

京都東山ナビゲーションラン プログラム

東山三十六峰マウンテンマラソンでお馴染みの京都東山で、ナビゲーションランの大会を開催します。今大会は、京都府オリエンテーリング協会等により過去7回開催された「京都里山ナビトレラン」の流れをくむ大会で、地図を見て自分で正しい道を選択して走ることが求められるコースを提供します。レース後の講習会も開催し、地図読み技術の習得・向上にも役立つ大会です。

日付	2018年2月10日(土) 雨天決行・荒天中止
開催場所	京都市 大文字山およびその周辺の山林
会場	京都市山科区 日向大神宮会館
主催	京都オリエンテーリングクラブ

1. 目次

2. 実行委員長あいさつ.....	2
3. タイムテーブル.....	2
4. アクセス.....	2
5. 受付(9:00~10:30).....	3
6. 競技情報.....	4
7. 競技の流れ.....	6
8. 注意事項.....	7
9. 問い合わせ.....	8
10. 大会役員.....	8



2. 実行委員長あいさつ

「京都東山ナビゲーションラン」に参加申いただき、誠にありがとうございます。本大会は、冒頭で述べたように過去7回の「里山ナビトレラン」の流れを組みますが、これまで参加された方々のご意見等を踏まえ、これまでよりやや難度の高い、オリエンテーリング色の強いコースを用意致しました。短い準備期間での開催であるため、なにかと至らぬところがあるかと思いますが、ナビゲーション初心者も熟練者も楽しんでいただけるよう、運営者一堂尽力致します。当日はよろしくお願い申し上げます。

実行委員長 小野田 敦（京都オリエンテーリングクラブ会長）

3. タイムテーブル

- ・ 9:00 開場・受付開始
- ・ 9:20 初心者説明
- ・ 10:00 競技スタート開始（時間差スタート形式）
- ・ 14:00 競技ゴール閉鎖
- ・ 14:30 講習会開始
- ・ 15:30 講習会終了

4. アクセス

（1）公共交通機関でお越しの場合（推奨）

京都市営地下鉄 東西線 「蹴上駅」下車
1番出入口から徒歩15分

（2）自家用車でお越しの場合（非推奨）

名神高速道路 京都東 IC より 15分
京阪高速8号京都線 山科 IC より 20分
※所要時間はあくまでも目安です。

※自家用車でお越しの際は、近隣のコインパーキング・有料駐車場をご利用ください。会場の日向大神宮の駐車場は使えません。

※近隣にコインパーキングは少ないので、電車でのお越しを強く推奨します。

※駐輪スペースが少ないため自転車での来場も非推奨です。



5. 受付（9：00～10：30）

【事前申込みの方】

事前申込みの方は、受付の必要はありません。会場内の配付物置き場より、ご自分の名前のもとにある地図（コース図）と SI カード(※下記参照)をお取りください。

【当日申込みの方】

受付にて当日申込み用紙をお渡しするので、ご記入の上、参加費と共に係の者にお渡しください。その場で地図（コース図）と SI カード(※下記参照)をお渡しします。当日申込み参加費は下記の通りです。準備の都合上、当日参加枠には限りがあり、希望者多数の場合は出走できない可能性があることを予めご理解ください。

※地図（コース図）はノーマルコース、ショートコースの参加者のみお渡しします。

クラス	参加費	グループ参加の場合
ノーマルコース	各コース 3,000 円	3,000+(二人目以降の人数×1,000)円
ショートコース		
テクニカルコース		
講習会	1,000 円	人数×1,000 円

<SI カードについて>

- ・ 本大会では計時および完走の証明のために電子チップ（SI カード）を用います。
- ・ SI カードは指にはめて使用します。ゴムバンドを用いて紛失しないようご注意ください（紛失時には 3000 円の弁償金が必要になります）
- ・ チェックポイントには SI カードをはめる機械（ステーション）が設置してあります。
- ・ チェックポイントに来たら SI カードをステーションに差し込み、光と音が出ることを確認してください。音が鳴ればカードに通過情報が記録されます。
- ・ ゴールで SI カードを回収し、読み取りを行います。
- ・ 会場に見本を設置いたしますので、よくご確認ください。



SI チップ



SI カードをステーションに差し込む



6. 競技情報

●使用地図

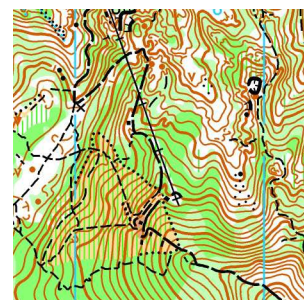
山紫水明東山 ～君と送りし火々～

縮尺 1：10000

等高線間隔 5m

走行可能度 4 段階表示

※銀閣寺周辺から蹴上周辺に至るまで、東山の地形・小道その他が詳細に作図されたオリエンテーリング用の地図です。行政図やハイキング用の地図とは桁違いの精度です。



(地図見本)

