

姫木ミドルオリエンテーリング 2023

大会プログラム

チームで戦うリレー競技の前に、己の技術を高める時間。ひとりひとりの力を確かめる森

本大会の特徴

- ・スタート間隔 30 秒
- ・表彰式なし

予想以上のエントリーをいただき、ありがとうございます。会場と運営の能力以上の参加者となりました。イベントのコンセプトである「7 人リレー大会の前日イベント」を提供することを重視し、それ以外のサービスは簡素化させていただきます。競技をスムーズに提供できるよう皆様のご協力をよろしくお願いします。

開催日：2023年 9 月 16 日（土）

会場：姫木コミュニティセンター（[位置リンク](#)）

長野県小県郡長和町大門 3515-33（標高 1300m）

タイムテーブル

11:00-13:30	受付	
12:00:30	トップスタート	会場からスタートまで 徒歩約 15 分（1.0km）
14:00	スタート閉鎖	最大競技時間 120 分
16:00	フィニッシュ 閉鎖	フィニッシュから会場まで 徒歩 15 分（1.0km）
17:00	閉場	

アクセス

自家用車

中央自動車道「諏訪南インター」から車で 28km

（2023 年春に芹ヶ沢交差点がまっすぐ通り抜けられるようになり、八ヶ岳エコーラインから大門街道へのアクセス時間が短縮されました。）

中央自動車道「諏訪インター」から車で 25km。

中部横断自動車道「佐久南インター」から車で 38km。

駐車場	止められる車	会場まで
第 1 駐車場（無人）	50 台	2.0km
第 2 駐車場（無人）	20 台	2.1km
第 3 駐車場（無人）	100 台	2.5km

