

有度山(日本平)トレイル三昧 プログラム

日時 2022年1月29日、30日 主催 NPO法人 M-nop、静岡オリエンテーリングクラブ
後援 静岡市・静岡市教育委員会、静岡県オリエンテーリング協会
協賛 (株)スポーツショップアラジン、DHA マリンフーズ
(ロゲイニング NavigationGames2021 協賛:カシオ計算機)

@lajin

DHA
MARINE FOODS

TUNA PLUS+

PRO TREK
Feel the field



イベントディレクターご挨拶

15回目を迎えた本大会ですが、昨年度に引き続き、コロナ禍での開催となりました。すでにまん延防止等重点措置が3県に発出され、感染拡大は予断を許さない状況です。アウトドアで行われるトレイルランニングやロゲイニングは、この状況下で最もリスクの少ないスポーツであり、この状況下でリフレッシュの機会として重要です。検討の結果、以下のように対応することとしました。せっかく申し込みしていただいた皆様の中には、参加取りやめをお願いすることになる方もいますが、アウトドアスポーツの実施には地元の理解が不可欠です。ぜひご協力のほどをお願いします。

なお、開催にあたっては、例年と違う以下の点をご確認ください。

- ▶ 1/21時点で、まん延防止等重点措置、緊急事態宣言が発出されている地域を居住地・勤務地(基本テレワークなどで現在勤務実態がほとんどない場合は除く)とする方は、参加を控えていただくようお願いします。それ以後でも、対象地域となった場合には、可能であれば参加をお控えください。
- ▶ 対象となる方、チームおよび、職場からの指示等の感染拡大防止、あるいは体調不良を理由に欠席する方、チームに対しては、欠席と振込口座のお申し出により、以下のように返金します。トレラン:手数料 300円を除いて返金。ロゲイニング:手数料等 1000円を除いて返金(チーム人数分、地図・写真票をお送りします)。詳細については、Mnop ホームページをご覧ください(<https://www.m-nop.com/rogaining/udoyama/2022news>)
- ▶ 静岡市にまん延防止等重点措置、緊急事態宣言が発出された場合には(どの時点でも)イベントを中止します。この場合、トレラン:手数料 500円を除いて返金。ロゲイニング:手数料等 2000円を除いて返金(チーム人数分、地図・写真票をお送りします)。この場合、こちらから返金手続きのご連絡をいたします。連絡が届かない場合、メール不達可能性がありますので、navi@m-nop.com までご連絡ください。
- ▶ スタッフも事前2週間の検温、体温チェックを行います。参加者の皆さんも感染防止のための最大限の努力をお願いします。具体的には以下に掲載する事項を全てお守りください。
- ▶ 静岡県に緊急事態宣言が発出される、あるいは同等の県・静岡市対象の行動要請が出る場合には、1月15日以降でもイベントは中止となります。
- ▶ 当日は競技やイベントの楽しさよりも、感染防止のため、会場での滞留や接触を最小限にする運営となります。当日の状況によってはプログラムの内容から変更して実施する場合がありますので、ご了承ください。(追加の変更については事前または当日会場にてお知らせします。)

イベントディレクター 村越 真

Program 1 : 2022年1月29日(土)【トレイルランニングミニレース】

1. 例年との主な変更点

コロナ禍での開催のためこれまでと異なる変更点があります。詳細は各項目をご確認ください。

- ・「草薙の湯」発着の大会専用バス運行はなく、「草薙の湯」の駐車場は利用できません。
徒歩、自転車、公共バスを利用してください(3. 交通)
- ・エントリーパッケージ配付はセルフサービス方式です(4. 受付)
- ・スタート前の招待選手紹介、主催者挨拶は行いません(5. スタート)
- ・ロングコースのエイドステーションは設けません(6. コースとチェックポイント)
- ・ロングの第2チェックポイントの位置を150mほど手前に設定します(10. コース概略、12. コース図)
- ・新型コロナウイルス感染予防をお願いします(11. 新型コロナウイルス感染防止について)

2. 会場 清水船越堤公園(静岡市清水区船越 497)内、中央広場



3. 交通

スタートゴールの船越堤公園は市民の皆さんがご利用される公園です。トレラン参加者は公園外でも活動するため、公園利用者の為に公園駐車場を利用しないよう公園管理者から要望がありました。ご面倒をお掛けしますが、徒歩、自転車、公共交通機関でお越しくださいますようお願いいたします。ご協力よろしくお願い致します。なおバスは遅延する可能性もございますので時間に余裕を持ってご来場ください。

