

有度山(日本平)トレイル三昧 プログラム

日時 2019年1月26日、27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
(ロゲイニング NavigationGames2018 協賛:エイ出版社、ザ・ノース・フェイス、カシオ計算機)
協力 静岡商工会議所・今川義元公生誕500年祭推進委員会

今川さん



©今川さん製作委員会

二〇一九年は
今川義元公生誕五〇〇年！



左: 安倍川西岸からの眺め、静岡市街地が一望できる、中: 今川氏縁の臨濟寺、右: 安倍川の中州にある「舟山」



イベントディレクターご挨拶

2008年に開催がスタートした有度山トレイル三昧も、今回で丸10年、11回の大会となりました。トレイルランニングには204名、ロゲイニングには203チームの参加をいただきました。市内からも多くの参加をいただきました。ありがとうございます。トレイルランニングはいつもの超短距離コースで、スピーディーなレースをお楽しみください。会場である公園利用の人とトラブルを避けるため、約30人単位のウェーブスタートを採用しています。

ロゲイニングは今年生誕500年となる今川義元をはじめとする今川家がメインテーマです。安倍城址、徳願寺城址など、中世の今川氏の興亡に関する史蹟も多く残る安倍川西岸を含むエリアです。自然豊かなトレイルだけでなく、現在の静岡市街地からは想像しにくい静岡の歴史性をたっぷり楽しんでください。

ロゲイニングの地図はA3ノビ(A3より少し大きなサイズです)、全コントロールをとると95km、コントロール数は77個。総得点は3300点。男子組では帝王柳下チームに地元の雄望月将悟チームがガチンコ対決を挑みます。トップでも5割強が限度という広大な範囲で、どんな戦略を立てるか？途中微調整をどうするか？ロゲイニングの戦略的魅力を十分にお楽しみください。もちろん中堅チームから、お気軽に参加を考えているチームまで、静岡の自然や隠れた名所を十分楽しんでいただけます。

トレイルランニング、ロゲイニングとも、この10年の人気の高まりは著しいものがあります。各地で行われているイベントの中には、市民や他のハイカーなどとのコンフリクトが伝えられる大会もあります。幸いにして本イベントでは参加者の方々の良識で、そうしたトラブルとも無縁で毎年気持ちよく大会開催が続けられています。今後も、マナーを誇れるイベントに、皆さん自身の手でしていただきたいと願っています。

なお、当日までにコースの状況により内容等を変更することがあります。前日までの情報は順次ウェブに掲載します。また当日配布するプログラムにも必ず目を通してください。

イベントディレクター 村越 真

【招待選手】

トレイルランニングミニレース

望月将悟(2016年トランスジャパンアルプスレース優勝)
村田稔明(2018年有度山トレイルランニングミニレース9km男子優勝)
山本泰資(2018年有度山トレイルランニングミニレース5km男子優勝)
立川緋彩(2018年有度山トレイルランニングミニレース5km女子優勝)

ロゲイニング

チーム「大ちゃんズ」(有度山ロゲイニング2018男子組優勝)
チーム「駿府いだてん」(望月将悟さんチーム)
チーム「チーム遠足」(有度山ロゲイニング2018男女混合組優勝)
チーム「走れOL庶務2課」(有度山ロゲイニング2018女子組優勝)
チーム「那由他」(有度山ロゲイニング2018家族組優勝)

Program 1: 2019年1月26日(土)【トレイルランニングミニレース】

1. **会場** 清水船越堤公園(静岡市清水区船越 497)内、中央広場

2. **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。**大変お手数をおかけしますが、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。**ご面倒をお掛けしますが、どうぞご協力お願い致します。また、バスが混み合う可能性がございますので、時間に余裕を持ってご来場ください。

【路線バス】

① 草薙駅前バス停より「しずてつバス」利用の場合

【草薙駅前バス停】から三保草薙線(折戸車庫行)へ乗車【船越南】下車。約14分(280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。)

▶ JR 草薙駅 までのご案内

【JR 静岡駅】から東海道本線上り各駅停車に乗車【JR 草薙駅】下車、約6分(190円)。

▶ 【草薙駅前】→【船越南】《バス時刻表》

8:53 → 9:07

② 狐ヶ崎駅前バス停より「しずてつバス」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。)

▶ 静鉄 狐ヶ崎駅 までのご案内

【JR 清水駅】から【静鉄新清水駅】に徒歩移動(約10分)、【静鉄新清水駅】から新静岡駅方面に乗車【狐ヶ崎駅】下車、3駅約5分(130円)

▶ 【狐ヶ崎駅前】→【船越南】《バス時刻表》

9:01 → 9:07

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www.justline.co.jp/busnavi/timetableより時刻等お調べください。

【周辺駅までお車利用の場合】

① 「静岡市草薙駅前駐車場」

草薙駅には210台が駐車できる「静岡市草薙駅前駐車場」があり、下記料金にてご利用いただけます。

ただし当大会と契約等はしておりませんので、満車の場合もごさいますことご了承ください。

駐車場詳細はwww.city.shizuoka.jp/000_004610.htmlをお確かめください。

▶ 最初の2時間30分毎¥100、2時間を超え5時間30分まで30分毎¥150、5時間30分を超える駐車一律¥1500

▶ 草薙駅からバス利用は【路線バス】の①をご覧ください。

以下にご紹介する「草薙の湯」からのシャトルバスもご利用いただけます(マイクロバスを1台ご用意していますが、満席の場合はご容赦下さい。)

