用語集

コントロール：いわゆるチェックポイントのこと。意訳をすれば関門。

レッグ：あるコントロールと次のコントロールまでの区間。コントロール間が長いものをロングレッグと言ったりする。

つぼる：最近では笑いのツボにはまる、の意で使われることが多いが、オリエンテーリングでは大いに迷い現在地を見失ってしまうことを「土壺にはまる」に例えて使われる。1 番でつぼった、2 番までにつぼりまくった、など。

ＯＬ、オリエン、オリ：オリエンテーリングをドイツ語で Orientierungs Lauf（“Orientierungs” は「方向を定め」、“Lauf” は「走る」の意）と呼ぶことに由来しかつては OL と略されていた。昭和の終わりころから OL＝Office Lady という略語が広がり始めてからはいろいろ誤解を受けることも多くなり最近は下火。当クラブは略して静岡 OLC。平成以降はオリエンと略すことが多くなったがそれが好きではない層もいる。さらに若い子（大学生以下）はオリと略すらしい。オリ部、オリシューズとか。

開催判断

災害発生、警報発令、コロナ感染拡大等、参加者の安全を確保できないと担当者が判断した場合は開催中止とし大会前日 18 時までに Web ページにてお知らせします。

集合場所

大井川鐵道駿河徳山駅前
【地図】 https://goo.gl/maps/wB3Ybj5DkXSkccCt8

交通アクセス

駐車場に限りがあります。**ぜひ大井川鐵道の利用をお願いします。**
車でお越しの場合、ペアの方やご家族とはできるだけ相乗りでお越しください。また静岡方面からの国道 362 号は凍結、積雪の可能性もあるので冬タイヤがない方は島田から県道 64、63 号を利用することをおすすめします。

大井川鐵道時刻表：http://oigawa-railway.co.jp/ft/timetable

金谷発	→	**駿河徳山着**
7:47	→	8:49
駿河徳山発	→	**金谷着**
12:57	→	13:59
14:53	→	15:57
17:06	→	18:08

駐車場：
第一小学校南の駐車場を利用してください。満車の場合は道の駅フォーレなかかわね茶銘舘先の土手の上に縦列駐車をお願いします。駐車場からは徒歩で集合場所まで移動してください。

第一小学校南： https://goo.gl/maps/rEzeDiFSwbuwHg6ZA
道の駅土手： https://goo.gl/maps/3kT5vP2X5GKirnkg8

スケジュール

09：00 受付開始
09：30 順次スタート（スタート時間、順番は指定しません）
10：00 スタート終了（以後のスタートはできません）
15：00 フィニッシュ閉鎖（この時間までに必ず戻ってください）、フィニッシュした人から順次解散
21：00 オンライン振り返り＋忘年会（zoom、URL は別途お知らせします）

参加費

当日支払い（Paypay 支払い可）、地図代・保険代込み
3,200 円/人（会員以外）
2,200 円/人（静岡 OLC 会員）
1,200 円/人（静岡 OLC 会員、学生）

SI レンタル費　+300 円/チーム（マイ SI 持参チームは無料）
NaviTabi 利用料　+500 円/人（ソロ参加者は必須）

※新型コロナウイルスに関する参加自粛を促すためキャンセル料はかかりません当日支払い。
欠席時に地図購入を希望する場合は後日地図代＋送料 1000 円をお振込みください。

荷物預かり・着替え・食事・風呂について

屋内会場はありません。着替えは事前に済ませてお越しください。
荷物は運営車または各自自家用車に保管をお願いします。なお貴重品の管理は各自でお願いします。預け荷物の紛失・盗難があった場合の責任は負いかねます。
トイレは駿河徳山駅または道の駅フォーレなかかわね茶銘舘のものを利用できます。
駅から 600m のところにコンビニ（ミニストップ）があります。また食堂がいくつかありますが年末＆コロナのため営業状況は不明です。