※山の中の小径は黒の破線で示されています。その他の地図の読み方に関して希望者には初心者説明を行いますのでお気軽にご参加ください。

●競技エリアプロフィール

京都の東山山系であり、傾斜は急であるが地形ははっきりとして分かりやすい。京都一周トレランコースに含まれる道は明瞭だが、一般ハイカーの立ち入らない不明瞭な小径も多数存在する。このような小径の分岐は注意していないと見落としがちである。また、一部のコースは市街地もルートに含まれる。

●コースプロフィール

トレランコースは、道上での現在位置の把握が最も重要となる。序盤は走るだけで次のチェックポイントに到達できる場合もあるが、中盤から終盤では道の分岐で正しい方向を選び、また細かい小径への分岐を見落とさずに道をつなぐことができないと到達できないチェックポイントも存在する。

●各クラスの情報

クラス	距離[km]	登距離[m]	優勝設定時間[分]	競技時間[分]
ノーマルコース	9.9 [*]	775		180 分
ショートコース	7.8	550		180 分
テクニカルコース	5.8	600	75 分	180 分

※ノーマルコースは猟区との兼ね合いによりコースを短縮いたしました。

●競技形式

〈ノーマルコース〉 〈ショートコース〉

東山のトレイルコースやトレイルコース外の小径を主に走るランナー向けのコースですが、本大会は単に走力を競うだけではありません。コース上に誘導は一切なく、通過するルート



とチェックポイントだけが書かれているコース地図を持って走るオリエンテーリング競技形式を採用しています。通常のトレイルランニングの他に、地図を見て正しく道をたどるための基本的なナビゲーション技術が求められる「ナビゲーションラン」です。

※コース図は当日配付いたします。スタート前に地図を見てもかまいません。

〈テクニカルコース〉

オリエンテーリング競技経験者など、オリエンテーリング競技形式に慣れた人向けのコースで道を外れ山の中を通過する箇所も多く、完走するには高いナビゲーション能力を必要とします。このコースはチェックポイントのみが示されており、通過するルートは自ら考えて進みます。

※オリエンテーリング競技形式でいうところのポイントオリエンテーリング形式に当たります。コース図はスタート時に配付します。位置説明は配付しません。

●時間差スタート形式

本大会は、時間差のスタート形式を採用しています。先述の競技形式のように、各参加者の方々が自分自身で正しい道を選択しながら進むことになる競技の性質上、全ランナーが同時スタートではルートの選択が他人の選択に引っ張られてしまう場合が多くなってしまいます。こうした状況を緩和するため、ならびに登山道における一般ハイカーとの事故防止のため、事前に全参加者にスタート時刻を指定し1分おきに順番に出走していただく形式を採用しています。

自身のスタート時刻を確認し、スタート時刻の少なくとも5分前までにスタート地区にお越しください。指定のスタート時刻に遅刻した場合、スタート地区役員の指示に従い、他の競技者のスタートを妨げないタイミングでスタートすることができます。この場合でも、原則として本来の指定時刻にスタートしたものととして計時します。

●初心者説明

スタート前に、地図読みの経験のない方やコンパス（方位磁針）の使い方がわからない方にスタッフが説明いたします。オリエンテーリング経験者以外は参加することを推奨します。コンパスのレンタルもございます。



コンパス（方位磁針）

〈講習会〉

競技終了後に、コースの一部を使用して講師の指導による講習会を実施します。当クラブの会員がナビゲーションテクニックをさらに詳しく・分かりやすく教えます。レースの反省にもご利用ください。事前申込み優先ですが、空きがあれば当日参加もできます。講習会のみ参加はできません。



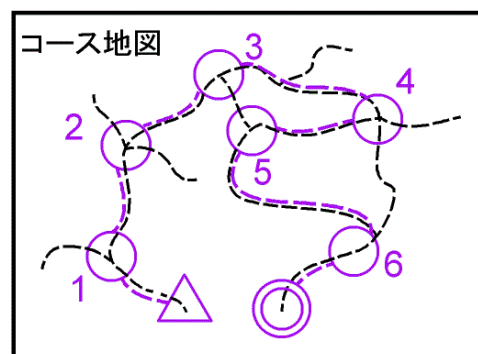
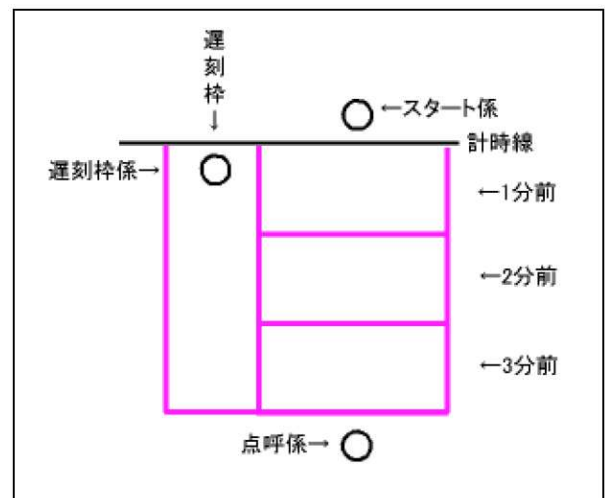
7. 競技の流れ