会場から 200m のスペースで 3 分程度の乗降停車可能

（次ページ地図で「[降車スペース](#)」の位置）

近隣道路通行止め情報

全面通行止め（道路舗装工事）

場所：長野県道男女倉長門線 155 号（ブランシュたかやま前）

期間：2023 年 9 月 11 日-22 日 終日

<https://www.pref.nagano.lg.jp/ueken/doro/joho-02/tsukokisei.html>

名古屋方面・塩尻方面からのかたへ、和田峠ルートが使えません。

諏訪インター経由でお越しください。

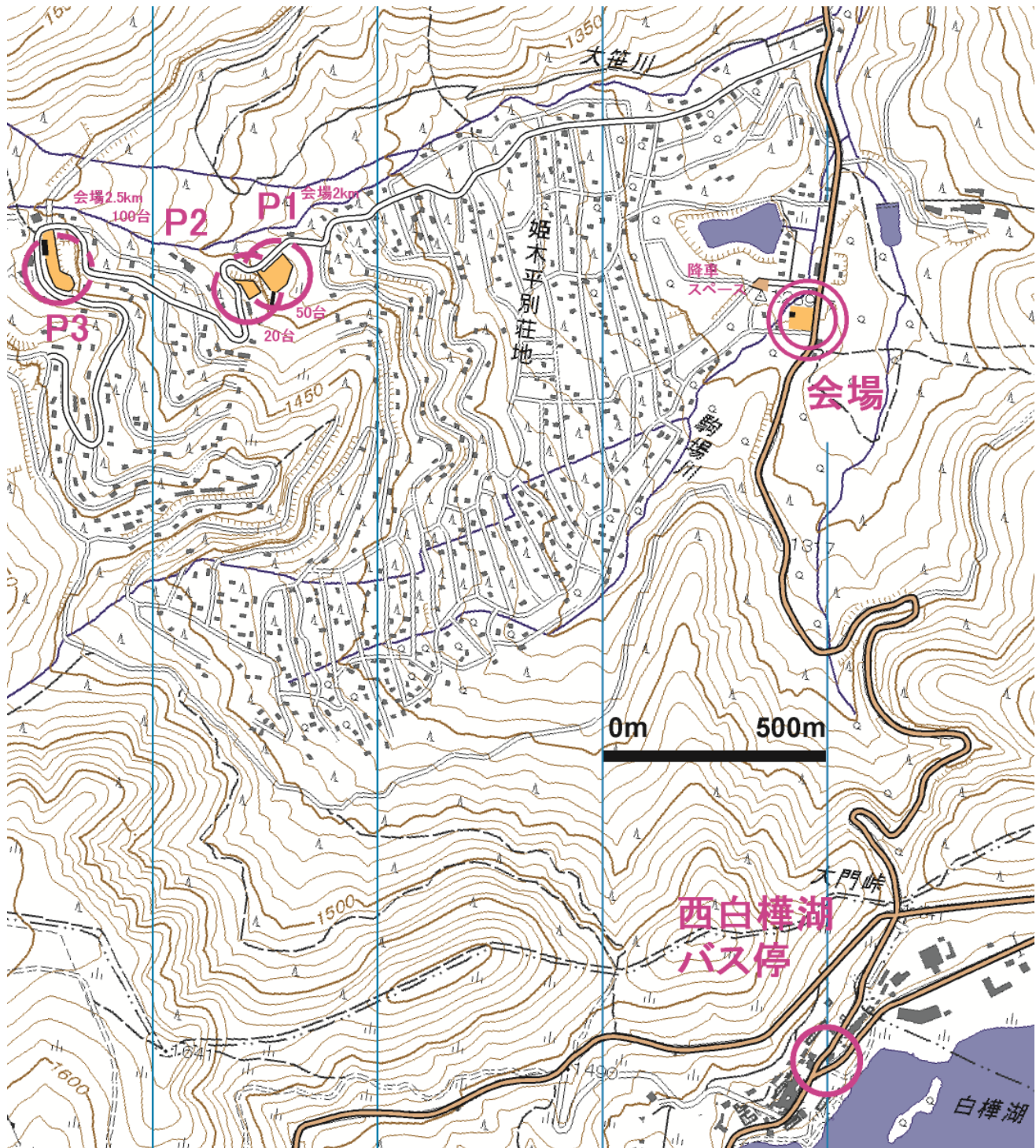
公共交通機関

JR 中央線「茅野駅」([リンク](#)) よりバス白樺湖線に乗って 47 分
バス停「西白樺湖」([リンク](#)) より徒歩 30 分。歩道なし、車注意

バス時刻表（アルピコ交通）([リンク](#))

