



## 第18回 東京OLクラブ

# ベテランズ大会

## プログラム

主催 東京オリエンテーリングクラブ  
後援 東京都オリエンテーリング協会

東京 OL クラブ ベテランズ大会も今年で 18 回目となりました。少人数ですけれどもクラブ員一同、皆様に楽しんでいただけるよう、精一杯頑張りますのでよろしくお願いいたします。

**開催日 : 2019年5月19日(日) 雨天決行、荒天中止**

当日の開催に関する問い合わせ (6:00~9:00) 090-6547-2791(天明英之)  
ホームページ <http://tokyo-olclub.blogspot.jp/p/18.html>

**会場 : 小曾木市民センター (青梅市小曾木3丁目)**

青梅市小曾木 3-1656-1

### 交通

#### ◆電車・バスの場合

都営バス・西武バス 青梅第七小学校下車 小曾木市民センターまで徒歩5分 (緑テープ誘導)  
交通量の多い道路を横断する場合がありますので十分ご注意ください。

#### ◇東青梅駅 (JR 青梅線) よりバス利用の場合

**東青梅駅前 (南口) 都営バス 成木循環 (トンネル回り) 230 円**

東青梅駅 (南口) 発	8:16	9:15	10:06
東青梅駅北口 発	8:20	9:19	10:10
青梅第七小学校着	8:52	9:53	10:44

都営バスの東青梅駅北口停留所は青梅街道沿いです。

**東青梅 西武バス 飯能駅南口行 230 円**

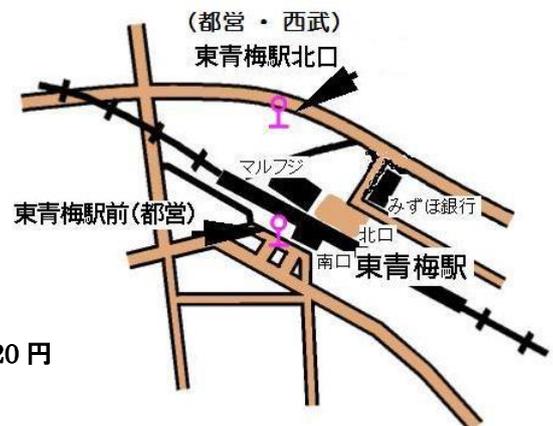
東青梅 (北口) 発	8:28	10:07
青梅第七小学校 着	8:37	10:16

西武バスの東青梅 (北口) 停留所は青梅街道沿いです。

#### ◇飯能駅 (西武鉄道) よりバス利用の場合

**飯能駅南口 西武バス 東青梅駅行・河辺駅南口行 320 円**

飯能駅南口 発	9:25	10:57
青梅第七小学校 着	9:43	11:15



## 帰りのバス時刻表 青梅第七小学校より

東青梅駅行き	西武バス	14:03	15:25				
東青梅駅経由青梅車庫前行き	都営バス	11:37	ウ12:34	13:44	カ14:22	15:34	ウ16:43
	カ裏宿町行き	カ河辺駅北口行き					
飯能駅南口行き	西武バス	11:53	14:36	16:01			

### ◆車の場合

小曾木市民センターの駐車場は一般の方が利用しますので、絶対に停めないでください。  
花木園第3駐車場（300円/1日 8:30~17:00）を利用してください。（花木園第1、第2駐車場には停めないで下さい。）小曾木街道の花木園入口の看板を目印に花木園の方向に曲がったら、すぐです。  
路上駐車は絶対にやめてください。会場までは、約1.5km、20分です。下記地図を参考にして会場までお越し下さい。