新型コロナウイルス予防について

以下のご協力をお願いします。（**赤字**は募集要項からの変更点）

- 開催 2 週間前から体温を記録し 2 週間以内に発熱があった場合は参加をお控えください
- 開催 2 週間以内に感染者との濃厚接触があった場合は参加をお控えください
- 発熱の有無に関わらず開催 2 週間以内に喉の痛みや激しいせき、倦怠感や味覚障害など新型コロナウイルスに似た症状があった場合は参加をお控えください
- ~~当日検温します。37.5℃以上の熱があった場合は参加をお控えください（帰宅、または車内待機）~~
  当日朝出発前に各自検温し、37.5℃以上の熱があった場合は来場をお控えください。また受付で検温時の体温をお聞きします。
- 出走中以外はマスクを着用してください
- ソーシャルディスタンスの確保、飛沫の予防をお願いします
- 食事をしながらの会話、大声を出しての会話はお控えください
- 手洗い消毒にご協力ください
- 新型コロナウイルス感染状況により参加者の在住地域を限定する場合があります
- 新型コロナウイルス感染状況によっては開催を中止または延期する場合があります
- 本イベントに起因する新型コロナウイルス感染が確認された場合はいただいた個人情報を保健所等関係機関に提供する場合があります

練習会ルール

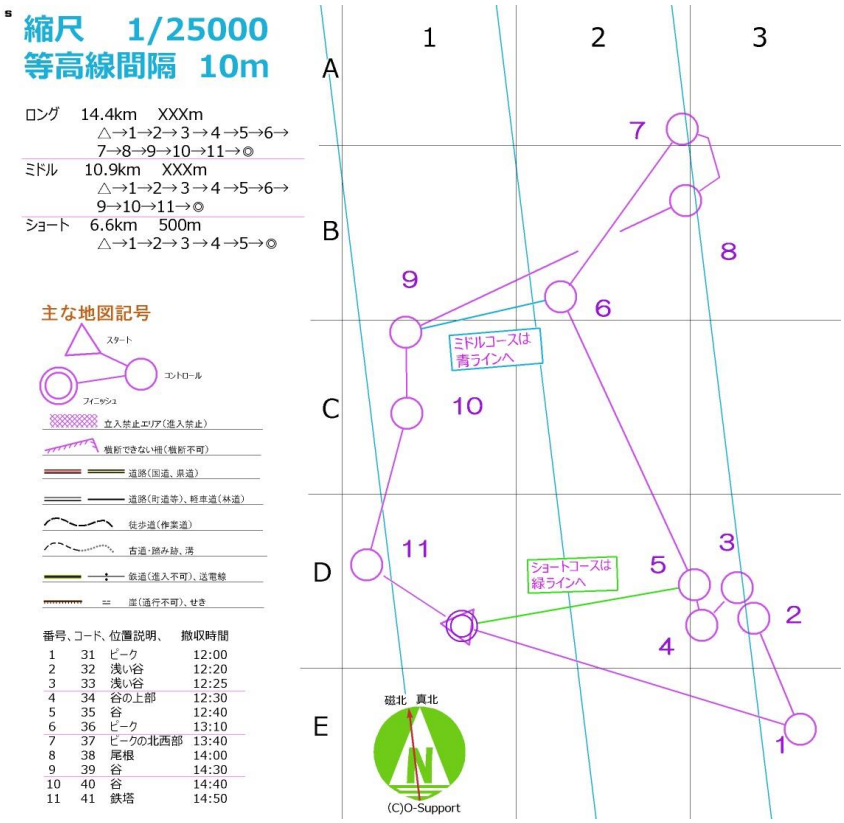
以下のルールを理解したうえで参加してください。

1. **ゴールデンルール**：コースを全部回れなくても**フィニッシュ閉鎖時間（15:00）までにフィニッシュへ戻る**ようにしてください。15 時になったら戻り始めるのではなく 15 時までに帰ってくる。全部回れる人がすごいのではなくて **15 時までに帰って来れる人がスゴイ！**
2. 地図に示されたコントロールを指定された順に回り、スタートからフィニッシュまでにかかったタイムを計測します。
3. コントロールの通過証明は Sportsident 社の SI チップを利用します。チップは各人または各ペアに 1 つ配ります。マイ SI をお持ちの方はご持参ください。コントロールに設置した SI ステーションにチップをはめることで通過証明が行えます。なお SI ステーションを失くした場合、記録ナシ扱いとなります。また SI チップ代金 5500 円を別途申し受けますのでご了承ください。
4. フィニッシュ後に所定の方法で記録を読み込んでください。そのまま解散です。表彰式はありません。
5. **「地図とコースについて」「持ち物」「練習会の流れ」「本イベントで起こりうるリスク」の内容を理解**したうえでコースを回ってください。不明な点があればスタート前に確認をお願いします。
6. ペアで参加する場合はスタートからフィニッシュまで必ず一緒に行動してください。
7. ソロで参加する場合は NaviTabi で所定のコースに出走しながら行動してください。バッテリー低下に備えてモバイルバッテリーも必ず持ってください。なおペアでも NaviTabi を利用可能ですが、利用料が別途 500 円かかります。