JR 茅野駅 西口 3 番乗場発		西白樺湖 着
09:25	→	10:12
10:25	→	11:12
13:35	→	14:22
15:20	→	16:07

西白樺湖 発		JR 茅野駅 着
10:38	→	11:30
11:58	→	12:50
14:53	→	15:45
16:43	→	17:35

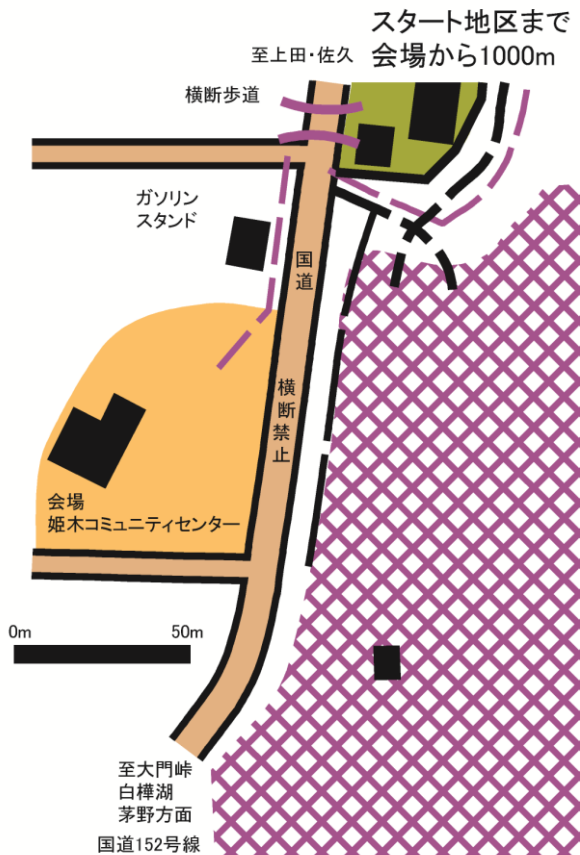


会場敷地内への駐車許可車

大塚友一、長縄知晃、谷川友太、篠原岳夫、西名慧史、和田康次郎、和田やよい、小暮 喜代志、池陽平 (9 台)
(子供連れの車両)

事前に連絡をいただいた物品販売車

会場案内



姫木平コミュニティセンター内にトイレあり（土足禁止）

競技の流れ

11:00-13:30 受付（姫木平コミュニティセンター前）

・配布物

E-card（レンタル者のみ）

バックアップラベル（マイカードのかた）

受付横にて E-card の動作確認（チェック）を行ってください。

E-card の加工・紛失について

レンタル E-card への加工、書き込み等は認めません。E-card の紛失防止の目的でレンタル E-card にゴムひもを取り付けることを認めます。（ゴムひもは各自で用意してください）

レンタル E-card を破損又は紛失した場合は実費を頂きます。競技中の E-card 破損又は紛失によりデータの読み取りが不可能となった場合、記録は失格となります。

公式掲示板（姫木平コミュニティセンター前）

プログラムの発行以降に発生したお知らせは、公式掲示板と web に掲示します。競技参加前に必ず掲示内容を確認してください。

ウォーミングアップ

スタート誘導路にてウォーミングアップを行ってください。

スタート地区へ移動（1.0km 徒歩 15分）

会場からスタート地区までは約 1.0km 徒歩 15分。

ピンク色のストリーマ（マーキングテープ）に沿って徒歩で移動してください。

会場から出るときに、国道 152 号線を横断します。

必ず**横断歩道**を使って国道を横断してください。

移動の際は走行中の車に充分ご注意ください。

スタート地区とフィニッシュ地区はほぼ隣接しています。自己責任で荷物をスタート地区に置いておくことができます。運営者は個人荷物の管理はしません。貴重品は自己管理ください。

スタート（12:00:30 - 14:00）

- ・本大会では、競技者の聴覚能力の違い、日本語理解力の違いに依存しない公平なスタートを目指します。
- ・スタートの進行はスタートに設置された電波時計に従って行います。参加者は自分の責任で時計を見てスタートしてください。

- ・補助として以下のことを行います。

スタートチャイマーを使用します。

役員によるスタート前の誘導を行うことがあります。

- ・使用する予定のスタートチャイマーの動作

スタート	10 秒前にピーブ音	(315Hz 0.5 秒間)
スタート	4 秒前にピーブ音	(315Hz 0.2 秒間)
スタート	3 秒前にピーブ音	(315Hz 0.2 秒間)
スタート	2 秒前にピーブ音	(315Hz 0.2 秒間)
スタート	1 秒前にピーブ音	(315Hz 0.2 秒間)
スタート	時刻にピーブ音	(630Hz 0.75 秒間)