【路線バス・タクシー】

① JR・静岡鉄道「草薙駅」よりバス利用の場合

【草薙駅南口】バス停から三保草薙線(折戸車庫行)に乗車【船越南】バス停下車。約14分(290円)。

【船越南】バス停から【船越堤公園】は徒歩約8分。(道順は次ページ【会場及び付近のご案内】の①をご覧ください。)

▶ 【草薙駅前】8:53 発 → 【船越南】9:07 着

② 静岡鉄道「狐ヶ崎駅」よりバス利用の場合 ※狐ヶ崎駅より徒歩の場合 30分程かかります。

【狐ヶ崎駅前】バス停から三保草薙線(折戸車庫行)へ乗車【船越南】バス停下車。約6分(200円)。

【船越南】バス停から【船越堤公園】は徒歩約8分。(道順は次ページ【会場及び付近のご案内】の①をご覧ください。)

▶ 【狐ヶ崎駅前】9:01 発 → 【船越南】9:07 着

③ JR 清水駅・静鉄新清水駅方面から「しずてつバス」利用の場合

梅ヶ谷・蜂ヶ谷市立病院線へ乗車【川原町】又は【神田町】下車。それぞれのバス停から船越堤公園は約1.2kmで

す。ご利用の際はしずてつジャストライン (<https://www.justline.co.jp>) より時刻等お調べください。

④ タクシー

草薙駅からタクシー利用の場合は1台1,700円程度(目安)です。

【徒歩】

JR・静岡鉄道「草薙駅」から船越堤公園まで約4km、徒歩60分、静岡鉄道「狐ヶ崎駅」から船越堤公園まで約2km、徒歩30分です。詳細な経路はインターネットマップ等を利用して各自お調べください。

【自家用車】

自家用車でお越しの場合は草薙駅周辺のコインパーキングを利用し、【路線バス・タクシー】【徒歩】で案内する方法でお越しください。船越堤公園駐車場への駐車は固くお断りします。

(今年は草薙の湯からの送迎バスはなく、草薙の湯の駐車場も利用できません。)

【会場及び付近のご案内】

会場(受付)は船越堤公園内の中央広場です。

① 【船越南】バス停から船越堤公園までの道順

バスを降りてから道を南に進み、小学校のある交差点を小学校沿いに西に進むと船越堤公園に着きます。徒歩約8分です。(下図参照)

② 駐輪場

船越堤公園に自転車等でお越しの場合は下図、右の池の下辺りに赤枠白抜きで示した場所にある駐輪場をご利用ください。(現地に「駐輪場」の表示やライン等ございませんが、隅から順に並べて停めてください。)



【お帰りの交通について】

草薙駅行きの路線バスがあります。

- ▶ 路線バス 三保草薙線 (【狐ヶ崎駅前】経由【草薙駅前】行)
【船越南】発車時刻 14:20 発 ⇒ 14:34 着

4. 受付・更衣

船越堤公園中央広場にて9:30～10:30まで受付します。

受付周辺での密集を避けるため必ず事前に同意書・体調確認表へ必要事項をご記入の上ご持参ください。

同意書・体調確認表を提出後、ゼッケン、SIチップの入ったエントリーパックは各自でピックアップをお願いします。なおSIチップを紛失した場合は記録を計測できないだけでなく、補償金(4,000円)をいただくこととなりますので紛失にはご注意ください。

クラス変更は受付ませんが、体調が悪い等の理由でショートを走りたい場合には、ロングをショートカットしてください。この場合、正式記録とはなりません。

更衣用のテントを中央広場に設置します。密集を避けるため交替でご利用ください。

荷物預かりは行いません。

5. スタート

スタートは船越堤公園中央広場(受付と同じ広場)です。

スタートはウェーブスタート方式で行います。ロング男子は11:00～11:08の間に各ブロックに分かれて2分間隔でスタートします。ロング女子は11:14に一斉にスタートします。ショート男子は11:10・10:12のブロックに分かれて、ショート女子は11:16に一斉にスタートします。各自のスタート時刻はエントリーリストをご確認ください。

スタッフの指示に従いブロックごとにスタート枠に入ってください。スタート枠に入る前に必ずSIチップのチェックを受けてください。なおゼッケンとSIチップを身につけていないとスタートできません。

