



第23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第 23 回目となりました。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 : 2026年1月18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 <https://tokyo-olclub.blogspot.com/p/23.html>

会場 : 青梅市大門市民センター

青梅市大門 2-288 0428-31-2251

交通

◆電車・バスの場合

都営バス(大門市民センター下車)、西武バス(JA西東京下車)・西東京バス(霞橋下車)大門市民センターまで徒歩5分 (誘導なし)

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。

◇河辺駅(JR青梅線)よりバス利用の場合

河辺駅北口 都営バス 180 円

	青梅	青梅	裏宿	車庫	車庫
河辺駅北口発	8:29	8:53	9:37	10:18	10:54
大門市民センター着	8:34	8:58	9:42	10:23	10:59

車庫：青梅車庫前行 裏宿：裏宿町行 青梅：青梅駅前行

河辺駅北口 西武バス 入間市駅行 180 円

河辺駅北口発	8:25	9:15	10:15	11:10※
JA西東京着	8:29	9:19	10:19	11:14

※原今井止まり

河辺駅北口 西東京バス 小作駅東口行 200 円

河辺駅北口発	8:32	9:13	9:43	10:08	10:40	11:13
霞橋着	8:37	9:18	9:48	10:13	10:45	11:18

◇入間市駅（西武鉄道）よりバス利用の場合

入間市駅 西武バス 河辺駅北口行 410 円

入間市駅 発	8:12	9:20	10:20
J A 西東京 着	8:41	9:49	10:49

バス会社によって下車する停留所の名前、停留所の場所が異なりますので十分注意して下さい。



帰りのバス時刻表

都営バス

大門市民センター乗車 河辺駅北口行き 12:28 13:28 13:45 14:42 16:23

西武バス

J A 西東京乗車 河辺駅北口行き 12:21 12:54 14:04 14:43 15:08 15:44 16:42

J A 西東京乗車 入間市駅行き 12:57 13:49 14:25 16:09

西東京バス

J A西東京乗車 河辺駅北口行き 11:57 12:57 13:57 14:57 15:57 16:37

◆車の場合

大門市民センターの手前部分の駐車スペース 40 台分を確保しました。専用のスペースではありませんのでご注意ください。また、大門市民センター、大門図書館に近い駐車スペースは駐車をご遠慮ください。付近の道路には絶対に駐車しないでください。十分な駐車スペースが準備できませんでしたので、出来るだけ電車バスを利用するか、車で乗り合わせておいで下さい。河辺駅北口にはコインパーキングもあります。