(1) 会場

- ・ 配付物が受付付近の配付物置き場に有りますので、間違いなくご自身のものをお取りください。テクニカルコースの地図はスタート時に配付します。
- ・ 当日申込みされる方はまず当日申込み受付にお越し下さい。
- ・ 会場内に設置してあるクリアステーションとチェックステーションにて、ご自身のSIカードの動作確認を行ってください。この時、動作に不備がある場合や使用方法が分からない場合は、受付までお申し付けください。
- ・ 競技前には公式掲示板に目を通しておいて下さい。
- ・ 着替えは会場、または更衣室にて行ってください。

(2) スタート（10：00～）

- ・ スタート地区までは案内看板に従って青色のテープを辿ってください。会場から徒歩5分です。
- ・ ご自分のスタート時刻が近づいたら、走れる服装に着替え、下記のものを持参の上、スタート地区までお越しください。
 - 地図（当日配布のコース図）
 - 配付されたSIカード
 - コンパス（方位磁針）
 - 水・食料・貴重品等のその他携行品
- ・ スタート時刻の3分前になりましたら、役員（右図の点呼係）が招集いたします。
- ・ 役員によるチェックを終えましたら、スタート枠最後尾の3分前枠にお入りください。
- ・ スタート時刻ごとに最前列の選手がスタートしますので、それに合わせてひとつ前の枠にお進みください。
- ・ 最前列まで進んだら、役員が再度携行品の確認をいたします。
- ・ 時間になったらスタートの合図があるので、そのままスタートしてください。
- ・ 指定されたスタート時刻に間に合わなかった選手は、遅刻枠に入り、最前列にお越しください。係員の指示に従って、スタートしていただきます。



通過すべきチェックポイントは「○」で表されます

紫の破線は、通過すべきルートを示しています

「△」がスタートです 「◎」がゴールです

- ・ スタート閉鎖時刻は 11:00 です。この時刻以降のスタートは出来ませんので、あしからずご了承ください。

(3) 競技中の注意

- ・ コース上には一般の歩行者もいますので、接触事故には十分にお気を付け下さい。
- ・ 競技エリアに火気は持ち込まないでください。
- ・ コース上に給水所を設けます。給水所には水を用意しております。その他の飲料・食料が必要な方は携行なさるようお願いいたします。

(4) フィニッシュ

- ・ フィニッシュは会場至近です。
- ・ 地図回収は行いません。
- ・ SI カードやコンパス（方位磁針）などのレンタル物がある場合は、会場にて返却をお願いいたします。
- ・ **途中で棄権する場合も、競技ゴール閉鎖時刻（14:00）までに、必ずフィニッシュを通過してください。**フィニッシュを通過せずに棄権したり帰宅したりすると行方不明者として取り扱われます。

8. 注意事項

- ・ 競技のための服装には肌の露出しないものを推奨します。金属ピンシューズの使用は不可です。
- ・ 一般の歩行者との接触事故には、十分にお気を付け下さい。
- ・ 本大会では、傷害保険に加入しておりません。
- ・ いただいた参加費は、いかなる場合であっても返金することができませんので、ご了承ください。
- ・ 本大会では、コンパス（方位磁針）の貸し出しを行います。保証金として3000円を預かります。万が一コンパスを紛失、破損させた場合は保証金を返却いたしません。
- ・ ゴミの持ち帰りにご協力お願いします。
- ・ 火気の持ち込みは厳禁です。また、他団体が火気を持ち込んでいることがあるので、接触に注意してください。
- ・ 本大会では表彰は行いません。ゴール時に成績表をお渡しします。
- ・ 大会の開催に大きな支障をきたすと考えられる事象（気象警報の発令等）が発生した場合、大会を中止します。大会中止の場合、京都 OLC の facebook ページで公表します。

URL : <https://www.facebook.com/kyotoOLC>

大会開催可否の判断は大会当日 7:00 までに行います。



9. 問い合わせ

本大会についてご不明な点、質問等がございましたら、下記のアドレスより受付いたします。

京都オリエンテーリングクラブ 京都東山ナビゲーションラン実行委員会

Email : kyotohigashiyamanavigationrun@gmail.com (□を@にしてください)

10. 大会役員

実行委員長	小野田 敦 (京都オリエンテーリングクラブ)
運営責任者	大箱 貴志 (京都オリエンテーリングクラブ)
競技責任者	伴 毅 (京都オリエンテーリングクラブ)
コースプランナー	倉本 竜太 (京都オリエンテーリングクラブ)
広報	藤田 純也 (京都オリエンテーリングクラブ)
会計	松井 俊樹 (京都オリエンテーリングクラブ)