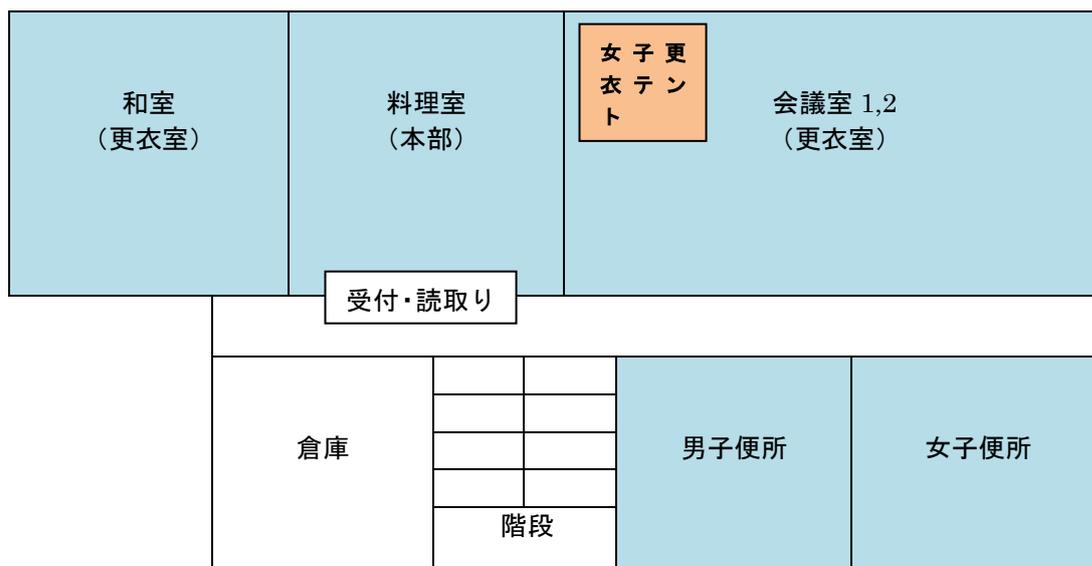


## 会場案内

### ◆開場時刻 9:00

- ▽会場は小曾木市民センターの2階です。1階入り口から入り、階段で2階に上がってください。
- ▽会場は狭いので譲り合ってください。
- ▽女子の更衣は会議室1,2にある女子更衣テントで行ってください。和室は男子も使用可能です。
- ▽1階は一般の方が利用していますので、静かにお通りください。
- ▽競技後は汚れを会場内に持ち込まないようにしてください。特に和室は気を付けましょう。
- ▽ゴミは必ず持ち帰りましょう。会場にゴミ箱はありません。
- ▽公式掲示板で競技に関する情報を公開します。必ずご確認ください。

小曾木市民センター2階 会場見取り図



競 技

◆競技形式

ポイント OL (コントロール通過証明に電子パンチシステム (Eカード) を使用)

◆地図

「笹仁田峠」Edition2019 (東京 OL クラブ作成) JSOM2007 準拠

縮尺 1:10000 等高線間隔 5m

以下の特殊記号を使用しております。

× (黒) : 石仏、ほこら、記念碑、防火用水タンク ○ (黒) : 炭焼きがま跡

当日は旧版の「笹仁田峠」および当該エリアを含む O-Map の持込を禁止します。

◆クラス

クラス	距離 (km)	登距離 (m)	クラス	距離 (km)	登距離 (m)	クラス	距離 (km)	登距離 (m)
M50E	4.0	350	W50E	3.3	300	AL	4.2	400
M60E	3.7	320	W60E	2.0	180	AM	3.2	280
M50A	3.2	280	W50A	1.9	170	AS	1.9	170
M55A	3.2	280	W60A	1.9	170	B	2.0	140
M60A	3.2	280	W70A	1.6	140	N	1.7	90
M65A	1.9	170	W80A	1.6	140			
M70A	1.9	170	W50B	2.0	140			
M75A	1.6	140	W50N	1.7	90			
M80A	1.6	140						
M85A	1.6	140						
M90A	1.6	140						
M50B	2.0	140						
M50N	1.7	90						

