



# ときわ北山練習会 プログラム

2023年10月4日改訂

- ・競技情報に、「Mクラスのマップについて」と、「競技中の駐車場への立ち入りについて」を追記しました。  
※追記した競技情報の部分は黄色のマーカーで示しています。
- ・最後のページに「ときわ走林会所属、菅波崇志選手を応援しよう！」を追記しました。

## 概要

- 主催者 ときわ走林会
- 開催日 2023年10月9日(月・祝)
- 開催地 茨城県笠間市 北山公園 (茨城県笠間市平町 1416-1)
- 会場 北山公園管理事務所&休憩所

<https://goo.gl/maps/EZGNU98asA1SDCy16>

## 会場・駐車場

### 会場レイアウト



- グラウンド横の駐車場をご利用ください。
- 会場は屋外です。一般の方も利用されるため、屋内にはとどまり続けたいと思います。
- 受付・トイレは屋内にあります。

## アクセス

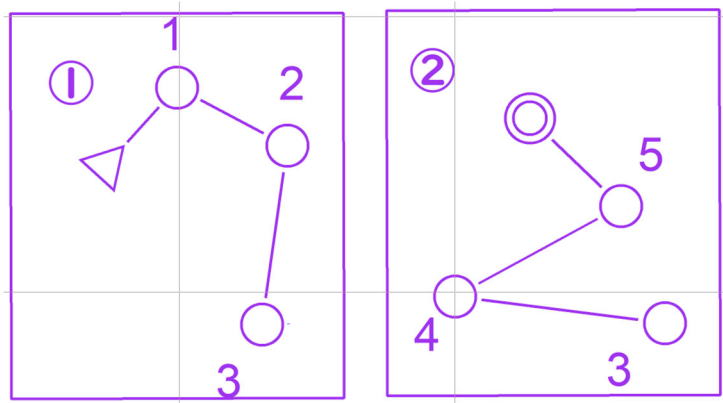
- 公共交通機関の場合  
JR 常磐線 友部駅下車 徒歩 35 分、タクシー10 分  
路線バスはありません。
- 車の場合  
北関東自動車道 友部 I Cより 10 分  
管理事務所併設の駐車場を利用できます。  
一般の方も利用する駐車場ですので、なるべく乗り合わせてご来場下さい。

## 競技情報

- EMIT 社製電子パンチングシステム(E カード)使用
- 競技形態：ポイントオリエンテーリング
- コントロール位置説明：あり
- 使用地図：「北山公園(北)」2023 年ときわ走林会修正  
(縮尺 1:15000 or 1:10000 等高線間隔 5m)

### ■ M クラスのマップについて

M クラスのみ 2 マップ形式です。1 枚の地図の同じ面に 2 つの地図が印刷され、コースが途中で別れています。2 つめの地図に印刷されている最初のコントロールは、1 つめの最後のコントロールです。



## 競技情報（続き）

- 競技中の駐車場への立ち入りについて

競技中、駐車場は立ち入り禁止です。図の通り走行してください。



- コースについて

テレインの制約に加え、「茨城の山に慣れる」ことが目的のため、通常のロングコースよりも短めで技術的なコースを用意します。本練習会のコースはインカレのコースと関係がなく、一切の影響を受けずに組まれています。また、地図についてもインカレと統一されていません。

- コース設定：小牧弘季

## コース・クラス

インカレ直前のためメインレースのみ提供します。

クラス	距離	登高	難易度	競技時間	最速想定タイム
M	4.8km	320m	インカレ ME 相当	120 分	45 分
W	4.0km	240m	インカレ WE—A 相当	120 分	45 分 (女子)
F	3.4 km	100m	インカレ F 相当	120 分	30 分

