

有度山(日本平)トレイル三昧 プログラム

日時 2024年1月27日、28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 NavigationGames2023 協賛:カシオ計算機)
協力 川原自治会連合会・静岡大学 OLC・O-Support



@lajin

DHA
MARINE FOODS

TUNAPLUS+

PRO TREK
Feel the field

イベントディレクターご挨拶

4年ぶりに、規制のない大会が戻ってきました。皆さんと、何の気兼ねもなくスポーツを楽しめることを嬉しく思います。暖かい静岡の地で冬のアウトドアを思う存分お楽しみください。

トレランはいつもの「ジェットコースターコース」ですが、一昨年の台風の影響で、中盤の川沿いの道が依然通行止めのため、昨年同様、一部森の中に迂回するコースを採ります。主稜線とは異なる有度丘陵のトレイルの趣をお楽しみください。ロングコースには持ち回りの「相馬杯」が授与されます(注1)。今年もご家族の真由美さんにはイベント会場にいらしていただき、杯の授与を行っていただく予定です。

一方で、中学生や小学生のお子さんにも参加しやすい距離ということで、親子の参加が少しずつ増えていることも嬉しく思います。今後も、身近な場所で気軽に楽しめるトレラン入門編としての役割を果たしていこうと思う所存です。

ロゲイニングは、4年ぶりに安倍川西岸地区を主たるエリアでの開催となりました。9割方のポイントは初ポイントとなります。今年のテーマは「古(いにしえ)から今に至る道」。平安から現代にいたる2つの峠と4本のトンネルが日本遺産に指定されている宇津ノ谷峠から古代駿河国分寺に比定されている片山廃寺まで、広大なエリアをお楽しみいただけます。特に宇津ノ谷峠は平安時代に在原業平が伊勢物語の東下りの段で、「宇津の山にいたりて、わが入らむとする道はいと暗う細きに、つたかえではしげり・・・」と記し、「駿河なる宇津の山べのうつつにも夢にも人に逢わぬなりけり」と詠んだ場所です。それが由来となって、現在、この峠道には「蔦の細道」の名前がついていますが、藤枝側の入り口に立つ時、この谷を峠道として選んだ往時の人の地形読みのセンスに感嘆することでしょう。今年の大河ドラマは源氏物語ですが、その主人公光源氏のモデルがこの在原業平。そんなロマンもお楽しみください。その他にも道のロマンを感じさせるポイントを多数選びました。

ガチロゲ派には本格的トレイルをたっぷり、観光派には、万葉に遡る多くの史跡をお楽しみいただけます。

なお、依然新型コロナウイルスは5類の伝染病であり、インフルエンザの流行も懸念される中、感染防止に留意ください。参加者の皆様が安心して参加できるよう、ご協力をお願いします。

イベントディレクター 村越 真

Program 1 : 2024年1月27日(土)【トレイルランニングミニレース】

1. 以前との主な変更点

コロナ禍等を経て下記の点で以前と異なります。久しぶりに参加する方は各項目にて詳細をご確認ください。

- ▶ 「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・更衣)
- ▶ 一昨年の台風15号災害の影響でロングコースの一部を変更しています(10. コース概略、11. コース図)
- ▶ 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、10. コース概略)
- ▶ 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(6. コースとチェックポイント、10. コース概略、11. コース図)

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ひ致します。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】** バスを利用の際はしずてつジャストライン(<https://www.justline.co.jp>)より最新の時刻をご確認ください。
 - 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。)
▶ **【草薙駅南口】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】参照)
▶ **【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。

④ タクシー

草薙駅からタクシー利用の場合は1台2,000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。**(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。

① 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。
- ▶ 受付での混雑を避けるため必ず事前に同意書へ必要事項を記入の上ご持参ください。
- ▶ 同意書を提出後、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。
- ▶ 更衣用のテントを中央広場に設置します。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

- ▶ 10:55 より主催者挨拶と招待選手紹介を行います。
- ▶ 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 11:00～11:06 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 11:10 に一斉にスタートします。ショート男子は 11:08 に一斉スタート、ショート女子は 11:12 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。

6. コースとチェックポイント

ショート約 4.9km、ロング約 8.8km です。エイドステーションは設けません。 [コース図](#)も参照ください。

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設置してあるチェックステーションに SI チップを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外れた場所まで戻り、正しいコースを走ってください。正しいルートを走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。チェックを行わずに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ません。
- ▶ 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。
- ▶ 公式成績表はイベントウェブサイト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、あるいは途中でも、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 (太字部分が例年との変更点です。コース図も参照してください。)

【ロング】

(※【下線】内が台風災害のためのコース変更区間。大会当日に地域の方の特別な許可を得て通行します。試走・下見はお控えください)
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。例年設けていたエイドステーションはありません。

