

## 有度山(日本平)トレイル三昧 プログラム

日時 2020年1月25日、26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 NavigationGames2019 協賛:エイ出版社、カシオ計算機)



### イベントディレクターご挨拶

今頃は南極で、皆さんが静岡を走る姿を思い浮かべているはずでしたが、健康診断にひっかかって今年も有度山トレイル三昧を運営する機会を得ました。本大会も12回目。トレイルランニングには209人、ロゲイニングには177チーム415人の参加をいただきました。大きくなるのはいいことばかりではありません。昨年はスタート直後の駿府城公園で、市民の方からお叱りを受けました。一昨年からトレランではウェーブスタートを実施していますが、ロゲイニングでも今年から分割スタート、ゼッケン着用、マーシャルランナーを導入しました。「地域に場所をお借りして競技している」という意識で楽しんでください。

今年のロゲイニングのテーマは2020年に因んでスポーツ。東京五輪全種目に因むCPを用意しました。その他のスポーツに因むポイントも多数あります。いつもの史蹟・自然地形とは異なる静岡をお楽しみください。

ロゲイニングの地図はA3より一回り大きな480mm×333mmサイズ、全コントロールをとると約98km、コントロール数は70個。総得点は273点(今回は1位を切り捨てた点としました)。男子組では帝王柳下チーム、地元の雄望月将悟チーム、そしてオリエンテーリングからは静岡出身の学生(全日本チャンピオンと全日本学生チャンピオン)がガチンコ対決です。女子「走れOL庶務2課」、混合「Team Off-glid」、家族「チーム那由他」を、昨年優勝チームとしてご招待しています。広大な範囲とCPの中で戦略を立てる妙味を堪能してください。

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。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(2019年有度山トレイルランニングミニレース9km男子優勝)  
山内菜摘(2019年有度山トレイルランニングミニレース9km女子優勝)  
中村鮎美(2019年有度山トレイルランニングミニレース5km女子優勝)  
伊藤樹(2018年度全日本オリエンテーリング選手権ロング選手権者)  
大橋陽樹(2019年度全日本学生オリエンテーリング選手権ロング選手権者)

#### ロゲイニング

チーム「大ちゃんズ」(有度山ロゲイニング2019男子優勝)  
チーム「みねさん」(望月将悟さんチーム)  
チーム「Team Off-glid」(有度山ロゲイニング2019男女混合優勝)  
チーム「走れOL庶務2課」(有度山ロゲイニング2019女子優勝)  
チーム「那由他」(有度山ロゲイニング2019家族優勝)  
チーム「静岡オリエンティア」(トレランミニレース「伊藤」「大橋」選手チーム)

## Program 1: 2020年1月25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。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】

##### 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】→【船越南】《バス時刻》

8:53 → 9:07

##### 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】→【船越南】《バス時刻》

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(<https://www.justline.co.jp>)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 草薙駅周辺のコインパーキングをご利用ください

前大会までご案内していた「静岡市草薙駅前駐車場」は営業終了となりました。

その他の駅周辺コインパーキングをご利用ください。

▶ 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850円(会員の方は800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      8:45 → 9:05      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](http://www.kusanagino-yu.com) 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 12:40 13:20 (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、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

ショート約4.9km、ロング約8.7kmです。ロングにはエイドステーションを1カ所設けます。

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、ルート上にいる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。