距離は直線距離。当日変更になる場合があります。

◆受付

▽事前申込者

\* 当日は受付を通る必要はありません。

\* 代走は認めません。

\* マイ E カードの方は、記名されているバックアップラベルを必ずお取りください。

\* E カードをレンタルの方は、指定の E カードをお取りください。

- \* 欠席者の E カードやバックアップラベルは取らないでください。
- \* 申し込みの不備のあった方のバックアップラベルまたは E カードは受付にありますので、受付にお越しください。

▽当日申込者 9:30~11:00

受付で参加申込用紙に必要な事項を記入し、参加費を支払い、スタート時刻の指定を受け、E カードを受け取ってください。マイ E カード使用の方はバックアップラベルを受け取ってください。

- \* 当日申込者のスタート時刻は同じクラスの事前申込者の後になります。
- \* 当日申込者でもマイ E カードを使用できます。
- \* 当日申込者は M50E、M60E、W50E、W60E には出場できません。
- \* 当日用の地図は限りがありますので、ご希望に添えない場合があります。ご了承ください。

区分	参加費	オプション
ベテラン、一般	2,200 円	レンタル E カード 300 円/1 枚
高校生以下	1,700 円	
M50N、W50N、N	1,700 円	

▽初心者説明・コンパス貸し出しをご希望の方は受付にお申し出ください。

#### ◆スタート 10:00~12:00

▽会場からスタート地区まではテープ誘導（青テープ）で 500m（up30m）徒歩 10 分です。※急登あり登りに自信がない方は時間に余裕をみてください。

▽E カードおよび記名のバックアップラベルがない方はスタートできません。

▽スタート地区の時計は現在時刻を表示しています。スタート時刻より 3 分前にスタート枠にお入りください。

▽スタート方法

- ★ 3 分前 E カードのアクティベートを行い、E カードが動作するかどうか確認し、カードが動作しない場合は役員にお申し出ください。予備のカードと交換します。役員による E カードのチェックを受け、所定のスタート枠にお入りください。
- ★ 2 分前 1 つ前の枠にお進みください。自分の出場するコントロール位置説明をお取りください。位置説明の大きさは最大 14cm×6cm です。
- ★ 1 分前 さらに 1 つ前の枠にお進みください。
- ★ 10 秒前 E カードをユニットにはめ込み、そのままお待ちください。
- ★ スタート チャイマーと同時に E カードをユニットから離し、参加クラスの地図を取ってスタートします。スタートフラッグまでは赤白の誘導テープをたどってください。

▽スタート時刻に遅れた方は、役員の指示を受けてください。遅刻者の競技タイムは正規のスタート時刻から計算します。（スタート閉鎖は 12:00 です。12:00 以降はスタート出来ません。）

#### ◆競技

▽競技上の注意

- \* 耕作地、花壇、民家の敷地、立ち入り禁止の場所には絶対に入らないでください。また、苗木なども踏みつけしないでください。
- \* 道路の通行・横断は十分に注意してください。
- \* 競技を途中棄権する場合にも、必ずゴールを通過してください。
- \* 当日は暑くなることが予想されます。トレイン内には主催者の用意する給水所がありますので、十分な水分補給をお願いします。（有人給水所 1 か所 無人給水所 1 か所）
- \* テレイン内は一部倒木が多く、道も走りにくくなっている所があります。

#### ◆ゴール 競技開始~14:30

▽最終コントロールからゴールまでは赤白テープ誘導です。

▽ゴールはパンチングフィニッシュです。E カードは会場までお持ちください。会場で読み取りを行い

- ます。
- ▽ゴール後、清涼飲料水を配布します。容器はお持ち帰りください。
  - ▽黄色テープ誘導に従って、会場までお帰り下さい。(約 10 分)
  - ▽地図の回収は行いません。スタート前の参加者には地図を見せないようにしてください。
  - ▽**ゴール閉鎖は 14:30 です**。競技が終了していなくても 14:30 までに必ずゴールを通過してください。
  - ▽市民センター内は靴を脱ぐと足跡が付くということなので、入口で靴の汚れを落として靴のまま静かにお入りください。