密集を避けるためスタート前の招待選手紹介と主催者挨拶は行いません。

6. コースとチェックポイント

ショート約4.9km、ロング約8.7kmです。エイドステーションは設けません。コース全体図は[コース図]をご参照ください。

コース途中でチェックポイントを設けます(ショートは1カ所、ロングは2カ所)。チェックポイントではSIチップを設置してあるチェックステーションに差し込んでください。正しくチェックしていないと完走が認められない場合があります。忘れずにチェックして通過してください。チェックステーションの見本は当日受付周辺に用意してありますのでチェック方法を必ずご確認ください。

コース上には赤白テープを設置し、分岐点や危険箇所にはルート案内表示または誘導員を配置します。コースアウトしないようご注意ください。コースアウトした場合は正しいコースに戻ってください。正しいルートを辿っていない場合は失格とします。

7. フィニッシュ

フィニッシュは船越堤公園中央広場です。

フィニッシュライン上に設置してあるフィニッシュステーションでSIチップのチェックを行ってください。チェックを行わずフィニッシュラインを越えた場合、タイムが正しく記録されない場合があります。

フィニッシュ後はすみやかに記録の読み取りを行ってください。

フィニッシュ閉鎖は13:00です。13:00を過ぎてもフィニッシュできない場合はコースをそのまま辿り、ルート上にいるスタッフの指示に従ってください。

8. 表彰式

船越堤公園中央広場にて12:30開始予定です。競技の進行状況によって変更する場合があります。

ロング男子は5位まで、その他クラスは3位までを表彰します。表彰者には協賛社様からの賞品を贈呈します。また**男子ロング優勝者に相馬杯(※)**を贈呈します。

成績表はウェブサイト(<https://www.m-nop.com/>)にて後日発表します。

※相馬杯について:日本を代表するトレイルランナー相馬剛さんは2014年マッターホルンの登山中に帰らぬ人となりました。清水に住み、本大会を誰よりも愛してくれた相馬さんの活躍を今後も末永く記憶するため、ご家族と相談し、本大会男子・女子ロング優勝者に相馬杯を贈呈することとなりました(持ち回り)。当日はご家族にも会場にお越しいただく予定です。

9. 競技中の注意事項 **※必ずお読みください**

本大会のコースは日本平ハイキングコースをはじめ、県の有度山北麓公園、地元自治会の所有地など、普段市民の方がご利用されるトレイルを多く含んでいます。レース当日も競技者以外の利用者の方々がいらっしゃいますので、迷惑のかからないようご配慮ください。その他以下の点にもご注意ください。

- ・ コース上にゴミを捨てないでください。またトレイルを外れて走らないでください。
- ・ 追い抜きの場合は、競技者、一般の方問わず「右抜きます」等の声かけをし、指示した側から追い抜いてください。

特に一般のハイカー・散歩の方は山道を走る競技者に驚かれることもあります。抜くときは安全な場所で、一声掛けてスピードを落として抜いてください。すれ違いの時もスピードを落としてください。狭い箇所では一般の方を優先してください。

- ・ランナー同士が対面通行する箇所が一部あります。左側を通行してください。
- ・一般の方の通行や、車の通行時など、誘導員が指示を出した場合には、それに従ってください。
- ・体調が悪い場合、途中で体調が悪くなった場合、決して無理をしないでください。レース中の事故につきましては、応急処置、救急機関への連絡は行いますが、対応には限りがあります。また、主催者でスポーツ傷害保険に加入していますが、当日は健康保険証の持参をお勧めします。
- ・競技続行が不可能と判断された参加者は、スタッフが競技を中止させる場合があります。
- ・大会会場、コース上は禁煙です。
- ・携行品については制限しませんが、ストック・杖の利用は禁止します。
- ・トレイルランニングの性質上、足を保護するテーピングをお勧めします。
- ・レース前、あるいは途中で、天候の悪化などで主催者の判断で競技を中止することがあります。その場合でも参加料は返金しません。
- ・SI チップを紛失した場合は補償金(4,000 円)をいただきます。紛失にはご注意ください。
- ・上記注意事項や係員の指示に従わなかった選手、その他不正を行った選手は失格とします。
- ・コースの一部区間は整備され走りやすくなっています。ただし木段部分には写真のような鉄杭が飛び出ている箇所があります。踏み込んだり転倒時にぶつかったりしないよう注意してください。



10. コース概略 (コース図はプログラムの最後から2頁目に掲載しています。赤字部分が例年との変更点です)

【ロング】

船越堤公園を出た後、約 1km 農道を緩やかに登ります。その後歩道橋を越えて日本平ハイキングコースに入り、緩やかな登りで約 1.2km 進みます。ハイキングコースにはたくさんの散策者がいます。マナーを守って走行してください。

