

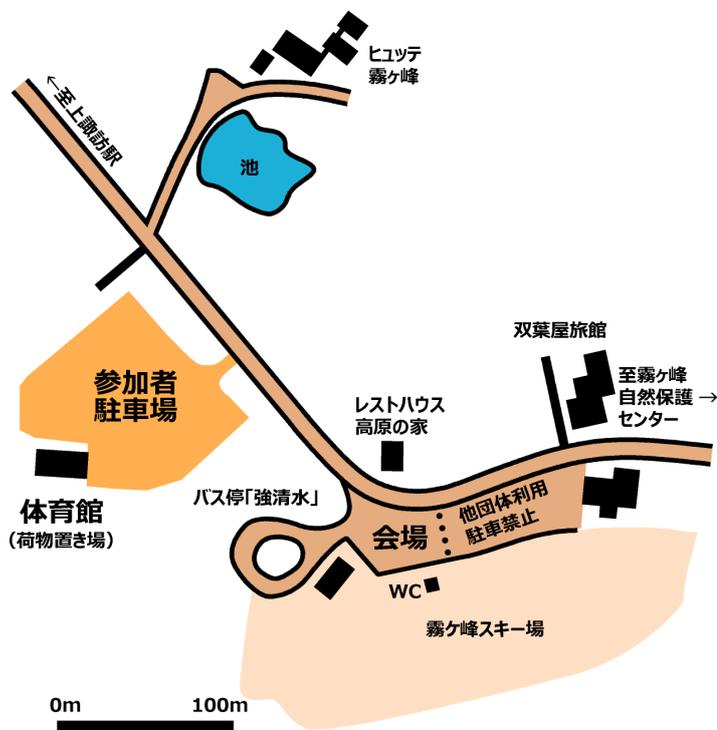
# 霧ヶ峰

## ミドルオリエンテーリング 2025 大会プログラム

開催日：2025年 **7月5日** (土)

会場：霧ヶ峰スキー場

長野県諏訪市強清水 (標高 1640m)



### タイムテーブル

11:00-13:00	受付	霧ヶ峰スキー場
12:00-13:00	スタート	会場より徒歩約 10 分
12:00-14:30	競技時間	最大競技時間 90 分

### ごあいさつ

ようこそ、霧ヶ峰へ。

都会の暑さから逃れ、マイルハイと言われる標高 1600m の森の中で、日常をひととき忘れてみてください。森と自分との対話、競技が終わった後は仲間たちとの対話を楽しんでください。

この霧ヶ峰ミドルオリエンテーリング大会は、翌日に行われる霧ヶ峰ロゲイニングに参加するかたが、初めて体験するオフトレイルナビゲーションの機会を提供します。

### 霧ヶ峰を訪れる前に

霧ヶ峰を訪れる前に、皆さんが霧ヶ峰に持ち込むすべての靴の泥を落として来てください。水でしっかり洗い流してきてください。霧ヶ峰では外来植物が増えて来ています。これらの植物は人の靴の泥に付着した種子によって運ばれています。

### アクセス

#### 自家用車

中央自動車道「諏訪インター」から車で 30 分。

駐車場：会場から 200m の場所に駐車場があります。(無料)  
**会場横スペースは駐車禁止です。他団体が別イベント用に使います。**

霧ヶ峰高原地区に宿泊の方はなるべく宿舎に車を置いて徒歩で来場ください。

#### 通行止め情報

岡谷下諏訪方面から旧和田峠に登る旧国道 142 号線が長期間通行止めになっています。(土砂崩れ)

### 公共交通機関

公共交通機関：JR 中央線「上諏訪駅」諏訪湖口より霧ヶ峰方面行きバスに乗って 34 分。バス停「強清水 (こわしみず)」下車すぐ。

上諏訪駅 発	強清水着
09:35	10:09
10:35	11:09
14:30	15:04

強清水発	上諏訪駅 着
12:24	12:55
14:19	14:50
15:29	16:00

### 会場

- ・青空会場です。
- ・会場から 300m 離れた霧ヶ峰体育館を荷物置場として開放します。荷物紛失について主催者は責任をとりません。
- ・体育館内に女子更衣室として 1 人用テントを用意します。
- ・公衆トイレが会場内にあります。
- ・足洗い場は会場にありません。

