

有度山(日本平)トレイル三昧プログラム

日時 2025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、DHA マリンフーズ、富士山清水港クルーズ(株)
協力 O-support、静大 OLC、静岡 OLC、アラジントレラン部、走生塾



@lajin

DHA
MARINE FOODS

TUNAPLUS+



富士山清水港クルーズ株式会社

イベントディレクターご挨拶

ここ数年にない寒い冬をいかがお過ごしでしょうか。静岡も寒い毎日が続いていますが、それでも、平地では0度になるかならないかぐらいの気温です。皆様に暖かい静岡の地で冬のアウトドアを思う存分お楽しみいただければと思います。

トレランはいつもの「ジェットコースターコース」ですが、「もっと長いコースを走りたい」という参加者の方の声を取り入れ、**ジェットコースター部分を2周するロング(13.5km)を新設**し、旧来のコースはミドルとなりました。ロングコースには持ち回りの「相馬杯」が授与されます。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、親子の参加が増えています。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。

ロゲイニングでは、久しぶりに清水を中心とするコースを組みました。昨年とはエリアの被りが全くなく、リピーターの方も新鮮な気持ちで楽しんでいただけます。古来、清水は庵原水軍(白村江の戦いに出陣)、武田水軍の基地、あるいは東海道の海運の基地として、最近では大型クルーズ船も寄港する良港として栄え、人や物流が交錯する場所だったのです。「クロスロード」それが今回のロゲイニングのテーマです。様々な社会事象が結びつき、あるいは交錯する清水の歴史と現在をお楽しみ下さい。会場はJR清水駅至近の清水テルサです。近隣には清水の魚河岸もあります。アフターもぜひお楽しみください。

なお、依然新型コロナ肺炎は5類の伝染病であり、インフルエンザの流行も広がっています。参加者の皆様が安心して参加できるよう、せき、くしゃみが出やすい時にはマスクを着用するなど、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 : 2025年1月25日(土)【トレイルランニングミニレース】

1. 昨年からの変更点

- 公園トイレ工事の関係でスタート・フィニッシュを会場(受付)場所から少し離れた「星の広場」にします。500m弱コースが短くなります。
- トイレ工事に関係でトイレの数に限りがあります。なるべく事前に済ませてご来場いただき、利用する場合はイベント広場や夫池そばのトイレ等を利用してください。
- より長いコースを新設し、これまでのロングコースをミドルコース、新設コースをロングコースと名称変更しました。新ロングコースではSIチップのチェック回数が増えます。またロング・ミドルで給水ポイントを設定します。【6.コースとチェックポイント、関門時間】【10.コース概略】をよくご確認ください。
- 台風災害のため迂回していた箇所は本来のコースに戻ります。

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(330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(230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 9:30～10:15 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バ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(5,000 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

- ▶ スタートは星の広場です。中央広場から星の広場まで約 250m、徒歩 5 分かかります。
- ▶ 10:45 より主催者挨拶と招待選手紹介を行います。
- ▶ スタートはウェーブスタート方式で行います。下表の通りブロックに分かれて 2 分間隔でスタートします。

ブロック	時間	クラス
1	10:50	ロング男子
2	10:52	
3	10:54	ミドル男子
4	10:56	
5	10:58	
6	11:00	ロング女子、ミドル女子
7	11:02	ショート男子、ショート女子

各自のブロック・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、関門時間

ショート約 4.5km、ミドル約 8.5km、ロング約 13.0km です。ロングで 2 回、ミドルで 1 回給水ポイントを設けます。

コース途中にチェックポイントを設けます(ショートは1カ所、ミドルは 2 カ所、ロングは 4 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。

ロングでは第 3 チェックポイントに関門を設けます。12:20 までに関門を通過できない場合は先に進むことができません。関門を通過できなかった人はミドルコースを辿って会場へ戻ってください(記録はミドルの扱いに変更されます)。

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。
- ▶ フィニッシュ後は中央広場へすみやかに移動し、記録の読み取りを行ってください。
- ▶ コース閉鎖は 13:30 です。13:30 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い会場へ戻ってください。

8. 表彰式

- ▶ 船越堤公園中央広場にて 12:40 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**男女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しています(持ち回り)。

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。
- ▶ 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(5,000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。【11.コース図】も参照してください。)