- ◆**表彰** 確定クラスから順次行ないます。
  - ▽ベテランクラスは 3 位まで、一般クラスは男女別 1 位の方を表彰し、賞品を差し上げます。
  - ▽当日申込者も表彰の対象になります。
  - ▽表彰対象者の競技時間は 2 時間 30 分以内とします。

- ◆**成績表**
  - ▽成績は当日速報し、大会のホームページに掲載します。
  - ▽郵送を希望される方は 200 円を添えてお申込みください。

- ◆**欠席者の地図**
  - 全スタート終了後、地図が戻り次第お渡しします。お渡しは当日限りで、郵送は行いません。

- ◆**地図販売 (13:00~)**
  - 本大会使用のコース図は 300 円、全コントロール図は 400 円で販売いたします。

- ◆**一般注意事項**
  - ▽参加者が自分自身及び第三者に与えた損害に対して、主催者側ではいっさい責任を負いかねますので、十分にご注意ください。
  - ▽レクリエーション傷害保険には主催者側で加入しますが、万一に備えて健康保険証をご持参ください。
  - ▽ゴミは必ず自宅まで持ち帰ってください。現地や駅には絶対に捨てないでください。
  - ▽会場、会場付近、テレイン内での喫煙、火気使用は厳禁です。
  - ▽会場付近にはコンビニ等の店舗はありませんので、昼食、飲料などは予めご用意ください。
  - ▽当日、悪天候で参加者の安全が確保できない場合は大会を中止します。(ホームページへ掲載)この場合、参加費の返金を行いませんのでご了承ください。
  - ▽レンタルEカードを紛失した場合は、実費を支払っていただきます。
  - ▽大会への参加は自分自身の健康状態を十分考え、絶対に無理をしないでください。

- ◆**問合せ**
  - 5 月 18 日 (土) まで 天明英之 090-6547-2791  
メールアドレス hideten@s00.itscom.net (5 月 16 日 (金) まで)
  - 5 月 19 日 (日) 開催・その他に関する問い合わせ  
090-6547-2791(天明英之)  
ホームページ <http://tokyo-olclub.blogspot.jp/p/18.html>

# 東京 OL クラブに入りませんか

## 特典がいっぱい

年会費 一般：3000円（初年度は無料）、学生（大学院生含む）：無料

クラブOLウェア、Tシャツを進呈します

希望者にはEカードを無償で貸与します

東京OLクラブチームで指定リレー大会への参加費は無料(クラブが負担)  
学生（大学院生含む）は東京OLクラブ名で指定大会へ参加した参加費の一部を補助します

東京OLクラブは東京都OL協会に加盟している地域クラブです。クラブ員は19名。年齢層は40歳代から80歳代までと幅広く、皆、経験豊かでオリエンテーリングを生涯スポーツとして続けています。またロゲイニングで活躍しているメンバーもいます。

### クラブの年間行事

毎年5月末に実施しているベテランズ大会の運営

サマー合宿

クラブ内大会の東京OLクラブ杯の実施

目的を持った練習会

クラブ7人リレー、クラブ対抗リレーへの参加

クラブ7人リレー(2018年ベテランカップ優勝)

クラブ対抗リレー(2018年クラブ総合3位)

大会の運営、練習会の開催、リレーの参加、大会試走、地図調査等活躍の場面はたくさんあります。若い人の力を求めています。地域クラブに入って、幅広い年齢層の人と楽しくクラブ活動をやってみませんか。  
お待ちしております。

連絡先 天明英之（会長） [hideten@s00.itscom.net](mailto:hideten@s00.itscom.net)

ホームページ <http://tokyo-olclub.blogspot.jp/>