

上大岡シティロングオリエンテーリング 要項1.0

■日時

2026年2月28日（土）雨天決行・荒天中止

■会場

横浜市磯子区 久良岐公園 自由広場（京急上大岡駅 徒歩24分。駐車場から拠点までは徒歩5分）

■コンセプト

ランニング系イベントの大会参加費は近年高騰し、場所が遠くて時間がかかるなど、コストパフォーマンスの観点で課題を有しています。近場で充実したトレーニング機会の提供をすべく、「都心で午前中」「十分な走行距離」「安価」「一斉スタート」の各条件を満たす、「シティロングオリエンテーリング」シリーズの第9弾です。上大岡周辺の丘陵地を中心とした、走り応えのあるエリアです！

■競技形式

- 長い距離のオリエンテーリング競技です。一斉スタート方式です。
- 地図は国土地理院の電子地形図（縮尺1:25000、等高線間隔10m）を縮尺1:15000に拡大したものを使用します。サイズはA3です。
- スタートゴールは会場、コントロールは郵便ポストです。
- 運営側でタイム測定や通過証明の確認はいたしません。

■エントリー

[Japan-0-entry \(JOY\)](#) よりお願いします。（締切：2月21日）

■参加費

一般 1500円 学生 800円

■参加クラスと体力の目安

- A (15.0km) ハーフマラソンを1時間50分以内に完走可能な方
- B (10.0km) ハーフマラソンを2時間30分以内に完走可能な方
- C (5.0km) 軽めのジョギングやウォーキングがメインの方

※上記はコントロール間の直線距離です。実走路距離は約1.3倍です。

■タイムスケジュール

8:00～8:30 会場受付

8:50 スタート地点集合、競技説明

9:00 一斉スタート

※人数次第でグループを分割する可能性がございます。

12:00 ゴール閉鎖、会場撤収

上大岡シティロングオリエンテーリング 要項1.0

■注意事項

- ・交通ルールを必ず守ってください。交通量の多い道路を横断するときは横断歩道および歩道橋を利用してください。歩道や公園などでは一般の利用者を優先し、接触の恐れがあるときは走行速度を落としてください。
- ・コントロールは「郵便ポスト」を使用します。半径2メートル以内に到達したら、「通過」と判断して次のコントロールに向かってください。
- ・青空会場です。不安定な天候が予想される場合には、荷物保護用に半透明ゴミ袋の配布を予定しております。
- ・運営者は競技中も会場拠点に常駐していますが、荷物等の紛失や盗難の責任は負いかねますのでご了承ください。
- ・公衆トイレは会場のすぐ近くにございます。
- ・ルート上にコンビニエンスストアや自動販売機がございます。適宜ご利用ください。
- ・競技時間は**3時間**です。競技時間内の会場帰還をお願いいたします。
- ・競技中の事故やトラブルについて、運営側では責任を負いかねますのでご了承ください。
- ・厳密にタイムを競い合う大会ではなく、トレーニング機会の提供が主目的です。競技性の完全な担保は難しい旨をご了承ください。
- ・読図に不安がある場合には出走前に地図を見ても構いませんが、原則としてスタートと同時に地図を開いていただきますようお願いします。
- ・荒天が予想される場合、前日の18:00までに開催有無を判断し、Japan-0-entrYへの掲載および参加者メール配信機能で周知いたします。
- ・プログラムの発行予定はございません。本要項をよくお読みの上、お越しください。