8. 怪我や体調不良等で閉鎖時間までに戻れない場合はできるだけ早めに地図に記載してある緊急連絡先へ連絡をお願いします。
9. コントロールは地図に記載した撤収時間以降に順次撤収します。撤収時間を過ぎたコントロールは目指さないでください。
10. 途中で**リタイアする場合も必ずフィニッシュへ**戻ってきてください。フィニッシュを通らず帰宅した場合は未帰還者として捜索対象となる場合があります。
11. 会場周辺を除きコース途中に食堂、自販機、公衆トイレはありません。
12. 民家の敷地や畑の中には入らないでください。また通行可能な場所でも**地元の方から立ち入らないように言われた場合は従ってください**。またその旨を緊急連絡先へ一報お願いします。
13. コースの一部で林業作業をしている場合があります。作業の邪魔にならない場所を通行してください。
14. ゴミは捨てないでください。落し物にも注意し、他者の物が落ちていた場合は拾うよう心掛けてください。
15. コース上および周辺エリアで動植物の採取や損傷を与えないでください。
16. コース上で負傷や体調不良の参加者を見かけた場合はその救助を優先してください。
17. 仮装や裸での出走やその他公序良俗に反する行為はしないでください。
18. 練習会の様子を写真に記録し、それを今回のレポートや今後の案内に利用させていただきます。不都合がある場合は受付にてお申し出ください。
19. 本プログラムに記載の情報から変更になった事項がある場合は当日受付にてお知らせします。

地図とコースについて

縮尺　1/25,000　等高線間隔　10m　磁北線記載済み　耐水加工あり（ポリ袋）

地図記号は国土地理院の地形図に準じます。主な記号は地図に凡例表示してあります。**立入禁止エリアで示した場所には立ち入らないでください（道も通行不可）。**



ロング、ミドル、ショートのコースが一枚の地図にすべて記載されています。ロングは紫、ミドルは緑、ショートは青の線と数字で示され、共通部分は距離の長いコースの色で示されます。例に従うと、**ロング**は**スタート△→1→2→・・・→11→フィニッシュ◎まで紫線**に従って進みます。**ミドル**は**スタート△→1→2→・・・→6まで紫線**、**6→9は青線**、**9→・・・→フィニッシュ◎まで紫線**に従って進みます。**ショート**は**スタート△→1→2→・・・→5まで紫線**、**5→フィニッシュ◎まで緑線**に従って進みます。途中で短いコースに変更することも可能です。状況を見ながら柔軟にコースを変更してください。

コントロールに行くと、位置説明欄に示された場所にフラッグを設定しています。フラッグには SI ステーションが取り付けられています。SI ステーションにはコード（番号）が書かれており。位置説明欄に記載した番号と一致すれば正しいコントロールにいることが確認できます。位置説明欄には撤収時間も記載してあります。撤収時間を過ぎた場合はそのコントロールは目指さず、先へ進んでください。

コース情報は下表の通り。距離は直線距離、登距離は想定ベストルートを進んだ場合の累積標高（地図上でカウント）、目標タイムはエリートランナーが走った場合の想定タイムです。