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、舗装された車道へ西進します。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、【吉田川の橋を渡る手前でクレー射撃上の駐車場に入り、川沿いの舗装道を約 350m 走ります。エコエデュ駐車場付近まで進んだら舗装道を外れ川沿いに続くエコエデュの遊歩道に入ります。遊歩道を約 300m 走り吉田川の支流を渡ります。川を渡る際には飛び石や階段を通行するので注意が必要です。支流を渡河後に吉田川本流の農道に戻り】、450m ほど南下、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あがり、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。

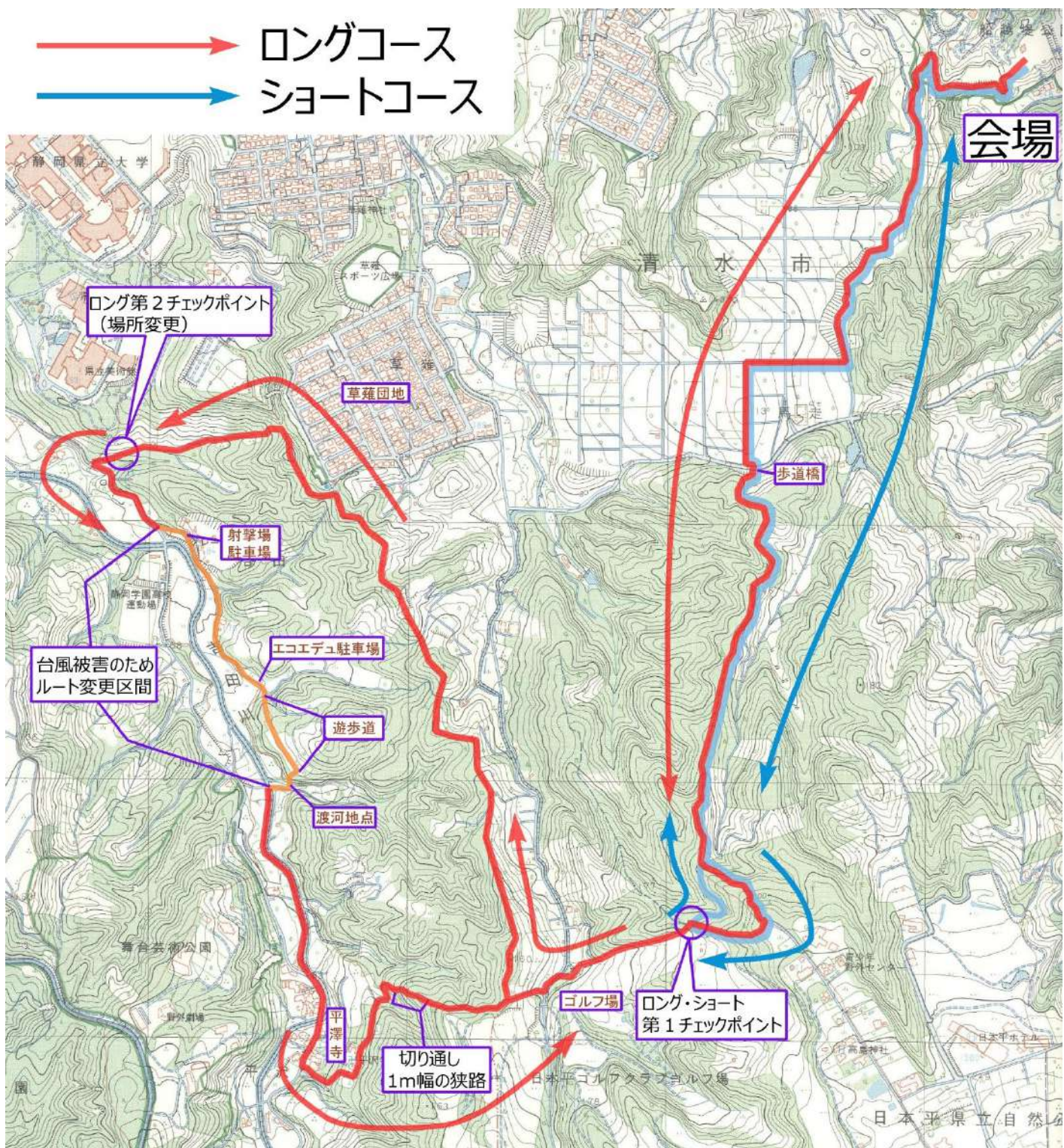
ショートコースとの分岐点をまっすぐ通過し、日本平ハイキングコースへ復帰し、会場に向かって同じルートに戻ります。

【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. コース図



----- (キトリ) -----

■ 有度山トレイルランニングミニレース 2024 参加同意書

私は有度山トレイルランニングミニレース 2024 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。

2024年1月27日

氏名(自署) _____

スタート(ゼッケン)番号 _____