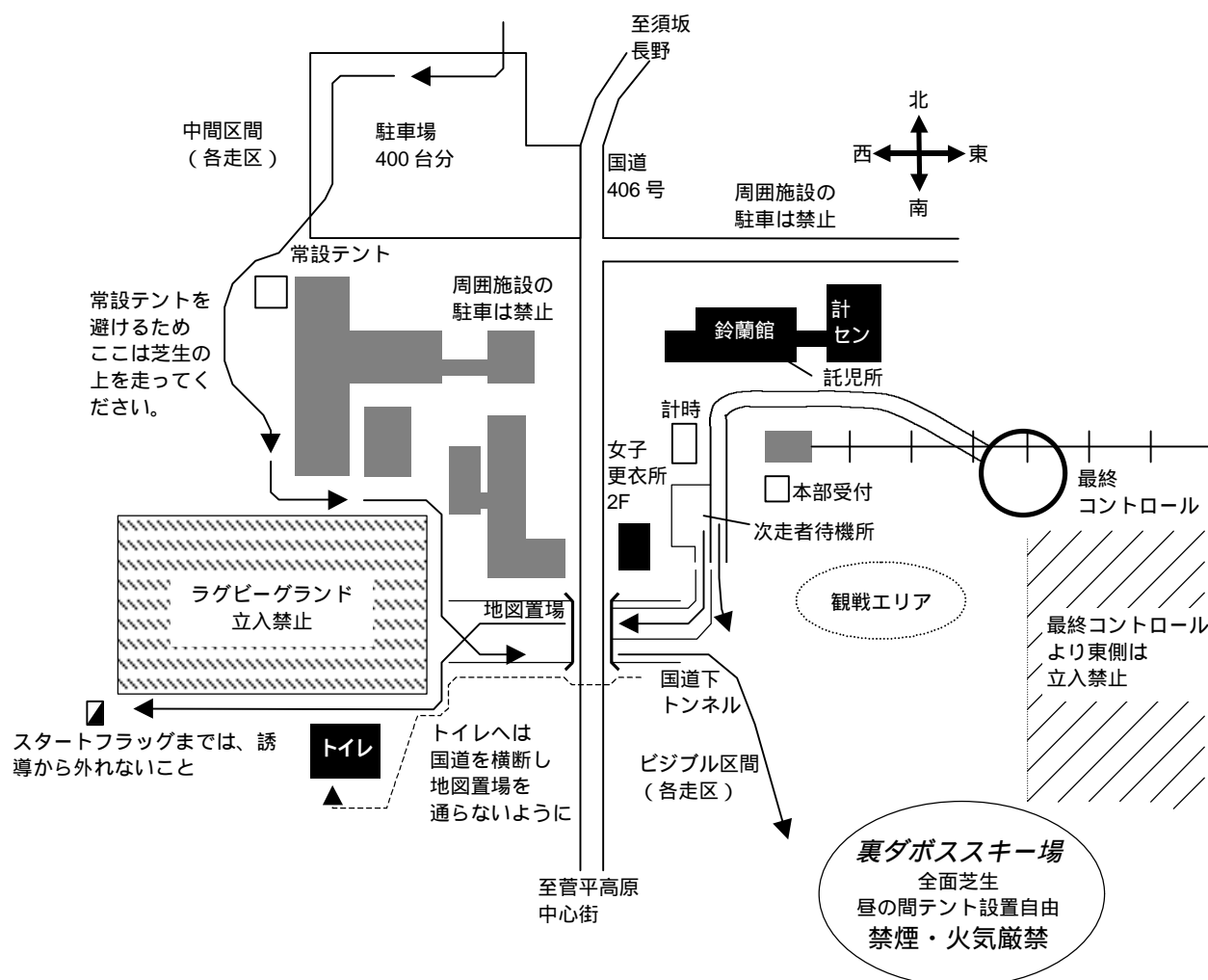


# 大会プログラム

クラブカップ  
9月26日(日)

