はお断りいたします。

会場から苫小牧駅行きの幹旋については受付横に配車希望表を貼っておきますので、苫小牧駅乗車列車時刻横にお名前を記載ください。その情報を基にタクシー会社に迎車要請します。スポーツセンター前タクシー乗り場に概ね列車発車時刻の 20～25 分前に集合いただき集合人数に応じた料金をスタッフにお支払いの上乗車してください。なお、尽力はしますが希望列車に確実に間に合うよう配車を約束するものではありません。

運営側は割り勘乗車の幹旋をするものであり、個別の希望に応えるものではありません。

1 人しかいない場合は独自に手配いただきます。またクラブ員等割り勘人数が予め揃っているのであれば幹旋を受けずにご自由にタクシーをご利用いただければと思います。

【3】会場レイアウト



◆ 荷物の受領

LCC 利用・道内旅行等の利便を図るため宅急便荷物を日時指定で受け取ります。

〒053-0035 北海道苫小牧市高丘 19-1

TOMARO 様気付 札幌 OLC 大会係 TEL 070-4473-5561

「7月8日午前中」配達指定限定

代理受領し大会会場受付横に置いておくだけです。未着、紛失、破損等の責任を負うものではありません。 発送時に必ず 28th@spk.gob.jp にメール連絡してください。

◆ 受付・配布物

1階入口から入場し、受付にてクラス毎に分けられた列から配布物が入った封筒をお持ちください。封筒の中には、バックアップラベル・ナンバーカード・レンタルEカード (該当者のみ)が入っていますので中身を確認してください。ナンバーカード、Eカードは2日間共通で使用します。安全ピンは各自お持ちください。受付で若干数のみ配布いたします。

参加料の過不足があった方は受付にて精算後に配布物をお渡ししますので受付へお越しください。

受付終了後2階の観覧席にて荷物を置いて準備願います。男女ともに更衣室を利用できます。

施設は土足進入ですが泥靴での入場は厳禁です。よってスタート・フィニッシュのテレインとの往復については2階観覧席出入口からの入退場に限定し、泥靴は脱いでから入場してください。

【4】競技情報

◆ 競技形式

公益社団法人日本オリエンテーリング協会が定める「日本オリエンテーリング競技規則」に準じたポイントオリエンテーリング競技とする。

◆ 特別規定

競技中の参照、情報伝達をしないことを条件に通信端末（携帯通信端末・スマートフォン等）、GPS機器の持参を妨げません。高齢の参加者、初心者においてはむしろ持参を推奨します。

禁じる行為の具体例として会場からスタートへ向かいフィニッシュするまでの間、通話、メール、LINE、SNS等で情報を授受する行為、GNSS(GPS)機器、web画面（Google Mapなど）等で現在地や地形を確認する行為等を指します。写真、動画撮影等は自己および他人への大会競技中の利益供与にならないものについては妨げません。

一方、怪我人や自身の救助に際して、又はどうしても競技時間内、フィニッシュ閉鎖まで帰還が間に合わない事態においては積極的に緊急連絡先への通信使用を求めます。緊急連絡先は地図の裏面に記載してあります。怪我人の救助は自身の競技より優先されるものであり、その際における通信使用が失格等の不利益につながることはありません。

【背景】

過去大会にて搜索対象事案が発生し警察救助要請寸前の事態となりました。運営スタッフは弱雨夕暮れ時のヒグマ遭遇リスクが高まる中、二次被害リスクにさらされながらの搜索活動を強いられました。競技特性とはいえこのご時世通信手段も持たずにリスクのある山林にて遭難した結果、外部に救助を要請するというのは社会的には非常識な活動と咎められても仕方ありません。オリエンテーリング競技が今後も持続するための安全対策の一助とするものです。

一方、写真・動画撮影で競技の魅力を高める行為を制限するものではありませんが、公平性との両立が課題となり参加者のモラルに委ねる部分となります。くれぐれも端末の紛失や破損に注意して安全かつ公正な競技を行い、終了後は画像等を活用してお楽しみいただければと存じます。

なお、端末紛失に際し運営側で搜索することはありません。また7月9日14時フィニッシュ閉鎖以前のトレイン立入は搜索目的であったとしても禁止とします。

本大会地図の画像使用、転載については両日フィニッシュ閉鎖時刻以降であれば許可します。思い出と盛り上げの一助になれば幸いです。ただし、大会終了後に土地所有者（王子ホールディングス様 他）、札幌オリエンテーリングクラブの許可を得ず、本大会地図を用いてのオリエンテーリングを含めた野外活動、リメイク行為（俗にいうパクリ行為）は厳禁とします。