▶ 草薙駅からタクシー利用の場合は1台1700円程度です(目安です)。

② 「草薙の湯」駐車場 ※必ず次ページ地図の○印の側の駐車場をご利用ください

草薙駅近くに「草薙の湯」という温泉施設があります。こちらの施設のご厚意で、イベント終了後に「草薙の湯」をご利用される方に限り「草薙の湯」の第二駐車場に駐車することが可能です。レース終了後、入館料支払いの際に、駐車券を提示し「トレイルラン参加者です」と伝えてください。

▶ 駐車料金:「草薙の湯」利用の場合に限り6時間まで無料、それ以降は30分につき100円。

(「草薙の湯」施設使用料:大人800円(会員の方は750円)、子ども350円)

▶ こちらの駐車場から船越堤公園までシャトルバスを2往復運航します。料金は300円。(釣銭が出ないようなるべく小銭をご用意ください)

《草薙の湯→船越堤公園 シャトルバス運行時刻表》

8:15 → 8:35 9:15 → 9:35

▶ シャトルバスは定員がございますので、満席の場合はタクシー又は路線バスでの移動もご検討ください。

▶ 草薙の湯詳細はwww.kusanagino-yu.com/index.htmlからご確認ください。



【会場及び付近のご案内】

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。下図の緑色の S のマークが【船越南】バス停、赤色の G のマークが船越堤公園の入り口です。周辺地図を PC からご確認される場合は<http://yj.pn/TiC8d5>をお試しください。

② 船越堤公園駐輪場のご案内

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。)

③ 船越堤公園内「中央広場」のご案内

会場は船越堤公園内の中央広場です。



【お帰りのバスについて】

路線バスのほかにシャトルバスを2便運行します。

① 路線バス 三保草薙線【船越南】→【狐ヶ崎駅前】→【草薙駅前】

【船越南】発車時刻 11:20 14:20

② シャトルバス 船越堤公園→草薙の湯

発車予定時刻 12:30 13:30 (表彰式の終了時刻により前後する可能性があります)

※ シャトルバスの乗車人数には制限がありますので、満席の場合は路線バス又はタクシーをご利用ください。

※ シャトルバスの乗り場、発車時刻は当日会場にてご案内します。(利用者が居ない場合は2便目は運行しません)

3. 受付・更衣

船越堤公園 中央広場にて9:00～10:00まで受付します。

同意書にご記入いただき受付にお持ちください。ゼッケン、SIチップの入ったエントリーパックをお渡しします。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 TENT を中央広場に設置し、ご用意します。

4. スタート

スタートは船越堤公園中央広場西側です。

ウェーブスタート方式で行います。ロング男子は10:30～10:38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10:44に一斉にスタートします。ショート男子は10:40・10:42のブロックに分かれて、ショート女子は10:46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。

トップのブロックがスタートする5分前(10:25)に招待選手のご紹介と主催者のご挨拶を行います。その後、スタッフの指示に従いブロックごとにスタート枠に入ります。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。

5. コースとチェックポイント

ショートクラス約4.9km、ロングクラス約8.7km、エイドステーション等は1カ所(ロングのみ、ショートにはございません)です。

コース全体図はプログラム最後の[コース図]をご参照ください。

コース途中でステーションと呼ばれるSIチップのチェック機材があります(ショートは1カ所、ロングは2カ所)。忘れずにチェックして通過してください。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。チェックポイント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。

6. フィニッシュ

フィニッシュも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用ステーションでSIチップのチェックを行ってください。チェックを行わずゴールラインを越えた場合、ゴールタイムが正しく記録されない場合があります。

フィニッシュ閉鎖は12:30です。12:30を過ぎましたら、コースをそのまま辿りルート上のスタッフの指示に従ってください。

7. 表彰式(船越堤公園中央広場)

12:00を予定しています。(競技の進行状況によって変更します。)ロング男性は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行方不明となっていました。昨年9月11日に遺骨となって発見されました。清水区に住み、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。

8. 会場サービス

無料マッサージブース15分(提供「スポーツリラクゼーション tokowaka」)

受付時間【スタート前】8:30～10:15【ゴール後】11:15～13:00 ※予約をされたかたは時間に遅れないようご注意ください

「スポーツ リラクゼーション tokowaka」

ランナー向けスポーツ整体&ストレッチを提供するお店です。スタート前のコンディションの調整やゴール後の疲労回復に是非ご利用下さい！

※当日受付可能ですが、確実にケアを受けられたい方は時前予約をおすすめします。

【予約は tokowaka へ直接お電話(090-5601-5796)またはメール(sr.tokowaka@gmail.com)でお願いします】

お店の詳細情報は、<https://sr-tokowaka.jimdo.com> をご覧下さい。

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留意ください。

- ・ コース上にゴミを捨てないでください。またトレイル外を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、それ以外の責任は負いません。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。