- ・スタート 3 分前にスタート地区で E-card のチェックを行います。確認できないかたはスタートできません。

- ・E-card のチェックはアクティブユニットに E-card を嵌め込み反応があることを確認します。

- ・E-card の故障に気づいたかたは役員に申告してください。

- ・このあと、参加するクラスのスタート 3 分前枠に入ってください。

- ・スタート 2 分 30 秒前になりましたら、2 分 30 秒前枠にお進みください。

- ・スタート 2 分 00 秒前になりましたら、2 分 00 秒前枠にお進みください。

ここにコントロール位置説明を置いておきます。自分のコースの位置説明を 1 枚自分で取ってください。

- ・コントロール位置説明の最大サイズ 16cm x 6cm

- ・スタート 1 分 30 秒前になりましたら、1 分 30 秒前枠にお進みください。

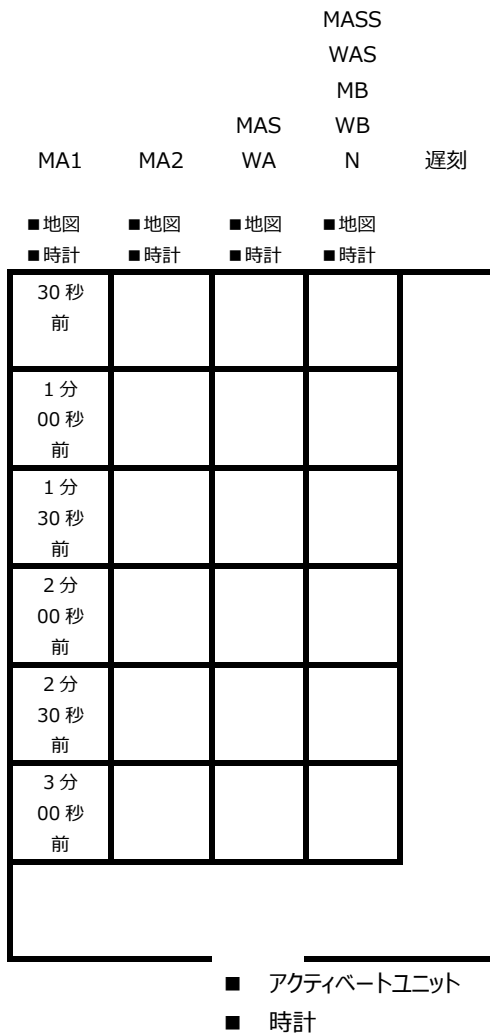
- ・スタート 1 分 00 秒前になりましたら、1 分 00 秒前枠にお進み

ださい。

- ・スタート 30 秒前になりましたら、30 秒前枠にお進みください。
- ・役員は声掛けしません。参加者各自で時間を見ながら進んでください。
- ・スタート時刻になりましたら、スタート地区に用意してある自分のクラスの地図を 1 枚取ってスタートしてください。
- ・遅刻者は、スタート役員に申し出てください。他のスタート者の邪魔にならない時刻にスタートしていただきます。スタート閉鎖時刻後のスタートはできません。
- ・スタート閉鎖時刻は 14:00 です。

スタート地区レイアウト

↑スタートフラッグへ



ってください。

- ・トレイン内には広い範囲にわたって立入禁止地区があります。地図上に立入禁止記号で示しています。コースはこの範囲に入らないように組まれています。周囲にはマーキングありません。
- ・スタート時刻とともに、競技の計時を開始します。
- ・スタート後は赤白色のストリーマ（マーキングテープ）に沿ってスタートフラッグまで進んでください。フラッグの位置が地図で示されたスタートマーク（△）の中心です。ここからオリエンテーリング開始してください。
- ・コース途中で給水所はありません。
- ・競技中の選手を写真撮影しています。

フィニッシュ（12:00-16:00）

（トレイン内）

- ・最終コントロールからフィニッシュまで赤白テープによるストリーマ誘導に沿って進んでください。
- ・フィニッシュにあるユニットに E-card を嵌め込んだ時刻をフィニッシュ時刻とします。ここで競技終了となります。（パンチングフィニッシュ方式）
- ・フィニッシュ閉鎖時刻は 16:00 です。競技を中断してでも、それまでに必ずフィニッシュしてください。