登り切った後、西に向かって階段状の道を下ります。下り坂の途中が第 1 チェックポイントでショートコースとの分岐点です。ロングコースは左に進み、ゴルフ場に沿って谷を降り、市道に出ます。市道を 25m ほど登り、反対側の尾根筋まで短い階段を登ります。

尾根に上がった後尾根道を北に 1.5km ほど走ります。この尾根道は細かいアップダウンがあり、技術がものを言う区間です。道が細く、一般の通行者(散歩の方)が時々います。抜くときは安全な場所で、一声掛けてスピードを落として抜いてください。すれ違いの時もスピードを落としてください。

草薙団地の西まで進んだら尾根から谷に下り、舗装された車道へ向かいます。**車道の 150m ほど手前に第 2 チェックポイントを設けます。**舗装道を 200m ほど南下、吉田川の橋を渡った後すぐ左折し、川沿いのダート道を約 1km 走ります。車道に突き当たったら、車道を 200m ほど走り、平澤寺南側の車道から本堂横に上がり、その先で再び山道に入ります。足下が悪く、また道の両側が壁のように迫ってくる切り通し区間を通過し、ゴルフ場沿いに進み、前半のコースに合流します。

ショートコースとの分岐点をまっすぐ通過し、日本平ハイキングコースへ復帰し、会場に向かって同じルートに戻ります。

【ショート】

船越堤公園を出た後、約 1km 農道を緩やかに登ります。その後歩道橋を越えて日本平ハイキングコースに入り、緩やかな登りで約 1.2km 進みます。ハイキングコースにはたくさんの散策者がいます。マナーを守って走行してください。

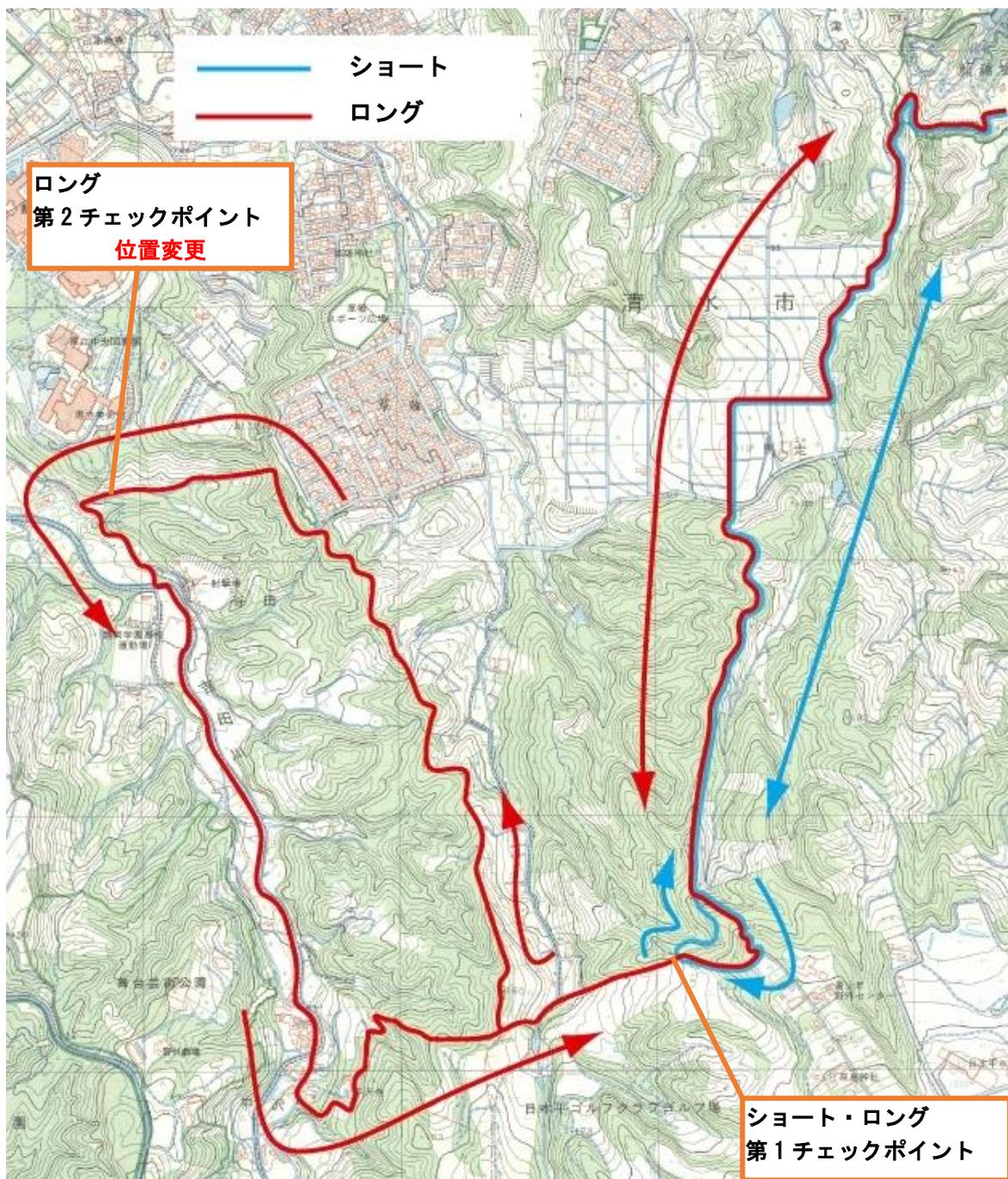
登り切った後、西に向かって階段状の道を下ります。下り坂の途中が第 1 チェックポイントでロングコースとの分岐点です。ショートコースは右に進み、日本平ハイキングコースへ復帰し、会場に向かって同じルートに戻ります。