◆ 服装

競技に使用するウェアやシューズに関する制限は設けません。野生動物（特にヒグマ・エゾシカ）への存在喚起のため熊鈴を持参、また初心者はホイッスルの持参もお勧めします。また、スポーツグラス等で下枝の張り出しから目を保護することをお勧めします。ウェアは暑さ寒さ両方対応できるように工夫ください。日中の気温は20℃に達しない可能性もあり、霧が出ると寒さに凍えることもあり得ます。

安全性が十分でないと判断される服装・公序良俗に反する服装の場合、出走を禁止することがあります。ナンバーカードは2日間共通にて使用します。必ず胸の位置に付けてください。

◆コントロール通過証明

EMIT 社製Eカードを用いた電子パンチングシステムを採用します。

Eカードへの書き込みは禁止しますが、バックアップラベル剥離落下防止のためテープで一箇所軽く留めることをお勧めします。バックアップラベルの記印は選手の義務とし、Eカードが正常に作動しない場合はバックアップラベル記印によるコントロールの通過が確認できた時のみ完走とします。一部、針パンチが併設しているユニットが存在しますが、バックアップはラベル刻印のみ有効です。

◆救護所・給水所

地図上で  印がある場所は有人の救護所で給水も可能です。絆創膏等の簡易応急用具が必要な場合は役員にお知らせください。

地図上で  印がある場所は給水所です。前述の救護所以外は全て無人の給水所です。ペットボトル水と紙コップを用意していますのでセルフで給水してください。水の用意には限りがあるので飲用のみとし、水をかぶる等の行為は厳に慎んでください。使用した紙コップは確実にゴミ袋の中に捨ててください。(可能であれば紙コップは重ねて捨てていただくと後処理が助かります) 空になったペットボトルのキャップは閉めずに置いてください。

夏の大会ということで給水所を多数設置しておりますが、参加されるみなさまも熱中症にご注意いただき、決して無理をしないレースを心がけてください。

◆地図・トレインプロフィール

Day 1・Day 2 共通事項

等高線間隔 5m

縮尺 1:10,000 下記以外のクラス

1:7,500 W12・W70A・M80A・M90A

通行可能度 4段階表記

地図表記 ISOM2017-2 準拠

コントロール位置説明 ISCD2018 準拠 (18歳以下・大学新人・Bクラスは日本語併記)

オンデマンド商業印刷 ビニールシーリング済

Day 1 ミドルディスタンス競技

地図サイズ A4版

配布用位置説明の最大寸法 縦 13.3cm×幅 5.2cm

Day 2 ロングディスタンス競技

地図サイズ A4版 M21E・W21E・M21A・M30AのみB4版

配布用位置説明の最大寸法 縦 18.1cm×幅 5.2cm

各クラスの距離・登距離・想定ウィニングタイム

	ミドルディスタンス			ロングディスタンス		
	競技時間	90分		競技時間	180分	
	距離	登距離	ウィニング	距離	登距離	ウィニング
M21E	4.0km	170m	25分	10.7km	365m	80分
M21A	3.7km	160m	25分	8.2km	310m	80分
M21AS	3.7km	160m	30分	5.7km	245m	55分
M30A	3.6km	150m	30分	7.0km	250m	70分
M40A	3.4km	140m	30分	5.7km	245m	55分
M50A	3.2km	130m	30分	5.7km	245m	65分
M60A	2.8km	105m	30分	5.1km	205m	50分
M70A	2.4km	90m	30分	3.7km	175m	50分
M80A	1.8km	80m	30分	2.2km	125m	50分
M90A	1.4km	35m	30分	1.7km	95m	50分
M20A	3.4km	140m	30分	エントリーなし		
W21E	3.6km	150m	30分	7.0km	7.0km	70分
W21A	3.4km	140m	30分	5.7km	245m	70分
W21AS	エントリーなし			3.7km	175m	45分
W40A	2.8km	105m	30分	5.1km	205m	50分
W70A	1.8km	70m	30分	2.2km	125m	45分
W20A	3.2km	130m	30分	5.1km	205m	60分
W18A	2.5km	75m	30分	4.1km	150m	50分
W12	1.7km	65m	30分	2.9km	125m	40分
大学新人	2.5km	75m	30分	4.4km	190m	50分
大学新人女子	2.5km	75m	30分	4.1km	150m	45分
BL	エントリーなし			4.4km	190m	50分