■主催・お問い合わせ

eternalfr@gmail.com シティロング0実行委員会 尾崎 高志



上大岡シティロングオリエンテーリング 要項1.0

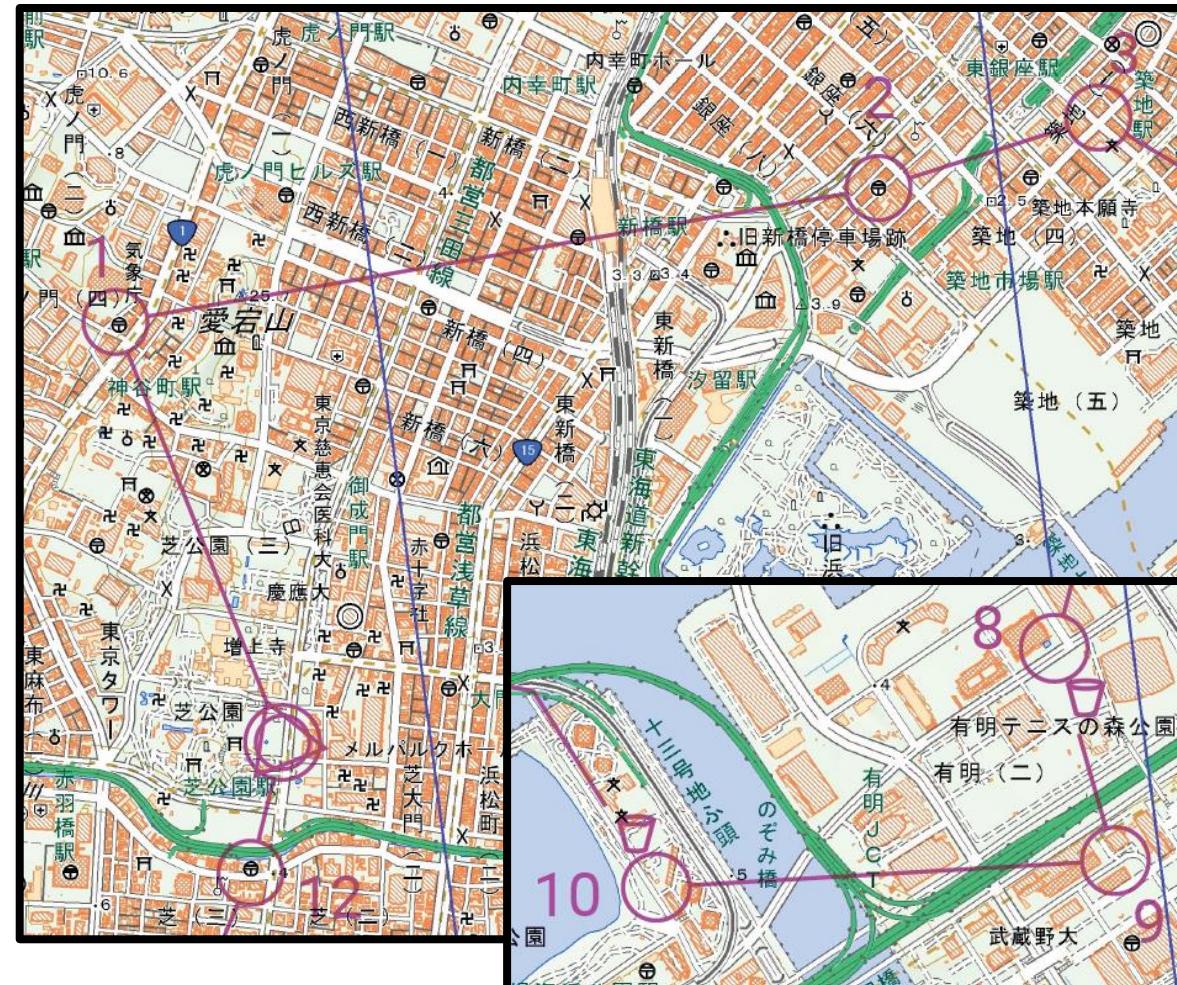
■競技地図と現地のイメージ

以下の参考地図は過去のシティロングオリエンテーリングで実際に使用したものの中の一部です。



○の中に△マークがついている場合、郵便局前に郵便ポストが併設されています。

△と◎が重なっている地点は、会場兼スタート兼ゴールです。



○の中に△マークがついていない場合、郵便ポストが単独で設置されています。
(正確なポスト位置をわかりやすくするため、中央に点を記載します)