BMO らしくロードや林道を長く走るコースですが、森の中に入るレッグもあります。基本的には通行容易な森を利用しますが、ロングコースでは部分的にヤブの森を通行する箇所があります。トラバースしたり林道に出る手前などで急な斜面内を通行する場合があるので注意してください。想定ルートでは生死に関わるような斜面や崖は通行しません。もしそのような危険な箇所に遭遇した場合はルートを大きく逸脱している可能性が高いです。先に進まず安全な場所まで戻ってください。

コース名	距離	登距離	目標タイム
ロング	14.4ｋｍ	1065m	2 時間半～3 時間
ミドル	10.9ｋｍ	710m	2 時間～2 時間半
ショート	6.6km	485m	1 時間半～2 時間

持ち物

下記の装備を１人１つ（※印の付いたものはペアに１つ）携行してください。事前のチェックは行いませんが、これらの装備がないと救助を待つ状況になってしまった場合に著しくリスクが高まることを理解したうえで出走してください。なお**ソロ参加者は NaviTabi が利用可能なデバイスとモバイルバッテリーの有無を事前に確認**します。2 点がない場合はソロ出走できません。

- 山でオリエンテーリングするためのウェア（長袖長ズボンなど肌を覆うものをおすすめします）
- 山を走れる靴（踏み抜きしづらいもの）
- 雨具・防寒具
- コンパス（方位磁針）
- ホイッスル（緊急連絡用）
- 携帯電話（行動中連絡が取れるよう十分充電しておいてください。ソロ参加者は NaviTabi をインストールし利用できるようにしておいてください）
- 各自の行動食や飲料
- サバイバルシート
- ファーストエイドキット（絆創膏、テーピングなど）
- 保険証や免許証など個人を特定できるもの
- SI※
- モバイルバッテリー（ソロ参加者のみ）

練習会の流れ

1. 受付を済ませ、参加費を支払ってください。また変更事項がある場合は受付にて案内します。欠席の場合はご連絡いただく必要はありません。9:30 を過ぎてからの受付は致しません。
2. 9：30 より地図を配布します。自信がない人は事前に地図を見ても構いません。練習効果をより高めたい人はスタートするまで地図を見ないでください。**ソロ参加者は NaviTabi とモバイルバッテリーの有無を確認**します。
3. 受付がスタート地点です。スタート時刻は指定しません。スタートステーションにチップをチェックしてからスタートしてください。10:00 以降はスタートできません。
4. コースをまわり、フィニッシュへ戻ってください。フィニッシュはスタートと同じ駅前の予定です。フィニッシュステーションを置いておきますのでチップをチェックしてください。
5. 所定の方法で SI チップの記録を読み取り、SI チップを返却してください。速報は会場内で見ることができます。またウェブで確認できるようにします。
6. ペア参加で NaviTabi を事前申告なしに利用した場合は利用料 500 円/ペアをお支払いください。
7. フィニッシュしたら順次解散です。21 時よりオンライン（zoom）での振り返り＋忘年会を行います（URL は別途お知らせします）

本イベントで起こりうるリスク

（**赤字**は募集要項からの変更点）

道迷い：ナビゲーション技術があれば対応可能ですが現在地を見失った場合は林道に出ることで比較的容易に現在地を把握できます。なお山から道路に出る場合は安全に下りられる場所を選んで通行してください。エスケープ中は道を外れての通行は禁止します。また日没が大変早い時期です。必ず時間内にフィニッシュへ戻ることを意識してください。時間までにフィニッシュ（会場）に到達できない場合は、暗くなる前に林道に戻り、林道や道路を使ってフィニッシュに向かうようにしてください。

低体温：寒い時期の開催です。天候の良し悪しに関わらず低体温になる可能性があります。防寒具、雨具を身に付けてください。

脱水症状：山での行動は長時間に及びます。必要な飲料水を必ず携行してください。コース途中に自動販売機はありません。

転落・滑落：急な斜面や法面、がけなどがあります。やみくもに進まず周囲の安全を確保しながら進んでください。また時間までにフィニッシュ（会場）に到達できない場合は暗くなる前に林道に戻り、林道を使って山を下りてください。**想定ルートでは生死に関わるような斜面や崖は通行しません。もしそのような危険な箇所に遭遇した場合はルートを大きく逸脱している可能性が高いです。先に進まず安全な場所まで戻ってください。**