太字は要綱からウィニングタイムに変更あるクラスです。

ミドル M21E・M21A につきましては工事による現状変更のため地図反映ができずやむなくコース短縮としました。

トレイン&コースプロフィール

樽前山麓となるトレインで南方は比高が大きい尾根沢で構成されている森林公園です。平成28年大会以後にトレイン中央を横断する道央自動車道苦小牧中央インターチェンジの新設工事に伴い一昨年まで公園一部がクローズとされてました。7年の間に植生が大きく変化し、またインターチェンジ新設により林内面積も減少したことによりコース作成に影響が出たため一部範囲を追加調査拡張としています。ミドルもロングもコース距離確保のためレグ線が錯綜していますのでご注意ください。7月第1週では比較的植生は悪化していないと想定しますが、昨年末の調査時と現時点での通行可能性表記の差異に苦慮しており地図表記より比較的走りやすいかもしれません。

◆本大会のみ定義される地図表記について

○ 炭焼き窯跡



✕ 倒木の根
おおむね高さ 170cm 以上を取得



✕ 公園遊具（ジャングルジム等）
観測機器（気象等の観測）
像・石碑

→→ 公園滑り台
導水管（水は流れていません）



導水管写真

小川の横断について

ロングディスタンス競技においてM2 1 E・W2 1 E・M2 1 A・M3 0 Aクラスのみ小川を横断する箇所があります。ところどころ倒木により渡りやすくなっている箇所もありますが、地図への反映はしておりません。基本的に靴は濡れるものとお考えください。

なお、雨天増水等で横断が危険と判断された場合、コース短縮とする場合があります。公式掲示板ならびにスタートでの通告となりますので指示に従ってください。

◆ 獣害（ヒグマ・エゾシカ）についての対応

被害を避けるために

- 熊鈴等、音を出して野生動物に存在をアピールしましょう。
- 獣臭、尋常じゃない気配、異変には敏感に対応しましょう。
- 林内で断続的なクラクション音が聞こえたらヒグマ出没競技中止の合図です。極力大きな道を選択し、なるべく集団で速やかに安全にフィニッシュに向かってください。
- 競技時間やフィニッシュ閉鎖時間は厳守しましょう。競技時間を過ぎても競技を続ける身勝手な行動は捜索する我々運営者や仲間を危険にさらす行為です。

エゾシカが非常に多い地域です。突然の飛び出しに驚かないよう注意して下さい。会場への往復に際しても自動車運転者は常に路肩にも目を配りエゾシカが飛び出してくる気配を事前に察知するように気をつけましょう。

キタキツネはエキノコックス症を発症させる寄生虫を媒介する生物とされています。寄ってきても触れないようにご注意下さい。

7月1日現在、高丘森林公園内でヒグマ目撃情報は今年度まだ報告されておりません。

【5】競技の流れ

◆競技上の注意

- 怪我人や病人を見つけた場合は、場所、状況等を地図裏面記載の緊急連絡先、最寄りの役員あるいは救護所にお知らせください。**怪我人・病人の救助は最優先してください。**
- テレイン内はヤブ蚊がひどく立ち止まると群がってきて刺されます。虫除け対策を各自行ってください。

◆スタート地区

- スタート地区の時計は現在時刻を示しています。
- スタート地区で給水を受けることができます。また、フィニッシュまでの荷物輸送が利用できます。輸送希望者は名前を書いたビニール袋を各自で用意し搬送指定箇所に置いてください（**運営では袋の配布は行いません**）。紛失・破損の責は負いません。また、荷物輸送がフィニッシュに間に合わない可能性もあります。
- アクティベートユニットにEカードをはめた際、ユニットのランプが光らない場合はEカードが故障している可能性があります。役員に申し出て交換してください。マイカードが故障しスタート地区でEカードをレンタルされた方は競技終了後に会場受付で使用料 300 円をお支払いください。
- スタート3分前に枠に入り、2分前枠にて配布用位置説明表を受け取ることができます。1分前枠で自分のクラスの地図を確認し、10秒前の予鈴と同時にEカードをスタートユニットの上に置き、スタートチャイマーの合図とともにEカードをユニットから離して地図を受取スタートしてください。リフトアップスタートとなります。
- 赤白テープ誘導に沿ってスタートフラッグを通過して競技を開始してください。
- **スタート時刻に遅刻した方**は役員にその旨を伝え、役員の指示に従って遅刻者枠から出走してください。遅刻者の競技タイムはスタートリスト記載の正規スタート時刻から計算します。ただし、運営側の不手際についてはこの限りではありません。