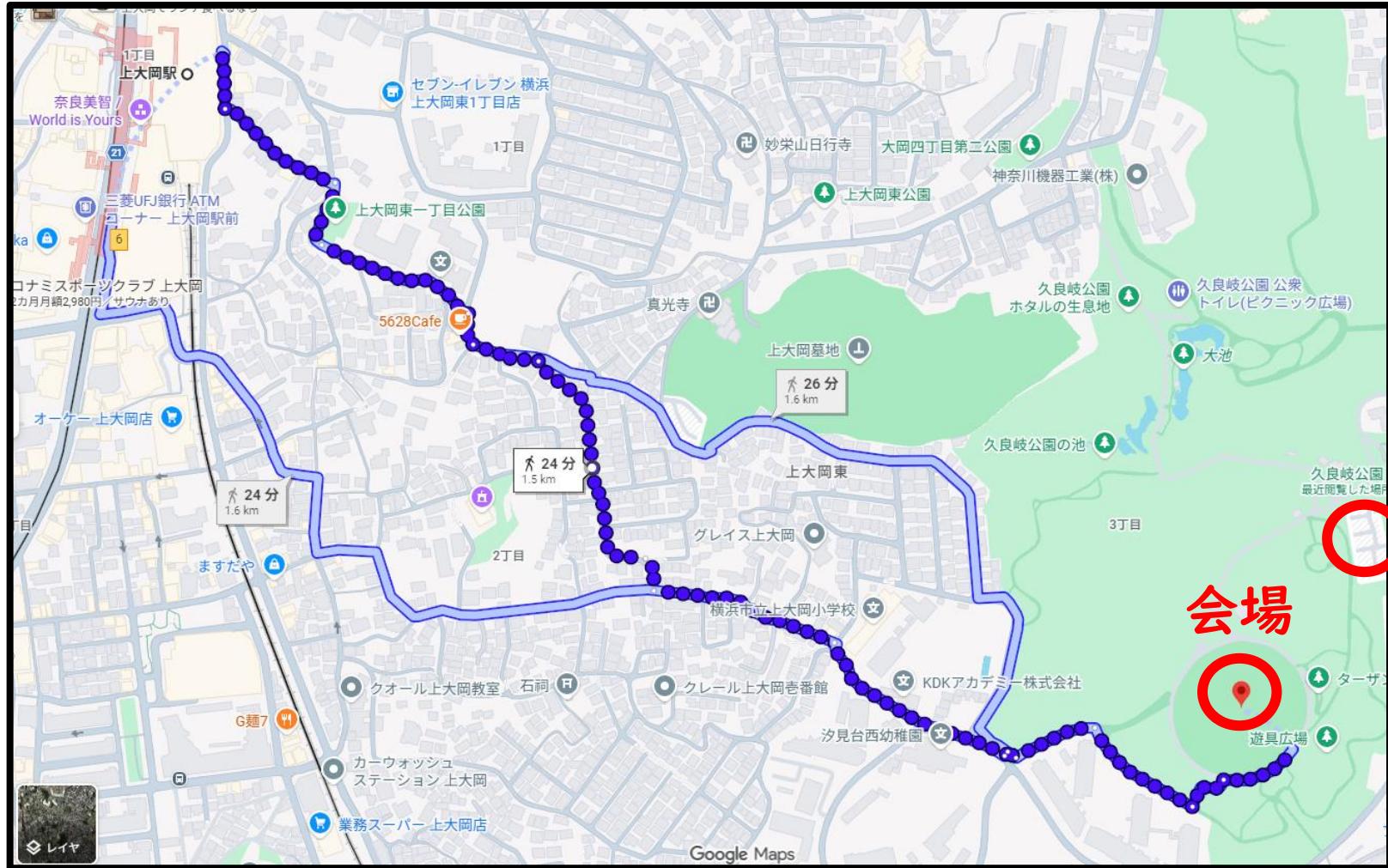
給水マークの地点は、公園の水飲み場兼公衆トイレです。

上大岡シティロングオリエンテーリング 要項1.0

■会場案内

横浜市磯子区 久良岐公園 自由広場

上大岡駅



駐車場

会場

上大岡シティロングオリエンテーリング 要項1.0

■競技エリア