Event Program Reley  
Sep.26 Sunday

会場：裏ダボススキー場 Event Center Uradavos Ski Area



## スケジュール (Programs)

- 7:30- 受付 (Reception)
- 8:00- 競技説明 (Explanation of Competitions)
- 8:20 メンバー表提出締切 (Order List)
- 8:30 クラブカップスタート (Club cup Start)
- 8:40 ベテランカップスタート (Veteran cup Start)
- 12:40 第一次リスタート (Restart for 2,3,4,5 Legs)
- 13:00 クラブカップ優勝想定時刻 (Club cup Winning)
- 14:00 第二次リスタート (Restart for 6,7 Legs)
- 15:00 表彰式 (Prize Giving)
- 15:30 競技終了 (Course Close)

競技形式 7人(4人)によるリレーオリエンテーリング  
使用地図 縮尺 1:15,000 等高線間隔 5m  
通行可能度 3段階表示  
Map Scale 1:15,000 Contour interval 5m

## 駐車場

約400台分の駐車場があります。特に駐車券はありません。譲り合ってください。なお駐車場でのトラブルには主催者は一切責任を負いません。

## 会場

会場は**青空会場**です。更衣室、体育館の類はありません。各自防寒・雨対策を行ってください。悪天候の場合は、各自のテント、駐車車両をご利用下さい。会場はスキー場の草地ですのでシートを持参することをお勧めします。

## 女子更衣所

女子更衣室は会場横にあります。スペースが非常に狭いため更衣のみに使用してください。荷物等は置かないでください。

## トイレ

公衆トイレが女子更衣室1Fにあります。また会場から国道407号線を渡って100mほどのところにも「ホテルやまびこ」のご好意で貸していただいた大きなトイレがあります。ここに行くまでに一部スタートフラッグへの誘導と同じ箇所を通りますが、地図置場を通らないように願います。国道を横切らなくてはならないため、車両に充分注意してください。またトイレで靴を洗わないでください。



### 受付 (7:00-8:20)

- 前日の開会式でコントロールカードとゼッケンを受け取っていないチームはセルフサービスでこれらを受け取ってください。受け取ったら中身を確認してください。
- 当日受付はありません。
- コンパス貸し出しはありません。
- コントロールカードの補強はゴム穴部分のみとします。それ以外の加工は禁止します。
- 初心者説明はありません。初心者に対するケアは各参加クラブで行ってください。
- 大会競技に関する変更事項、重要情報は当日公式掲示板に掲示します。参加者は必ず確認してください。

### メンバー表の提出 (各クラススタート 10 分前)

- エントリー時より変更のないチームも含めて、全てのチームにもう一度正しいメンバー表を提出していただきます。
- このプログラムに添付されている記入用紙に必要事項を正しく記入し、速報所にあるボードの所定の位置に各チームで貼ってください。

### メンバー変更

- メンバー表提出後の変更については、前走者が会場のビジブル区間を通過した1分後まで、次走者の変更が可能です。
- 方法は、ボード上の旧メンバー表の上に新たに正しいメンバー表を貼り付けてください。同時にメンバー変更した旨を次走者待機枠の係員に口頭で申告してください。申告忘れや不実の申告をした場合、成績はオープン参加扱いとなります。

### 競技説明 (7:50-)

競技説明を7:50より会場で行います。

### スタート地区 (8:30/8:40)

- クラブカップのスタートは8:30より、ベテランカップのスタートは8:40より行います。
- スタート10分前に各チームの第1走者はスタート地点に集合してください。
- コントロールカードが無い人、またはゼッケンを体の前後に付けていない人はスタート出来ません。
- 遅刻スタートはできません。
- スタートはゼッケン番号順に整列してください。
- 地図を受け取ったら裏面にあるゼッケン番号を確認してください。この時、地図面を見ないようにしてください。
- スタートの合図とともに地図を見てください。
- スタートフラッグは会場より赤白テープに沿って200mです。スタートフラッグが地図上のスタートマーク( )の中心です。スタートフラッグまでは全走区ランナーとも必ず到達してください。スタートフラッグを経由せずにコースに出たチームは失格とします。
- 一度スタートした者は必ずゴールを通過するか、何等かの方法でコントロールカードをゴールに提出して下さい。勝手に宿舎に戻らないようにしてください。