◆フィニッシュ

- **競技時間を過ぎそうな場合には、たとえコースを全て回っていても棄権し、フィニッシュを通過してください。フィニッシュ閉鎖時刻を過ぎても未帰還の場合、沼に沈んだ、ケガ、野生動物に襲撃された等の最悪の事態懸念をもとに搜索の対象となります。新入生・経験の浅い参加者は上級生や同行者が徹底してこのルールとマナーを指導してください。**
- フィニッシュ方法はパンチングフィニッシュ（Eカードをフィニッシュユニットにはめた時点で競技終了）です。フィニッシュではEカードを読み取りせず、会場の計算センターで読み取りします。2日目に出場しない方でEカードをレンタルした方は会場にて読み取りの際に回収します。
- ペナルティ表示された場合は計算センターでバックアップラベルに記印の跡が確認できれば完走とします。
- 調査依頼は会場受付にて任意の書式にて提出してください。
- フィニッシュ後の地図回収はしませんのでスタート前の選手への情報提供は禁止します。

- スタートにて荷物を預けた方は忘れずにお持ち帰り下さい。
- 会場建物に入る前に泥靴は必ず脱いで入館してください。

◆成績速報

計算センターは会場建物内になります。1日目終了後のレンタルEカードは各自で保管しバックアップラベルを貼り替えて2日目の競技に使用して下さい。

成績速報は最終スタート終了後 [Lap Center](#) でライブ速報します。

◆調査依頼・提訴

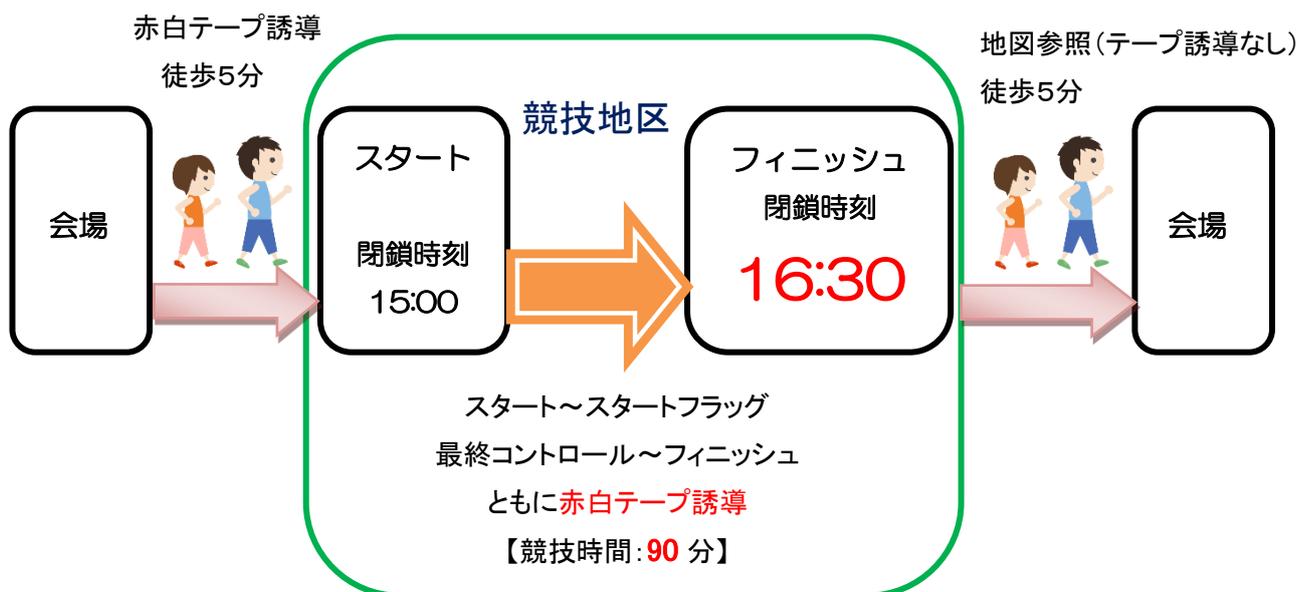
競技の後、公平性に疑義がある場合、競技者は調査依頼を提出することが出来ます。調査依頼は会場にて任意の書式にて受付へ提出してください。提出された調査依頼の内容をもとに競技責任者が回答し、公式掲示板に掲出いたします。その内容に不服がある場合、15分以内に提訴を行ってください。