10. コース概略

【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。

登り切った後、西に向かって階段状の道をゴルフ場に沿って下ります。ショートコースとの分岐点は左に進み、谷を降りきったところで市道を越えます(車の通行はほとんどありません)。市道に降りたところにエイドを設置します。水・スポーツドリンクを提供します。その後反対側の尾根筋まで短い登りを登ります。

その後尾根道を北に向かって 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。

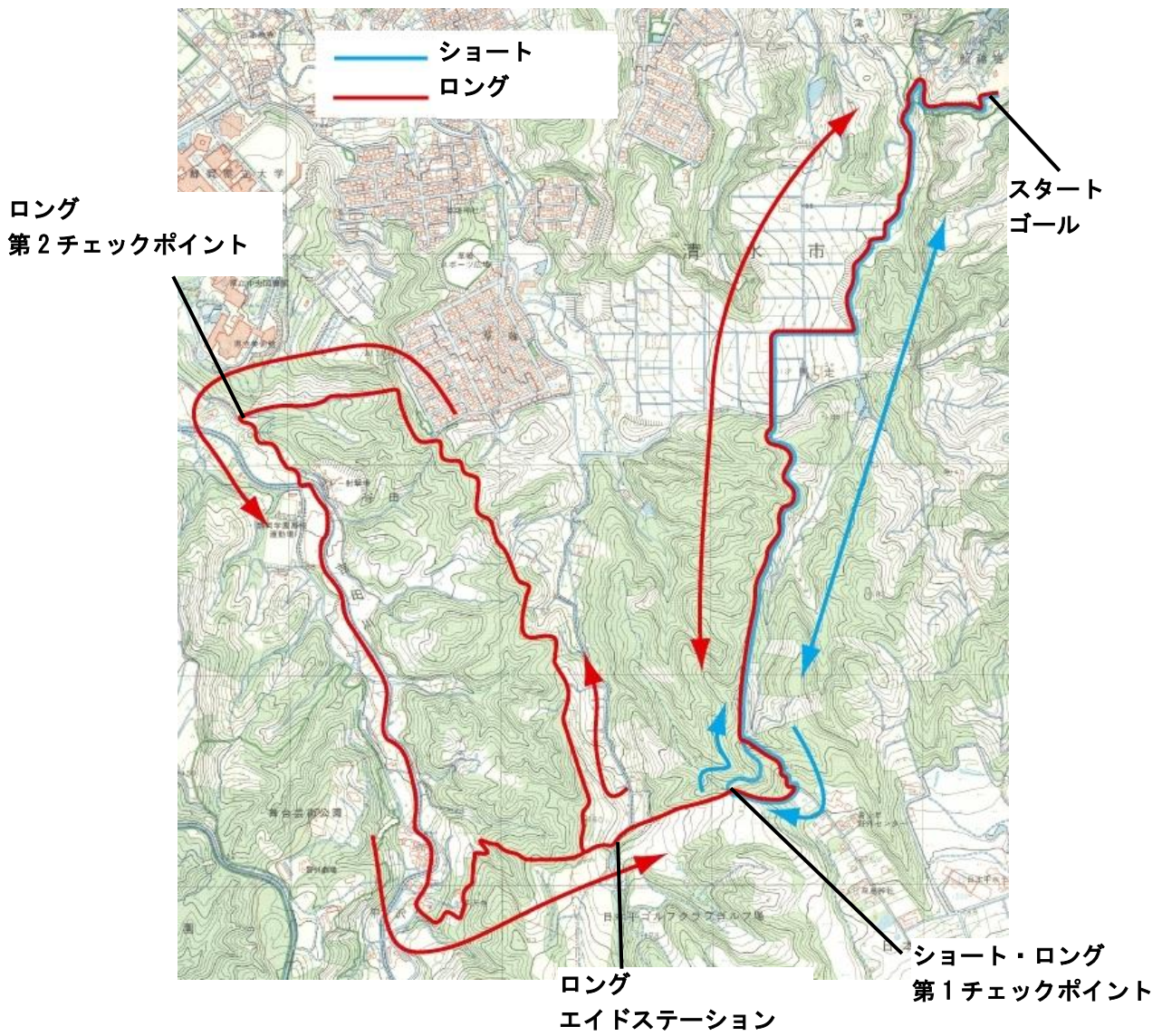
草薙団地の西で尾根から谷に下ります。下りきったところから 200m ほど舗装された車道を走ります。吉田川の橋を渡った後すぐ左折し、川沿いのダート道を約 1km 走ります。車道に突き当たったら、車道を 200m ほど走り、平沢観音の南側の車道から本堂横にあがり、その先で再び山道に入ります。足下が悪く、また道の両側が壁状に立ち上がっている細い区間を通過し、ゴルフ場沿いに進み、前半のコースに合流します。

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。

登り切った後、西に向かって階段状の道をゴルフ場に沿って下ります。ロングコースとの分岐点を右に進み、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。



船越堤公園中央広場(スタートゴール)からの公園内は上図赤ルートを通ります。

復路も同じ経路です。