### コース

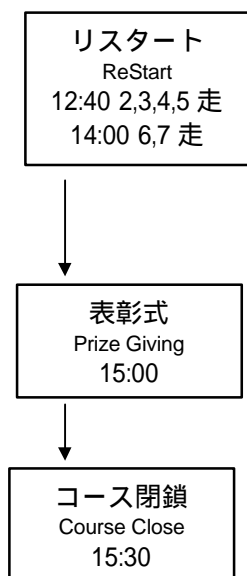
- 通過証明は針式パンチ台を使用します。

### ビジブル区間

- 各走区ともコースの途中で一度会場の横を通るビジブル区間があります。ビジブル区間は赤白ストリーマによる誘導に従ってください。
- ビジブル区間では国道407号線下トンネルを通ります。この時トンネルの向かって右側を通るようにしてください。誤って左側を通るとスタートレーンに誘導されてしまいます。
- ビジブル区間を通過したランナーがチェンジオーバーエリアに来るまでの所要時間は5分～15分です。特にコールを行いませんので、各チームともこの区間の通過時刻からランナーがチェンジオーバーエリアに戻ってくる時刻を想定して、次走者の準備をしてください。
- ビジブル区間通過1分後まで、次走者の変更を認めます。メンバー変更の方法を参照してください。

### チェンジオーバー

- チェンジオーバーはすべて会場で行います。
- コントロールカードが無い人、ゼッケン2枚を体の前後に付けていない人は出走できません。
- チェンジオーバーは次走者の体の一部にタッチすることで成立します
- 地図はチェンジオーバー後に自分のチームNo.の書かれた袋から自分のゼッケンナンバーの地図だけを取ります。袋ごとすべて持ってはいけません。ここは各チームで充分メンバーに注意しておいてください。
- 地図のとり間違いは他チームに迷惑がかかります。セルフサービスですのでチーム責任でこのへんの意識づけも徹底してください。地図をとり間違えたチームは失格とします。



### リスタート ( 12:40/14:00 )

- 4 走トップゴールから 120 分経過後に 2、3、4、5 走者のリスタートを行います。目安として 12:40 から 13:00 です。
- 14:00 までにチェンジオーバーできなかった 6、7 走者のリスタートを 14:00 より行います。
- リスタートの時刻は当日の状況によって変更されます。会場での案内にご注意ください。
- リスタートしても、すべてのランナーがコース閉鎖時間までに完走すれば、チームとしては完走扱いになります。チームの所要時間はすべての走区の合計時間となり、順位はこれに基づいて算出されます。

### 表彰式 ( 15:00 )

- 表彰式は 15:00 からの予定です。
- クラブカップの表彰式に先立って、前日に行われた長野県大会の表彰式を行います。
- クラブカップ上位 6 チーム、ベテランカップ上位 3 チームを表彰します。
- 表彰対象の方は 15:00 に表彰台付近に集ってください。

### コース閉鎖 ( 15:30 )

- コース閉鎖時刻は 15:30 です。競技の途中でも、競技を中止して必ずこの時刻までにゴールに戻ってきてください。
- コース閉鎖までに戻ってこないランナーがおりましたら、チームの責任において本部まで届けるようにしてください。本大会では帰還者の確認はチームの責任といたします。
- ゴミは持ち帰ってください。