【初めてのときはココに注意！】

E-card をフィニッシュユニットに嵌め込まず、そのまま E-card 読込まれた場合は、コースを正しく回ったことにならず、失格となります。

E-card 読み取り（12:00-16:00）

- ・読み取り場所にて E-card を回収します。
マイ card の場合は、E-card は回収せず、E-card に記録されたデータの確認を行います。
- ・競技が終了した地図の回収は行いません。
- ・スタート前の選手との接触、コース、地図情報交換を禁止します。特に監視員は置きませんが、スポーツマンシップに則り、公正な競技が最後まで行われるようご協力ください。
E-card 読み取り場所から会場まで距離約 1km 徒歩 15 分です。地図を見て会場方向に向かう道を歩いてゆくとすぐに会場からスタートに向かうストリーマ誘導に合流します。そのあとはストリーマを辿って会場に戻ってください。

競技（12:00-16:00）

- ・スタート後は必ずフィニッシュを通過してください。競技を中断し、無連絡で帰宅しないようにお願いします。このときは未帰還者として扱われ、検索の対象となります。
- ・最大競技時間は **120 分**です。これを超える場合は競技を中断してフィニッシュしてください。
- ・競技中に怪我人を見つけた場合は、競技を中断して救護にあた

結果速報

- ・競技結果速報をネット上 Lap Center にて公開します。
<https://mulka2.com/lapcenter/>

救護所

救護所は会場（受付）に置きます。

競技情報

大会名	姫木ミドルオリエンテーリング 2023 大会
日時	2023 年 9 月 16 日 (土)
会場	姫木コミュニティセンター
主催	長野県オリエンテーリング協会
後援	長和町、長和町教育委員会、長和町商工会 信州・長和町観光協会
協力	長和町ナビゲーションゲーム推進協議会
競技	ミドルオリエンテーリング 公益社団法人日本オリエンテーリング協会の競技規則に基づく。
トレイン	長野県長和町姫木平の森林 標高 1250m-1400m
アンチドーピング	本大会参加者は、アンチドーピングに努めてください。
地図	縮尺 1:10,000 等高線間隔 5m 通行可能度 4 段階表示 ISOM2017-2 準拠
パンチシステム	EMIT システム (マイ E-card 可)
表彰対象	各クラス上位 3 名 (表彰式は当日なし)
実行委員長	木村佳司 (長野県オリエンテーリング協会)
コースプランナー	稲森 剛 (長野県オリエンテーリング協会)

コース情報

クラス	距離 (km)	登高 (m)	ウエニング	地図 縮尺	位置 説明
WA	4.0	165	30 分	10,000	JSCD
WAS	3.3	100	30 分	10,000	JSCD
WB	2.5	100	30 分	10,000	日本語
MA1	4.8	205	30 分	10,000	JSCD
MA2	5.0	195	30 分	10,000	JSCD
MAS	4.0	165	30 分	10,000	JSCD
MASS	3.3	100	30 分	10,000	JSCD
MB	2.5	100	30 分	10,000	日本語
N	2.1	65	30 分	10,000	日本語

JSCD 資料リンク

http://www.orienteering.or.jp/archive/rule/rule_038.pdf

地図情報

大きさ: A4 ヨコ

防水: 透明ポリ袋に封入

縮尺: 10,000 等高線間隔 5m

コースプロフィール

すべてのクラスにおいて、森の中から始まり、ずっと森の中を進み、森の中で終わるオリエンテーリングコースです。大会時は夏シーズンですが、森の通行可能度が高く、直進できるコース設定になっています。

地図内に立入禁止区域が設定してあります。地図上にはパープル色ハッチで表記されています。立ち入らないようお願いいたします。ここは有料キャンプ場です。

ミドルコースということで給水所は設けてありません。長時間の競技になりそうな方は給水装備を持って参加することをおすすめします。

トレインプロフィール

蓼科山山麓と車山山麓の間に位置する本トレインは、標高 1250-1400m の高地にあります。しかしながら地形は平坦あるいは片斜面であることが多く、一部を除き地形的特徴は少ないです。走れないほどの斜面もあまりありません。トレイン内は人工的なマツ林が主体で、一部ハンノキ林、シラカバ林などの自然林が入り混じっています。どのエリアも走行可能度は概ね良好で、見通しも良好です。道・切り通しは比較的少ないですが、一部発達しているエリアもあります。