### 競技の流れ

#### 11:00-13:00 受付

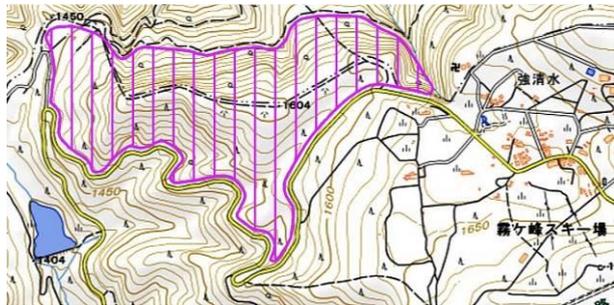
- ・配布物  
SIAC-card (レンタル申込者のみ)  
マイカードのかたには受付での配布物はありません。

#### 公式掲示板 (霧ヶ峰トイレ前)

プログラムの発行以降に発生したお知らせは、霧ヶ峰トイレ前に設置する公式掲示板に掲示します。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

本大会の競技前は以下の赤縦線範囲への立入を禁止しています。この範囲外にてウォーミングアップを行ってください。会場の霧ヶ峰スキー場の草原には立入禁止場所があります。現地看板に従ってください。



## スタート地区へ移動（徒歩 10 分）

会場からスタート地区までは約 0.7km 徒歩 10 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。  
移動の際は走行中の車に充分ご注意ください。

## スタート（12:00-13:00）

- 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 (315Hz0.5 秒間)
  - スタート 4 秒前にピーブ音 (315Hz0.2 秒間)
  - スタート 3 秒前にピーブ音 (315Hz0.2 秒間)
  - スタート 2 秒前にピーブ音 (315Hz0.2 秒間)
  - スタート 1 秒前にピーブ音 (315Hz0.2 秒間)
  - スタート 時刻にピーブ音 (630Hz0.75 秒間)
- スタート 3 分前にスタート地区で SIAC-card のクリア、チェック、テストを行ないます。確認できないかたはスタートできません。  
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。
- SIAC-card が故障している場合は、役員に申し出てください。
- スタート 2 分前になりましたら、2 分前枠にお進みください。  
ここにコントロール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は WBL、WBS、MBL、MBS クラスは日本語。そのほかのクラスでは JSCD を使用します。
- コントロール位置説明の最大サイズ 15cmx6cm
- スタート 1 分前になりましたら、1 分前枠にお進みください。  
スタート 1 分前からは役員は声掛けしません。  
スタート時刻になりましたら自分のクラスの地図を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 13:10 です。

## スタート地区レイアウト

↑ スタートフラッグへ

WAS  
MBL  
MAL WBL  
MAS MBS  
WAL WBS 遅刻

■ 地図 ■ 地図  
■ 時計 ■ 時計

1 分前枠		
2 分前枠		
3 分前枠		

■ SIAC カードのクリア・チェック・テスト

## 競技（12:00-14:30）

- 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 90 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ってください。
- スタート時刻とともに、競技の計時を開始します。
- スタート時刻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。ここからオリエンタリング開始してください。
- 給水所、給水コントロールはありません。
- 競技中の選手を写真撮影しています。

## フィニッシュ（12:00-14:30）

- 最終コントロールからフィニッシュまでは赤白色のストリーマ（マーキングテープ）に沿って進んでください。
- フィニッシュにあるステーションに SIAC カードをかざした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。（タッチフリーフィニッシュ方式）
- フィニッシュしたあとピンク色ストリーマに沿って進んでください。約 100m 進んだ先に SIAC-card 読み取り箇所があります。