### チーム No.について

チーム No.	説明
000	クラブカップ招待チーム ( トータス )
001-097	クラブカップ正規チーム ( 前回完走チーム )
101-	クラブカップ正規チーム ( 上記以外 )
200-	クラブカップオープンチーム
500-	ベテランカップ正規チーム ( 前回完走チーム )
518-	ベテランカップ正規チーム ( 上記以外 )
600-	ベテランカップオープンチーム

### ゼッケン No.とその意味

上位 3 桁がチーム番号  
下位 1 桁が走順

1234

## 参加資格について

#### クラス：

クラブカップ：7 人 1 チームのポイント 0L によるリレー  
ベテランカップ：4 人 1 チームのポイント 0L によるリレー

#### チーム構成：

次の基準を満たすチームを「正規チーム」とし表彰の対象とする。  
それ以外はオープン参加となる  
( 事前エントリーの段階でオープン申告していたチームが当日のメンバー変更によって正規条件を満たしたとしても「正規チーム」の対象とはしない )

#### <クラブカップクラス>

1. 7 人とも同一クラブ員であること。  
( 大学クラブ等で活動を共にしているクラブを含む )
2. 申込期限、様式が守られていること。
3. チーム構成員全員がその日初めてのレースであること。
4. 7 人の中に下記の【制限選手】A、B、C の 3 人を含むこと。  
1 人の制限選手が 2 条件以上を兼ねることは出来ません。  
( 年齢は 2000 年 3 月 31 日現在の満年齢 )

【制限選手 A】次のア～エのいずれかの条件を満たす者。走順は次項を参照のこと。  
ア．50 歳以上男性 イ．15 歳以下男性 ウ．30 歳以上女性 エ．20 歳以下女性

【制限選手 B】次のア～ウのいずれかの条件を満たす者。走順は、【制限選手 A】【制限選手 B】のどちらかが、5 走か 6 走のどちらかを走ること。もう片方の制限選手の走順は任意である。  
ア．40 歳以上男性 イ．18 歳以下男性 ウ．女性

【制限選手 C】次のア～ウのいずれかの条件を満たす者。走順は任意である。

ア．35 歳以上男性 イ．20 歳以下男性 ウ．女性

但し、【制限選手 B】【制限選手 C】共に ( ウ．女性 ) の条件で出場する場合は、【制限選手 A】において、( オ．女性 ) の条件を満たせば良いこととします。つまり、制限選手 3 名が全員女性であればその年齢は不問とします。

当日メンバー表の「条件」欄に、制限選手 3 名について、「A-エ」とか「C-ア」とか合致する条件を書いていただくことになります。本大会の選手登録方法は「自己申告」が大前提となります。

#### <ベテランカップクラス>

1. 4 人とも同一クラブ員であること。
2. 申込期限、様式が守られていること。
3. チーム構成員全員がその日初めてのレースであること。
4. 構成員が、50 歳以上の男性、もしくは 40 歳以上の女性であること。  
( 年齢は 2000 年 3 月 31 日現在の満年齢 )

## コースの概要について

菅平高原スキー場のオープン部分と森林部分を通るコースです。

菅平高原というすぐにスキー場や牧場のオープンがイメージされますが、こうしたオープンばかりではなく森林でのオリエンテーリングをする部分もあります。もちろん、日本国内の都市近郊トレインに比べるとオープンがとて多いことは間違いありません。

オープンのスキー場はすでに夏草が刈り払われ、ほとんどが走行可能な草原となっています。一方森林部分は、秋になったというものの、まだ夏草の影響で、通行可能度はそれほどよくありません。このオープンと森林の2つのタイプを組み合わせたコースであるため、レースではコース途中でスピードや地図読みの切り換えが要求されます。

アップはやや多めとなっていますが、それでも工夫してアップを抑えたコース設定となっています。また、コースはエリートだけでなくのんびり派のランナーにも充分に楽しめるコース設定になっています。それだけでトレーニングによる差がでるコース設定となっています。