11. 新型コロナウイルス感染防止について、参加者の方へのお願い

感染拡大の防止のため、ご参加の方は以下の事項を遵守してください。遵守いただけない場合、参加を取り消したり、途中退場を求めたりする可能性があります。

- ① 1/21時点で、まん延防止等重点措置、緊急事態宣言が発出されている地域を居住地・勤務地(基本テレワークなどで現在勤務実態がほとんどない場合は除く)とする方は、参加を控えていただくようお願いいたします(詳細と返金手続きについては、全体の説明をご覧ください)
- ② 以下の事項に該当する場合は自主的に参加を見合わせる。(イベント当日に体調確認表の提出により確認を行います。体調確認表はプログラム最終頁に添付されており、同意書とともにご提出いただきます。)
 - 体調がよくない場合。特に 37.5 度以上の熱がある場合(例:発熱・咳・咽頭痛などの症状がある)
 - 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
 - 過去 14 日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国・地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合
- ③ マスクを持参し、競技を行っていない際や会話をする際にはマスクを着用する。
- ④ 地元の方、あるいは他のハイカーの方に対しては、通過時に可能な限り距離をとるなどの配慮をお願いします。
- ⑤ こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施すること。
- ⑥ マスク等の感染防止策なしに、他の参加者、主催者スタッフ等との距離を2m以内としない。
- ⑦ イベント中に大きな声で会話、応援等をしないこと。
- ⑧ 感染防止のために主催者が決めたその他の措置の遵守し、主催者の指示に従うこと。
- ⑨ イベント終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに、イベント中の濃厚接触者の有無等について報告すること。
- ⑩ 静岡県の警戒レベルに従い、県外からの移動への回避要請が出た際には、大会参加を見合わせる。なお、この際には、トレイルランニングでは振込手数料を引いた額を返金します。
- ⑪ その他、会場や来場の際には、一般的な新型コロナウイルス対策を確実に行ってください。

12. コース図



■ 有度山トレイルランニングミニレース 2022 参加同意書

私は有度山トレイルランニングミニレース 2022 の参加にあたり、
自己の体調・安全に十分留意するとともに、要項・プログラムに記載された競技上の注意事項に同意します。

2022 年 1 月 29 日

氏名(自署) _____ スタート(ゼッケン)番号 _____

■ 有度山トレイルランニングミニレース 2022 体調確認表

体温については温度を記載し、

その他の項目については「ある」「いる」または「ない」「いない」に○をつけてください。

体温	1 月 15 日	. 度	1 月 22 日	. 度
	1 月 16 日	. 度	1 月 23 日	. 度
	1 月 17 日	. 度	1 月 24 日	. 度
	1 月 18 日	. 度	1 月 25 日	. 度
	1 月 19 日	. 度	1 月 26 日	. 度
	1 月 20 日	. 度	1 月 27 日	. 度
	1 月 21 日	. 度	1 月 28 日	. 度
			1 月 29 日(当日)	. 度
直前二週間以内に体調不良が、あるない				ある ・ ない
現在、咳・咽頭痛などの症状が、あるない				ある ・ ない
現在、同居家族や身近な知人に感染が疑われる方が、いるいない				いる ・ いない
過去 14 日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国・地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触が、あるない				ある ・ ない