落石：急な斜面や法面の下側などで落石の可能性があります。小石が転がる場所などでは上方の安全も確認しながら進んでください。ヘルメットの着用でダメージを低減することができます。

踏み抜き：整備されていない道を利用するため踏み抜きの可能性があります。なるべく底の丈夫な靴の利用をおすすめします。

その他：転倒による骨折・捻挫、急病・体調不良による停滞と救助の遅れなど、一般的なアウトドア活動と同等のリスクがあります。

救助を待つ場合：万一の遭難に備え「持ち物」に記した装備を必ず携行してください。怪我や体調不良で動けなくなった場合は防寒具やサバイバルシートを着用し低体温にならないようにしたうえで、携帯電話を使って地図に記載している緊急連絡先に連絡してください。電話が通じない場合はホイッスルを使って周囲に居場所を知らせるようにしてください。

エントリーリスト

名前	コース	会員登録	SI	ペアソロ	基本料	Si	ナビT	合計
赤井秀和	ロング	会員	1087289	岩本昌子	2,200	0		¥2,200
岩本昌子	ロング	会員		赤井秀和	2,200			¥2,200
青山かおり	ロング	非会員		山本純子	3,200	300		¥3,500
山本純子	ロング	会員		青山かおり	2,200			¥2,200
大石由美子	ロング	会員		中島克行	2,200	300		¥2,500
中島克行	ロング	会員		大石由美子	2,200			¥2,200
大澤貴子	ロング	会員		渡辺達也	2,200	0		¥2,200
渡辺達也	ロング	会員	7344018	大澤貴子	2,200			¥2,200
大類亜美里	ロング	会員		横井里乃	2,200	0		¥2,200
横井里乃	ロング	会員		大類亜美里	2,200			¥2,200
馬淵洋志	ロング	会員		栗田英里	2,200	300		¥2,500
栗田英里	ロング	非会員		馬淵洋志	3,200			¥3,200
天野悠子	ロング	非会員		岡田泰典	3,200	300		¥3,500
岡田泰典	ロング	非会員（初）		天野悠子	3,200			¥3,200
小松元弘	ロング	非会員		佐々木雅人	3,200	300		¥3,500
佐々木雅人	ロング	非会員		小松元弘	3,200			¥3,200
助宗武志	ロング	非会員		山田秀道	3,200	300		¥3,500
山田秀道	ロング	非会員（初）		助宗武志	3,200			¥3,200
横田圭一郎	ロング	会員		永嶋章二	2,200	300		¥2,500
永嶋章二	ロング	会員		横田圭一郎	2,200			¥2,200
海野裕介	ロング	会員		ソロ	2,200	300	500	¥3,000
鈴木悟	ロング	会員	7654311	ソロ	2,200	0	500	¥2,700
田畑清士	ロング	会員		ソロ	2,200	300	500	¥3,000
本間晃	ロング	会員		ソロ	2,200	300	500	¥3,000
長縄知晃	ロング	会員	2045576	ソロ	2,200	0	500	¥2,700
岡本壮野	ロング	非会員		ソロ	3,200	300	500	¥4,000
坂倉豊	ロング	非会員		ソロ	3,200	300	500	¥4,000
鈴木紀夫	ロング	非会員	8310600	ソロ	3,200	0	500	¥3,700
出野幹夫	ミドル	会員		出野由夏	2,200	300		¥2,500
出野由夏	ミドル	会員		出野幹夫	2,200			¥2,200
滝志保	ミドル	会員	1420720	滝　正晴	2,200	0		¥2,200
滝正晴	ミドル	会員		滝　志保	2,200			¥2,200
戸塚多恵	ミドル	非会員		戸塚祐介	3,200	300		¥3,500
戸塚祐介	ミドル	会員		戸塚多恵	2,200			¥2,200
高野純一	ミドル	会員		ソロ	2,200	300	500	¥3,000
山本玄峯	ショート	会員		ソロ	2,200	300	500	¥3,000