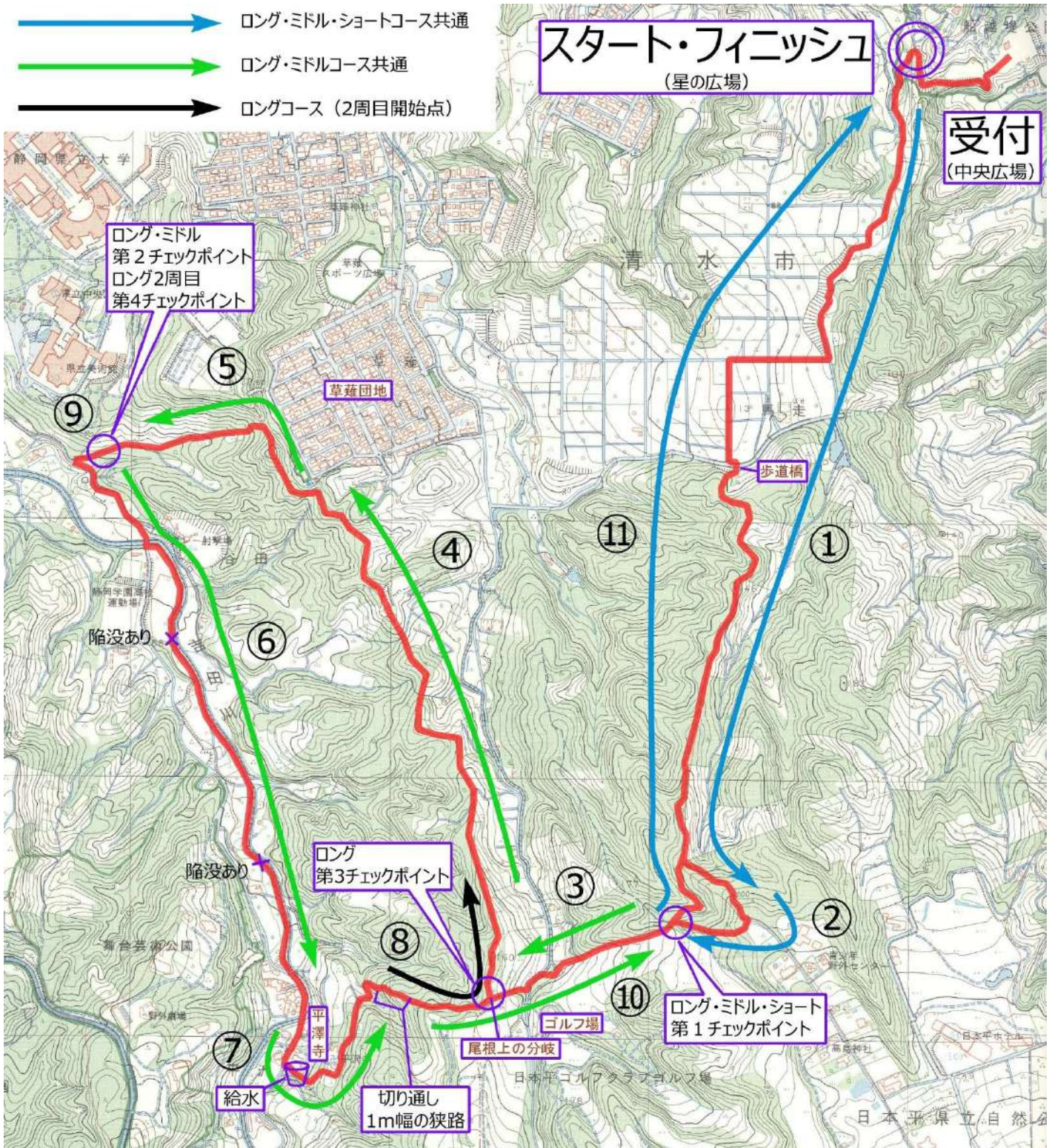
【ロング・ミドル】

- ① 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。
- ② 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。**第 1 チェックポイント**で **SI チップ**を**チェック**してください。
- ③ **第 1 チェックポイント**を左手に進み、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尾根上の分岐に出ます。
- ④ 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。
- ⑤ 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。**第 2 チェックポイント**で **SI チップ**を**チェック**してください。
- ⑥ 舗装道に出て **200m** ほど南下、吉田川の橋を渡って吉田川沿いの農道を約 **950m** 走ります。川沿いの農道に陥没箇所があります。陥没箇所は囲われていますが注意して通行してください。車道に突き当たったら、その車道を **200m** ほど走り、平澤寺南側の車道から本堂横を通ります。ここに給水ポイントを設置します。境内を通り再び山道に入ります。
- ⑦ 足元がやや悪い山道に入り、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ます。ゴルフ場沿いを進み、前半のコースに合流します。**ロング 1 周目は⑧へ、ロング 2 周目ならびにミドルは⑩へ進みます。**
- ⑧ **ロング 1 周目**は尾根上の分岐を左に曲がります。分岐に**第 3 チェックポイント**を設けます。**SI チップ**を**チェック**してください。ここから再び④⑤⑥⑦をもう 1 周します。※この地点を関門に設定します。12:20 までに第 3 チェックポイントを通過できない場合は第 3 チェックポイントをチェックせず、そのまま⑧へ進んでください。
- ⑨ **第 2 チェックポイント**を通過時に**再度 SI チップ**を**チェック**してください(**第 4 チェックポイント**)。
- ⑩ **ロング 2 周目**ならびに**ミドル**は尾根上の分岐を真っ直ぐ進みます。第 3 チェックポイントで **SI チップ**を**チェック**する必要はありません(チェックしても問題はありません)。③を逆走しショートコースとの分岐点まで戻ります。
- ⑪ 分岐点を登らずまっすぐ通過します(第 1 チェックポイントを再度チェックする必要もありません)。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。フィニッシュでも **SI チップ**を**チェック**するのを忘れずに!

【ショート】

上記①②と進みます。**第 1 チェックポイント**で **SI チップ**を**チェック**してください。第 1 チェックポイントを右に進み、日本平ハイキングコースへ復帰、会場に向かって同じルートを戻ります(上記⑪のルート)。

11. コース図



----- (キリトリ) -----

■ 有度山トレイルランニングミニレース 2025 参加同意書

私は有度山トレイルランニングミニレース 2025 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。

2025年1月25日

氏名(自署) _____

スタート(ゼッケン)番号 _____