◎ M および W は申込時に選択した縮尺 (1:10000 か 1:15000) の地図を出走時に取ってください。

◎ M は募集要綱時よりコースを短縮しております。

### ■ 2 本目の出走について

本練習会では 2 本目以降の出走を許可します。ただし、以下の条件を守ってください。

- 受付で地図を購入 (1 枚 500 円) すること
- 15:30 までに必ずフィニッシュすること

## スケジュール

10:00 開場

11:00 スタート開始

※フリースタート形式です。スタート時刻の事前指定はありません。

14:00 スタート閉鎖

15:30 フィニッシュ閉鎖

## 当日の流れ

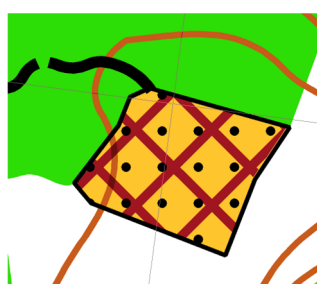
10:00	開場	・ E カードをレンタルされる方は受付にお越しくください。
11:00	スタート開始	【スタートについて】 ・ スタート地区は会場に隣接しています。 ・ 本練習会はスタート時刻の指定はありません。11時から14時の間に申し込みをしたクラスの地図を各自でピックアップし、お好きなタイミングでスタートしてください。

## 当日の流れ（続き）

		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 詳細なスタートの方法はスタート役員が説明します。</li> </ul> <p>【競技中について】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 競技時間は、全クラスとも120分です。</li> <li>・ 来園者との接触にご注意ください。</li> </ul> <p>【フィニッシュについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ フィニッシュ後は受付にてEカードの読み取りを行います。帰還者のチェックも兼ねるため、必ずお越しください。</li> <li>・ フィニッシュ地区は会場から徒歩1分です。</li> <li>・ 記録は速報サイト上に公開します。</li> </ul>
14:00	スタート閉鎖	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 14時以降のスタートはできません。あらかじめご了承ください。</li> </ul>
15:30	フィニッシュ閉鎖	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>フィニッシュ地区の閉鎖は15:30</b>です。この<b>時間までに必ずフィニッシュまで戻る</b>ことは本練習会参加者の責任です。フィニッシュ時刻に間に合わないと判断した場合、競技を中断し、受付にて必ず申告してください。</li> </ul>

## 競技中の注意点

- 本練習会では**トレイン内のすべての耕作地（田んぼ・畑・果樹園）が立ち入り禁止**です。耕作地への立ち入りはトラブルを招き、オリエンテーリングでの利用ができなくなる可能性があります。絶対に立ち入らないでください。
- 地図では耕作地の記号に立ち入り禁止記号を重ねて表示しています（下図参照）。



## 競技中の注意点（続き）

- 公園内のバーベキュー場・グラウンドなどは立ち入り禁止です。入らないようお願いいたします。地図では立ち入り禁止記号を重ねて表記しています（下図参照）。



- コース中に車道を通行または横断します。  
**歩道がある場合、歩道を通行してください。**  
横断点にスタッフがいない場合があります。**横断する際にはよく左右の確認をしてから横断してください。**
- 競技時間はすべてのクラスで 120 分です。この時間を超えた記録には順位をつけません。練習会のため競技時間の超過を禁止はしませんが、安全に競技を行うための目安とします。長時間の森の中で運動を続けることは、脱水症状や熱中症、ハンガーノックなどのリスクを高めます。
- 公園内は多くの一般の方が利用されています。他利用者を優先し、追越し・すれ違う際には減速して、恐怖感や危険を与えることがないように行動してください。



## 注意事項

- 本内容に変更が出た場合は、公式掲示板または Japan-O-enrtry を通じてご案内いたします。
- レンタル E カードを紛失、破損された際は実費(8,000 円)をご負担いただきます。
- 会場内で出たごみの持ち帰りにご協力をお願いします。
- 公序良俗に反する服装での出走を禁止します。
- 貴重品等の管理は各自でお願いします。紛失及び盗難に対し主催者は一切の責任を負いません。
- 本練習会ではスポーツ傷害には加入しません。練習会中に参加者が自分自身や第三者に与えた損害、損失に対し主催者は一切の責任を負いません。
- 天候などの理由により参加者の安全を確保できないと判断した場合、練習会を中止いたします。その場合、当日朝 Japan-O-enrty に中止案内を掲示します。

## 連絡・問い合わせ先

ときわ走林会 [tokiwa.sorinkai@gmail.com](mailto:tokiwa.sorinkai@gmail.com)





# 菅波崇志選手を 応援しよう！



ときわ走林会所属 **菅波崇志選手**が

現在開催中の**ワールドカップ**ラウンド3（イタリア）に

**日本代表**として出場しています。

会場では皆さんからの寄付を受け付けます！