【初めてのかたはココに注意！】

SIAC-card をフィニッシュユニットにかざさず、そのまま SIAC-card 読み込み回収された場合は、コースを正しく回ったことならず、失格となります。

- ・読み取り場所にて SIAC-card を回収します。  
マイカードのかたは、card は回収せず、card に記録されたデータの読み込みのみを行います。
- ・フィニッシュ後からフィニッシュ閉鎖時刻までの間は競技中のコントロールに戻ることを禁止します。
- ・フィニッシュ閉鎖時刻 14:30
- ・フィニッシュは会場と離れています。
- ・競技が終了した地図の回収は行いません。最終スタート時刻以前には、会場や誘導路で競技上の情報交換を禁止します。

## 会場まで移動（徒歩 30 分）

- ・フィニッシュからまずスタート地区に移動してください。この移動は競技を終えたトレインの中を地図を見て移動してください。
- ・スタート地区から会場への移動はスタート誘導のストリーマ（ピンク色）を会場に向かって辿ってください。  
フィニッシュ後の移動や会場では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うことができるようご協力ください。

## 結果速報

- ・競技結果速報をネット上 LapCenter にて公開します。



## 救護所

救護所は会場に置きます。

## 表彰式

確定情報が出たらすぐに表彰を仮賞状にて行います。  
各クラス上位 3 名を表彰します。本賞状は後日郵送します。

## 競技情報

大会名	霧ヶ峰ミドルオリエンテーリング 2025 大会
日時	2025 年 7 月 5 日（土）
会場	霧ヶ峰スキー場
主催	長野県オリエンテーリング協会
協力	諏訪市オリエンテーリング協会
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	長野県諏訪市の霧ヶ峰高原西部の森林 標高 1450m-1600m
立入禁止 エリア	本大会に参加する者は、「ウォーミングアップ」の項 の図に示す立入禁止範囲に競技開始まで立ち 入らないでください。 ただし周囲の車道の通行は妨げません。
服装	使用する靴に制限はありません。
給水所	スタート地区、コース途中で給水所はありません。
地図	縮尺 1:7,500 等高線間隔 5m ISOM2017-2 準拠
パンチシステム	SIAC システム
実行委員長	木村佳司（長野県オリエンテーリング協会）

## コース情報

クラス	位置説明	距離 km	登高 m	優勝設定
MAL	JSCD	3.3	240	30 分
MAS/WAL	JSCD	2.3	100	30 分
WAS	JSCD	1.7	90	30 分
MBL/WBL	日本語	2.2	80	30 分
WBS/MBS	日本語	1.4	30	30 分

JSCD 資料リンク

[http://www.orienteering.or.jp/archive/rule/rule\\_038.pdf](http://www.orienteering.or.jp/archive/rule/rule_038.pdf)

## コースプロフィール

基本的なオリエンテーリング技能に加え、高地/高負荷下でのナビゲーション能力も勝敗の鍵になるでしょう。

国内屈指の高地トレインにおけるレースをご堪能ください。

## トレインプロフィール

霧ヶ峰の西側斜面、標高 1,450-1,600m に位置しており、地形は単純な尾根沢で特徴に乏しく、斜面は急峻ですが、見通しは概して良好です。

トレイン内に高い危険な岩ガケがあります。（地図では通行不能の岩ガケ表記）。ご注意ください。これを横切るようなコース設定はありません。

岩や倒木で足場が悪いエリアが所々に見受けられ、一部は笹に隠れています。獣道が随所に見受けられ、目立つものは不明瞭な小径として、地図に表記しています。小道、小径が笹で覆われて見えにくくなっている箇所が多くあります。

目立つ岩は、0.5m 程度の小さい岩も地図に表記しています。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。

## 地図情報

縮尺 1:7,500 等高線間隔 5m 通行可能度 4 段階  
ISOM2017-2 準拠

### 逸脱事項

以下の記号サイズは本来の 75%に縮小(1:10,000 と同等)されています。

701 スタート / 702 地図配布場所 / 703 コントロール位置  
704 コントロール番号 / 706 フィニッシュ  
711 Out-of-bounds route