トレインでは鹿を見ることが多いです。熊の目撃情報はありません。

気象状況

過去 5 年の 9 月 16 日気象情報

野辺山気象観測所 (標高 1350m) (日本気象庁)

年	最低気温	最高気温	日照時間
2018 年	14.7℃	21.3℃	4.4h
2019 年	13.9℃	21.6℃	1.2h
2020 年	14.0℃	21.0℃	3.6h
2021 年	12.6℃	17.0℃	2.2h
2022 年	15.1℃	22.1℃	6.9h

Livelox データ提供

本大会は国際的なルート公開談義ツール Livelox に参加予定です。Livelox 公式サイトトップページ

<https://www.livelox.com/>

GPS ロガー (Garmin などの GPS 時計) を持っている方は是非ご活用ください。詳しい参加の仕方は、例えばガーミンウォッチの場合はここに詳しく書かれています。日本からアクセスすれば日本語で説明されます。

<https://www.livelox.com/Documentation/Athletes/Garmin>

スト時計用のヘルプなども用意されています。大会主催者は姫木ミドル O 大会当日 13:30 を目途に Livelox サイトに地図とコースデータのアップロードを予定します。参加者の GPS ログのアップロー

ドはそれより前の時刻でも構いません。大会名、日付、コースなど一切登録する必要がありません。

皆さんの Livelox の ID があれば自動的にそれらは処理されます。GPS ロガーを携帯等モバイルデバイス、あるいは PC につながだけです。

GPS ロガーをお持ちでない方も、Lapcenter で公開されるスプリットタイムとルートを面倒ですがご自分で入力されることで参加は可能です。

分からないことは Livelox に慣れている仲間にお聞きください。申し訳ありませんが、当日運営者は Livelox についてのサポートは行いません。

エキストラコース提供

翌日の CC7 に備えて、あるいはミドル 1 本では物足りないので、もう一本走りたいという方のためにエキストラ／ファシユタコース 3.6km を、山川 Dream 出張版として用意しています。

コースは A クラス程度、距離 3.6km、ウイニング設定 25 分です。本レースとは前半部分の回し方を全く変えています。

すみませんが本レースにさらに輪をかけた超簡素化運営ですので、当日役員によるさらなる説明が必要な方や新人の方は、参加をご遠慮いただくかクラブの先輩からの説明を受けて下さい。地図の用意は先着 240 名までです。

a. 開設は 13:45 からとします。

拠点（スタート・フィニッシュ）は本レースのフィニッシュ地点です。

b. パターンは 2 種類です。自由スタートによる個人出走（エキストラ）でも、翌日に備えての一斉スタートによる集団走（ファシユタ）でもどちらでも出走できます。

c. エキストラコース出走希望で、レンタル E カードの人は本レースのカード読み取り時に「エキストラ出ます！」と即答下さい。役員からはお尋ねしません。お答えを頂かない限り、カードは本レースの読み取り時に回収します。カード回収後にエキストラコースに出たくなったといっても、回収されたカードを搜索することはしません。

d. 出走登録に関しては会場の受付を通る必要はありません。直接フィニッシュ地点にお越しいただき、そこで紙に書いていただきます。

e. 個人による自由出走は「リフトアップスタート、パンチングフィニッシュ」、集団走（ファシユタ）の場合は、事前にアクティベートしておいて「タイムスタート」になります。ファシユタの開始時刻は概ね、13:50、14:20 を予定していますが、仲間が集まればそのほかの時刻でも対応します。

f. パターンは 2 種類です。地図受け取り時にシャッフルして持っていくます。コースの登録は読み取り時に行います。

g. エキストラ／ファシユタは 2 度目のみの出走です。3 レース目は運営都合でできません。レンタル E カードはこの際に回収します。万一回収もれになったカードは受付にてご返却下さい。