## 8. 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、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。

## 9. 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。

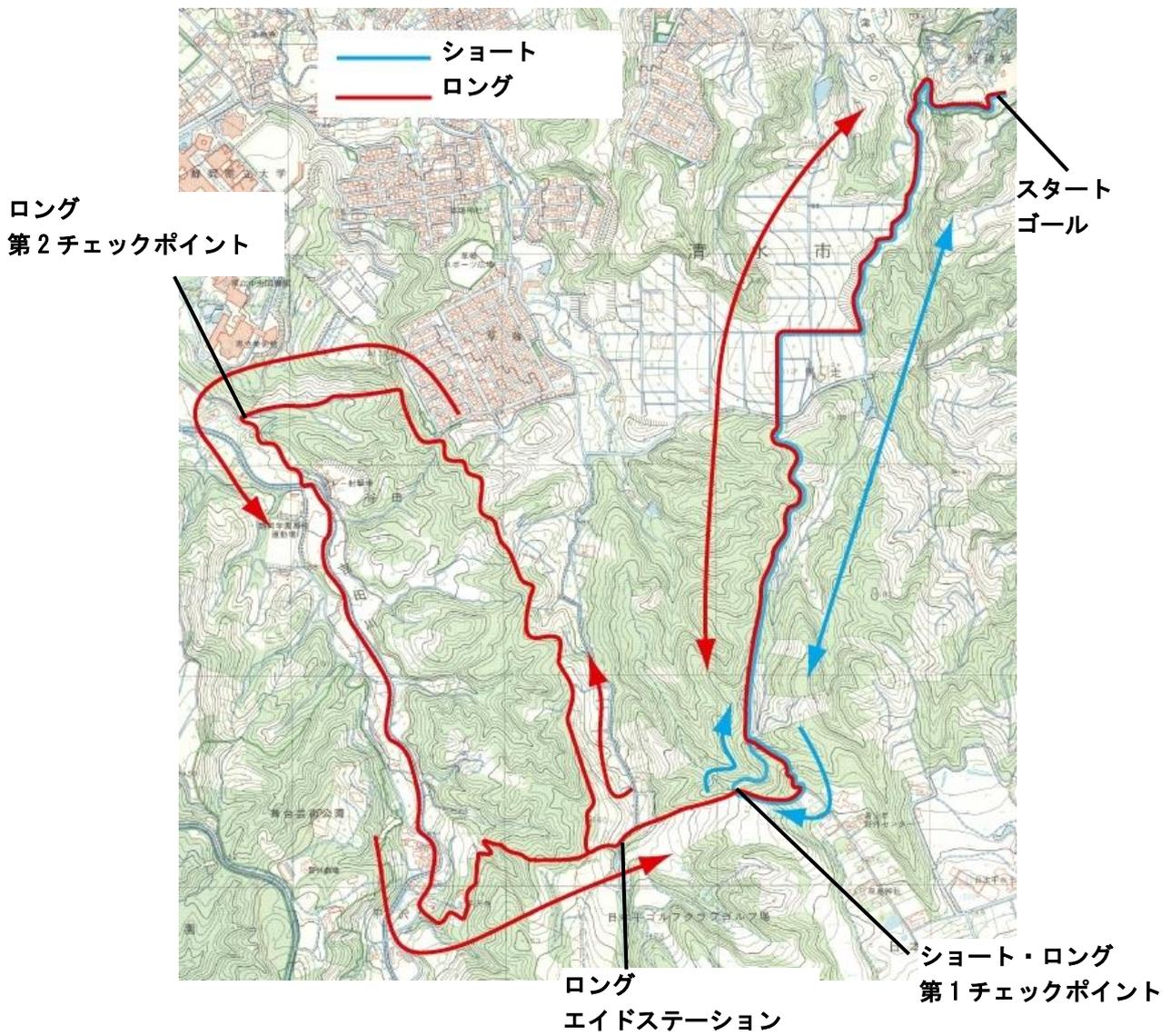
草薙団地の西で尾根から谷に下ります。下りきったところから 200m ほど舗装された車道を走ります。吉田川の橋を渡った後すぐ左折し、川沿いのダート道を約 1km 走ります。車道に突き当たったら、車道を 200m ほど走り、平沢観音の南側の車道から本堂横に上がり、その先で再び山道に入ります。足下が悪く、また道の両側が壁状に立ち上がっている細い区間を通過し、ゴルフ場沿いに進み、前半のコースに合流します。

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を戻ります。

### 【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を戻ります。



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。