## 気象状況

過去 5 年の 7 月 5 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
2020 年	16.6℃	20.3℃	0.6h
2021 年	16.8℃	21.2℃	0.0h
2022 年	15.0℃	19.9℃	1.3h
2023 年	14.8℃	18.1℃	0.1h
2024 年	12.0℃	29.1℃	10.5h

## 傷害保険

本大会は傷害保険に加入しています。

適用のかたは大会事務局まで連絡ください。

## その他

### 競技中止の方針

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、会場が利用不能になった場合、あるいは地元から開催中止の要望が出た場合。
- ・最終的にはプロデューサーが現場で判断します。
- ・競技中止の場合も参加者個別への通知は行いません。現地でのアナウンスのみとします。電話での個別の問い合わせがあったときは対応します。

## 免責事項

- ・参加者は良好な健康状態で参加してください。
- ・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。
- ・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

### 会場徒歩圏内の宿 (強清水地区)

[ヒュッテ霧ヶ峰](#) 0266-57-0333

[温泉旅館双葉屋](#) 0266-52-0560

[ホテルこわしみず](#) 0266-52-1983

すべての宿で地下 1500m から湧き出す天然温泉を楽しめます。

## 霧ヶ峰イベント宿泊割

割引額: 1 人 1 泊につき 2,000 円の割引

対象期間:

2025 年 7 月 4 日 (金) チェックインから

2025 年 7 月 7 日 (月) チェックアウトの期間内の

2 連泊まで割引対象

対象者:

2025 年 7 月 6 日 (日) 開催のロゲイニング大会、オリエンテ-リング大会の参加者・同伴者で割引対象施設に宿泊するかた (居住地条件なし)

詳細は[こちらリンク先](#)で確認ください。

### 履歴

2025 年 6 月 19 日 プログラム公開

## スタートリスト

レーン	クラス	スタート時刻	氏名	所属	カード番号
1	MAL	12:00	八隅 豊正	OLCフルハウス	レンタル
1	MAL	12:02	渡辺 達也	サン・スーシ/静岡 OLC	7344018
1	MAL	12:04	前川 一彦	大阪 OLC	8514960
1	MAL	12:06	森尾 尚生	名楯 OLC	レンタル
1	MAL	12:08	清水 有希	-	レンタル
1	MAL	12:10	加藤 以千弘	三河 OLC	レンタル
1	MAL	12:12	小嶋 太郎	JDOA/入間市 OLC	レンタル
1	MAL	12:14	須藤 馨	入間市 OLC	8502636
1	MAL	12:16	青木 惇平	-	レンタル
1	MAL	12:18	田中 雅崇	筑波大学	8013221
1	MAL	12:20	辻 悠佳	JDOA/入間市 OLC	8499427
1	MAL	12:22	柴田 日向	名楯 OLC	レンタル
1	MAL	12:24	小野塚 智美	筑波大学	8041111
1	MAL	12:26	戸塚 祐介	静岡 OLC	レンタル
1	MAL	12:28	日下部 正英	-	レンタル
1	MAL	12:30	渋谷 泰樹	入間市 OLC	8502641
1	MAL	12:32	得能 渉	鳩の会	レンタル
1	MAL	12:34	藤田 吉彦	-	レンタル
1	MAL	12:36	加藤 泰雄	松本オリエンテーリングクラブ	レンタル
1	MAL	12:38	鈴木 寛人	名楯 OLC	レンタル
1	MAL	12:40	豊沢 吉弥	長野県協会	レンタル
1	MAL	12:42	得永 慶	鶴舞 OLC	レンタル
1	MAL	12:44	源後 知行	みちの会	8008091
1	MAL	12:46	増田 康	-	レンタル
1	MAL	12:48	柿野 誠	つるまい OLC	レンタル
1	MAL	12:50	藤生 考志	-	7205575
1	MAL	12:52	山本 隆	長野県協会	レンタル
1	MAL	12:54	中嶋 啓太	筑波大学	8115302
1	MAL	12:56	佐藤 仁	筑波大学	8115301
1	MAL	12:58	笠木 雄介	名楯 OLC	レンタル
1	MAL	13:00	伊藤 頌太	ゆるふわ OLC/OLC ルーパー	レンタル
1	WAL	12:01	大澤 貴子	サン・スーシ/静岡 OLC/Team 白樺	7344053
1	WAL	12:03	川野 麻里子	長野県協会	レンタル
1	WAL	12:05	中村 素子	岡崎 OL 協会	レンタル
1	WAL	12:07	須藤 友絵	入間市 OLC	7209249
1	WAL	12:09	山本 妙子	松本オリエンテーリングクラブ	レンタル