調査依頼締切時刻 ミドルディスタンス7月8日(土) 16:30
 ロングディスタンス7月9日(日) 14:00

本大会の裁定委員 酒井 佳子 様(札幌農学校)
 広江 淳良 様(ES関東クラブ)
 熊谷 智之 様(留寿都OC)

◆Day1 ミドルディスタンス競技

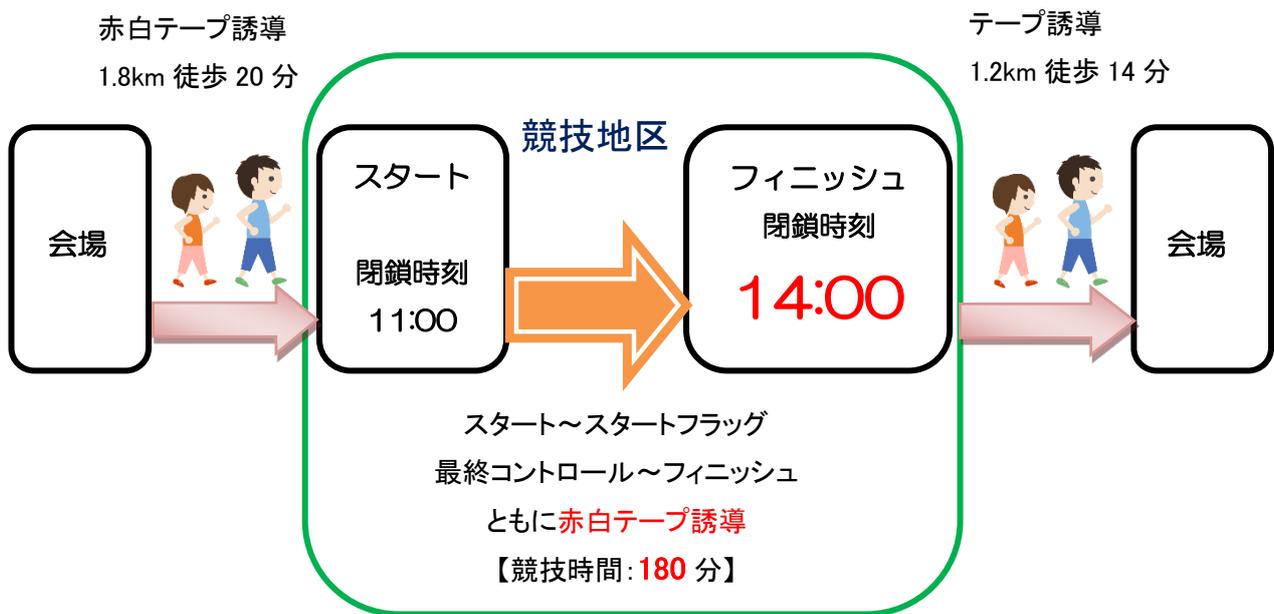
会場：入場開始 11:00



- スタート閉鎖時刻（15:00）以降は出走できません。
- 車道横断するコースがあります。道路への飛び出しなきよう十分にご注意ください。
- フィニッシュ閉鎖時刻（16:30）までに未帰還の場合は搜索の対象となります。また、翌日競技にユニットを移設する都合上、未帰還者の有無を問わず 16:30 に撤収を開始します。
- 1 日目は会場帰還後解散となります。荷物を置いたままにはできません。会場閉鎖時刻は 17:00 の予定です。

◆ Day 2 ロングディスタンス競技

開場 8:10



- スタート閉鎖時刻（11:00）以降は出走できません。
- B 4 版地図クラス（M21E・W21E・M21A・M30A）においては川を渡る箇所があるため靴は濡れるものとお考えください。場所によっては倒木により一部橋がかかっている状態の場所もありますが地図上の表記はありません。増水により渡河が危険と判断された場合は短縮コースとなる可能性があります。
- フィニッシュ閉鎖時刻（14:00）までに未帰還の場合は搜索の対象となります。
- 会場閉鎖時刻は 15:30 の予定です。