h. フィニッシュ後は出走前に紙に書いていただいた出走登録の帰還チェックにサインを入れて下さい。エキストラ部分の未帰還チェックを役員は致しませんので各自責任で確実に帰還するようお願いします。

i. 参加費はワンコインの 500 円です。本部受付にあるお賽銭箱（浄財箱）に各自、お帰りになられる前に入れていって下さい。（出走前でも出走後でも構いません）お釣りが必要な方は各自で中からお持ちになって下さい。

j. フィニッシュ閉鎖時刻は、本レースと同じ 16:00 です。

その他

・本大会は以下の場合中止することがあります。その場合でも参加費の返却は行いません。

競技できる天候ではない場合（中止の目安は気象上の警報発令時）

参加者の大半が参加できない状態になった場合（気象、交通、緊急事態宣言、その他）

天変地異、感染症の蔓延などの理由により、地元から開催中止の要望が出た場合

・エントリ時に入力いただいた情報は、本大会の運営のみに利用し、他の目的での利用は行いません。

・氏名、性別、エントリクラス、はスタートリストと結果リストに掲載され公開されます。

・本大会で撮影した写真、動画は、本大会の報道、記録などで利用します。大会中の映像や写真をラジオ、テレビ、新聞等のメディア及び主催者ホームページ等へ使用する権利は主催者に属します。

免責事項

・万一事故等が発生した場合、主催者が加入している傷害保険の範囲内及び現場での応急処置以外の責任は負いません。

・大会会場における事故や盗難等について、主催者は一切の責任を負いません。

大会事務局	木村佳司 E-mail: kimurakeishi11@gmail.com 電話: 090-3333-0893 住所: 〒399-0039 長野県松本市小屋北 2-22-19
-------	---

宿泊案内

長和町ナビゲーションゲーム推進協議会協賛宿泊施設

http://www.c-trail.com/navi_stay/

ご希望により、大会会場への送迎もサービスします。

公共交通ご利用で参加される方には、白樺湖バス停留所から宿泊施設へ送迎いたします。

姫木平ホワイトバーチキャンプフィールド

<https://whitebirch-himeki.com/>

会場から100mです。

周辺情報

最寄りのコンビニエンスストア

ローソンビーナスライン白樺湖店（会場から3km）

<https://www.google.co.jp/maps/@36.1105005,138.2421201,19.07z?hl=ja>

営業時間 7:00-22:00（24時間営業していない）

最寄りの温泉

白樺湖温泉すずらの湯（会場から4.2km）

<https://www.google.co.jp/maps/@36.1042219,138.2379931,18.95z?hl=ja>

営業時間 10:00-20:00。料金 700円。

長門温泉やすらぎの湯（会場から19km）

<https://www.google.co.jp/maps/@36.2743541,138.2570081,17z?hl=ja>

営業時間 10:00-21:30。料金 500円。

更新情報

2023年9月12日 発行

（参考）姫木ミドルオリエンテーリング 2023 大会参加者分析

コース	参加数
合計	610
WA	81
WAS	25
WB	11
MA1	166
MA2	166
MAS	107
MASS	25
MB	19
N	10

参加者性別	参加数	比率
合計	610	100%
女性	128	21.0%
男性	482	79.0%

参加者住所（申込代表者基準）

都道府県	人数	都道府県	人数
東京	153	長野	6
神奈川	64	奈良	6
愛知	44	山梨	5
千葉	42	栃木	3
埼玉	40	岡山	2
京都	38	富山	2
茨城	36	広島	2
北海道	32	和歌山	2
大阪	31	岩手	1
静岡	22	香川	1
宮城	14	熊本	1
新潟	13	島根	1
兵庫	13	鳥取	1
石川	10	福岡	1
岐阜	8	福島	1
群馬	7	三重	1
滋賀	7	合計	610

33 都道府県からの参加