1	WAL	12:11	村岡 民子	入間市 OLC	8522831
1	WAL	12:13	三宅 裕子	JDOA/入間市 OLC	8502642
1	WAL	12:15	日下部 朝美	つまい OLC	レンタル
1	WAL	12:17	上園 久美子	JDOA/入間市 OLC	レンタル
1	WAL	12:19	中野 友貴	名指 OLC	レンタル
1	WAL	12:21	勝田 夏妃	松本オリエンテーリングクラブ	レンタル
1	MAS	12:23	尾田 継之	OLP 兵庫/JDOA	8499428
1	MAS	12:25	鈴木 智人	松本オリエンテーリングクラブ	レンタル
1	MAS	12:27	加藤 昭治	東海市	7211376
1	MAS	12:29	太矢 隆士	京葉 OL クラブ/紅薊会/OLCレオ	レンタル
1	MAS	12:31	阿部 昌隆	東京 OL クラブ	レンタル
1	MAS	12:33	横山 大輔	-	レンタル
1	MAS	12:35	佐賀 寛	OLP 兵庫	レンタル
1	MAS	12:37	小林 二郎	入間市 OLC	1003933
1	MAS	12:39	鈴木 規弘	多摩 OL	7713041
1	MAS	12:41	稲本 美郎	長野県協会	レンタル
1	MAS	12:43	太矢 敦士	京葉 OL クラブ	レンタル
1	MAS	12:45	勝田 治	松本オリエンテーリングクラブ	レンタル
1	MAS	12:47	美谷島 孝	長野県協会	レンタル
2	MBL	12:00	八隅 瑞汰	OLC フルハウス	レンタル
2	MBL	12:02	林 徳徳	-	レンタル
2	MBL	12:04	内村 陽太	-	レンタル
2	MBL	12:06	吉澤 万水	-	レンタル
2	MBL	12:08	川上 和良	-	レンタル
2	MBL	12:10	岩井 紀子	つまい OLC	レンタル
2	MBL	12:12	石川 昌	サン・スーシ	レンタル
2	WBS	12:14	下山 夏季	千葉大 OLC	レンタル
2	WAS	12:16	篠塚 拓美	長野県協会	レンタル
2	WAS	12:18	佐久間 千恵子	博多 OLC	レンタル
2	WAS	12:20	桑野 真弓	-	レンタル
2	WAS	12:22	加藤 千朋	なし	レンタル
2	WAS	12:24	細川 結愛	千葉大 OLC	レンタル
2	WAS	12:26	鈴木 純子	松本オリエンテーリングクラブ	レンタル
2	MBS	12:28	世良 清	名古屋文理大学	438959
2	WBL	12:30	加藤 千捺	なし	レンタル
2	WBL	12:32	源後 彩乃	みちの会	1396402
2	WBL	12:34	勝田 有美	松本オリエンテーリングクラブ	レンタル
2	WBL	12:36	奥松 有理奈	-	レンタル
2	WBL	12:38	川上 江里加	-	レンタル

2	WBL	12:40	加藤 久枝	-	レンタル
2	WBL	12:42	高橋 美沙	-	レンタル
2	WBL	12:44	古家 ひとみ	-	レンタル

#### エントリー動向

クラス	性別	人数
MAL	無制限	31
MAS	無制限	13
MBL	無制限	7
MBS	無制限	1
WAL	女性	11
WAS	女性	6
WBL	女性	8
WBS	女性	1

78