◆ 地図販売 表彰

- 順位が確定次第、表彰式を行います（13:30 頃を予定）。各クラス総合成績 3 位以内、かつトップ比 150%以内の方を表彰します。
- 競技終了後受付にて本大会の【各クラスのコース図】300 円、2 日目ロングディスタンス B 4 版使用 W21E・M21E・M21A・M30A クラスは 500 円 【全コントロール図】600 円にて販売します。
- 販売枚数には限りがあります。確実に手に入れたい方は予め 28th@spk.gob.jp 宛に希望地図、枚

数をご予約ください。

- 11時から15時まで宿泊施設 TOMARO の浴場を利用することができます。受付にて入浴券 300 円を支払いの上ご利用ください。タオル類は各自ご持参ください。(ボディソープ・シャンプーの設置あり)

【6】注意事項

◆大会の開催中止判断

著しい荒天予報、ヒグマ出没、その他の理由により主催者が参加者の安全を確保できないと判断した場合、または交通機関のトラブルなどにより参加者の大半が来場できないと予想される場合は、大会を中止する場合があります。中止の場合は大会 WEB サイトにて発表します。

なお、大会中止の場合でも参加費の返金は一切行いませんので、ご了承ください。

◆大会全般の注意

- 高丘森林公園は大部分が森林法上の保安林指定されている地域です。樹木を損傷させる行為なきよう厳守してください。
- 感染予防にご協力ください。地域住民の不安を煽ることのないようご配慮ください。
- 駐車場内、会場内での事故や盗難等については、主催者は一切責任を負いません。
- 自分で出したごみは各自お持ち帰りください。会場内、競技地区では火気使用厳禁です。
- 万が一怪我をしてしまった場合の通院に備え、保険証またはそのコピーをご持参ください。
- 参加者の不注意または故意によって生じた怪我、損害（第三者に与えたものも含む）は参加者の責任となります。主催者は一切その責任を負いません。
- 本大会でのケガによって入通院した場合、主催者加入傷害保険補償対象となりえますのでお問い合わせください。
- 健康状態が思わしくないときの出走はやめましょう。またレース中、具合が悪くなった場合は、途中でも競技をやめる勇気をもってください。
- 大会当日の苦小牧市内当番病院は下記の通りです。

7月8日(土) 内科系 休日夜間急病センター 苦小牧市旭町2丁目9-2
受付時間 午後2:00~翌午前7:00 TEL 0144-32-0099
外科系 なし

7月9日(日) 内科系 休日夜間急病センター 苦小牧市旭町2丁目9-2
受付時間 午前9:00~翌日午前7:00 TEL 0144-32-0099
外科系 同樹会苦小牧病院 苦小牧市新中野町3丁目9-10
受付時間 要問い合わせ TEL 0144-36-1211

- 苫小牧地区は真夏の暑さ対策と雨天時の寒さ対策両方の準備が求められます。平成 30 年 8 月 5 日の第 25 回大会は雨天で日中の最高気温が 20℃に達することなく寒さに凍える参加者、運営者が続出しました。日本海気候の札幌は暑くても太平洋気候の苫小牧地区は涼しいことが多いので（特に夜間）必ずウィンブレ等 1 枚羽織れる長袖を旅行中持参されることを推奨します。

【7】TOMARO 宿泊

幹旋宿泊宿 TOMARO の部屋割りについては大会会場受付横、TOMARO 入口に掲示します。

バスタオルなど洗面道具は各自ご持参ください。夕食は外食もしくはコンビニ等で購入して各自お取りください。門限はありません。飲酒はほどほどに。

朝食は配付封筒に同封されている宿泊券兼朝食券を食堂入口の回収箱に入れてください。

リネン類は回収場所にまとめてください。

ロングディスタンス終了後の入浴室利用については宿泊者も 300 円の使用料がかかります。

大会前日までの連作先 28th@spk.gob.jp 070-4473-5561（山田）

大会当日の TOMARO 宿泊について連絡先 070-8333-7252（清水）

7/4 追記修正

- ・ 裁定委員追加
- ・ 会場からスタート地区までのテープ誘導の色を赤白テープに追記変更
- ・ TOMARO 宿泊者の競技終了後の入浴料 300 円追記