◆徒歩の場合

河辺駅北口より徒歩 30 分（ストリーマーなし）

会場案内

◆開場時刻 9:00

▽大会会場は2階の会議室と3階の多目的室（靴を脱ぐこと）、女子更衣室は3階の和室です。

▽会場は手狭なので譲り合ってご使用ください。

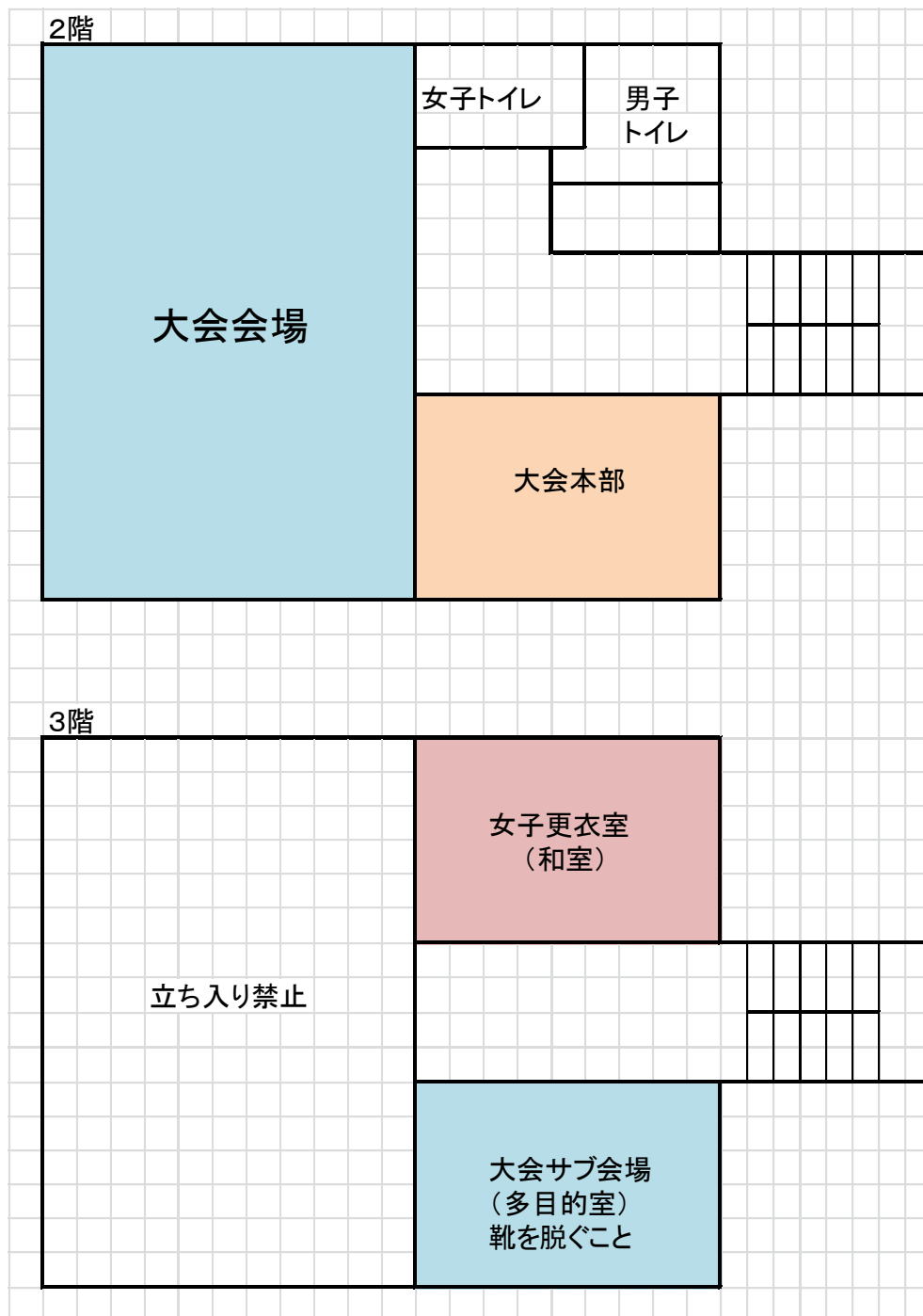
▽競技後は汚れを会場内に持ち込まないようにしてください。

▽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。

▽大会会場内は食事禁止です。（水分補給はOKです。）

▽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。

▽会場のトイレは大変少ないので、出来るだけ事前に済ますようにお願いします。



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」Edition2025（東京 OL クラブ作成） JSOM2007 準拠

縮尺 1:7500 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

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	330	W50E	3.8	300	AL	4.4	340
M60E	3.8	300	W60E	3.4	250	AM	3.2	245
M50A	3.2	245	W50A	2.8	215	AS	2.6	180
M55A	3.2	245	W60A	2.6	180	B	2.8	160
M60A	2.8	215	W70A	2.1	130	N	2.6	115
M65A	2.8	215	W80A	2.0	120			
M70A	2.6	180	W50B	2.8	160			
M75A	2.6	180	W50N	2.6	115			
M80A	2.1	130						
M85A	2.1	130						
M90A	2.0	120						
M50B	2.8	160						
M50N	2.6	115						

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。

* 申し込みに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。

▽当日申込はありません。

▽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 10:15～11:45

▽大門市民センター階段わきの大会専用出入口からスタート地区に向かってください。

▽会場からスタート地区までは 1400m 徒歩 25 分です。配布の地図を用いてお越しください。交通の激しい道路の通行は十分に注意して下さい。

▽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後、所定のスタート枠にお入りください。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 16cm×6cm です。
- ★ 1 分前 参加クラスの地図を取って足元においてください。地図のとり間違えには十分ご注意ください。
- ★ 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、足元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、遅刻枠に入り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 11:45 です。11:45 以降はスタート出来ません。)

◆競技

▽競技上の注意

- * 競技中は自分で競技時間が分かる時計等の着用をお願いします。
- * 競技に不安がある方は、携帯電話、スマートフォンなどの通信手段を携帯することを推奨します。
- * 緊急時に助けを求めるためのホイッスルの携帯を推奨します。
- * 他の競技者の怪我などに遭遇した場合は、けが人の救助を最優先に行動していただくとともに、主催者にご連絡いただくなどのご協力をお願いします。
- * 耕作地や椎茸床、花壇や民家の敷地、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ないでください。
- * 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。
- * テレイン内には一般のハイカーがいっぱいます。接触には十分気をつけてください。
- * テレイン内にはいのしし、カモシカが生息しています。注意して走行してください。
- * テレイン内での熊の目撃情報はありますが、念のため熊鈴の着用を推奨します。もし熊を発見したら速やかに役員にご連絡ください。
- * 道路の通行・横断は十分に注意してください。
- * テレイン内には主催者の用意する給水所がありますので、水分補給をお願いします。なお、ルート選択によっては給水所を通過しない場合があります。
- * 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～14:15

- ▽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。ゴール後、誘導に従い計算センターに行ってください。
- ▽計算センターで読み取り後、役員の指示に従い、会場までお帰り下さい。(約 30 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。
- ▽**日が短いので 14 時を過ぎると森の中は暗くなります。ゴール閉鎖は 14:15 です。競技が終了していなくても 14:15 までに必ずゴールを通過してください。**
- ▽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。使用した靴は汚れを落として会場にお入りください。

◆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。
- ▽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

- ▽成績は当日ラップセンターに随時掲載します。また、後日、大会のホームページに掲載します。

◆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

本大会使用のコース図は 300 円で地図が戻り次第、全コントロール図は 400 円で全スタート終了後に販売いたします。

◆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、トレイン内での喫煙、火気使用は厳禁です。

▽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。この場合、参加費の返金はあり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

1 月 17 日（土）まで 天明英之 090-6547-2791

メールアドレス hideten@s00.itscom.net （1 月 16 日（金）まで）

1 月 18 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 <https://tokyo-olclub.blogspot.com/p/23.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

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。

連絡先 天明英之（会長） hideten@s00.itscom.net

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