また、今回より7人リレーになったことから、7人リレーならではのコースバリエーションを用意しました。

すべてのコースが必ず一度会場のチェンジオーバーを通るように設定されています。また会場の周囲を囲むようにスキー場のオープンがありますので、観戦には双眼鏡があれば便利かと思います。

## コースの注意事項

スキー場のオープンは見通しが良く通行可能度も良いので、下りのときにスピードが出やすいです。しかし、時々溝が隠れていたりなど足元が悪いためケガには充分注意してください。足にはテーピングをすることをお勧めします。

森林部分にはいくつかの小径がありますが、一部の小径は長い期間使用されていないらしく草に覆われていることがあります。横切っても見落とす可能性があります。またこのような小径は走り難いです。

地図上、通行困難の緑表示の中に白ヌキされた部分が廊下状になっている箇所があります。これは切り開きを意味します。コースによってはこの切り開きを利用するだろうコースもあります。この切り開きを使用するか使用しないかでその通行困難部分を通過する時間が大きく違うと思われます。

トレイン内部にパーマネントコースのフラッグがありますが、これは地図には記載されていません。

## 走区の概要

1/2/4/5 走 3700m-4000m up150m-220m 予想最速タイム 30 分  
通常のリレーコース。コースのうちオープンを走る部分と森林を走る部分の比率はコースバリエーションによって大きく変動します。

3 走 4600m up220m 予想最速タイム 35 分  
ランナースコース。道を使う部分が比較的多いコースです。登りが集中している箇所があります。コントロールは比較的易しいです。

6 走 4200m up170m 予想最速タイム 35 分  
テクニカルコース。森林部分が多く、コントロールも比較的難しくなっています。

7 走 6000m up340m 予想最速タイム 45 分  
エースコース。体力、技術ともに問われるコースです。全クラスとも実力差がタイムに表われるコース設定なのですが、特に7走コースは実力差がタイムに表われます。

## 会場での地図参照について

クラブカップのトップスタート時刻まで、菅平地区の地図を会場内で参照することを許可します。競技開始時刻からは主催者の指示があるまでは地図の参照はご遠慮ください。

## 地図販売・成績表

最後のリスタートの後に地図販売を開始します。

コース図は若干数の販売になります。前日の長野県大会のコントロールを含んだ全コントロール図と白地図はクラブカップの時のみの販売となります。

成績表の当日受付けをします。2日間併せた成績冊子となります。料金¥800

## キッズ〇

お子様のためのオリエンテーリング体験コースを設けます。

会場周辺にフラッグを設置し、ここに置いてあるシールを集めてもらうというものです。

受付けは本部横です。ここで拡大された地図を受け取ってコースを回ってください。特にスタートの合図はありませんし計時もありませんので自由に回ってください。特に出走確認をしませんので、お子様がコースを回る際には保護者の方が必ず付き添ってください。

距離 700m アップ 70m です。会場の制約上、ややアップがきつくなっていますが、元気に走って、歩いてもらいましょう。参加費は無料です。

## 託児所について

託児所を設けます。会場横の鈴蘭館の中が託児所になります。

事前に託児所のアンケートを取りましたが、当日利用も可としますので、必要な場合はいらしてください。

なお、お子様の名前が判るように、必ず名札を付けさせてください。（名前の書いたゼッケンでもかまいません）

おもちゃやタオル、おむつなどお子様に必要なものはすべてご用意ください。

天気の良いときは託児所を屋外に移すこともあります。

## 来年の予告

2000 年 8 月第 4 週末にクラブカップを開催します。場所は岐阜県坂下町の椈の湖です。2000 年のクラブカップは椈の湖ふれあいオートキャンプ場を借り切った開催となります。参加を予定しているみなさんに広くキャンプ参加をお願いします。この大会から全コース e-card を導入します。

またクラブカップリレーに新たな企画を考えています。その構想を当日発表します。聞き漏らさないよう、ご期待ください。