

松本 C to Summit プログラム

開催日:2023年9月30日(土)

集合：松本神社

スタート：松本城公園 / フィニッシュ：王ヶ頭

タイムテーブル

- 09:00 受付開始：松本神社
- 09:45 競技説明：松本城公園（松本神社から徒歩約8分）
- 10:00 スタート：松本城公園
- 12:00 エイド／関門1：松本市林業センター
- 13:30 関門2：桜清水 CAMP & GLAMPING（石切場）
- 16:00 フィニッシュ制限：王ヶ頭
- 16:30 バス：自然保護センター発 松本駅行
- 18:30 下山確認制限時刻：松本神社

集合：松本神社、スタート：松本城公園

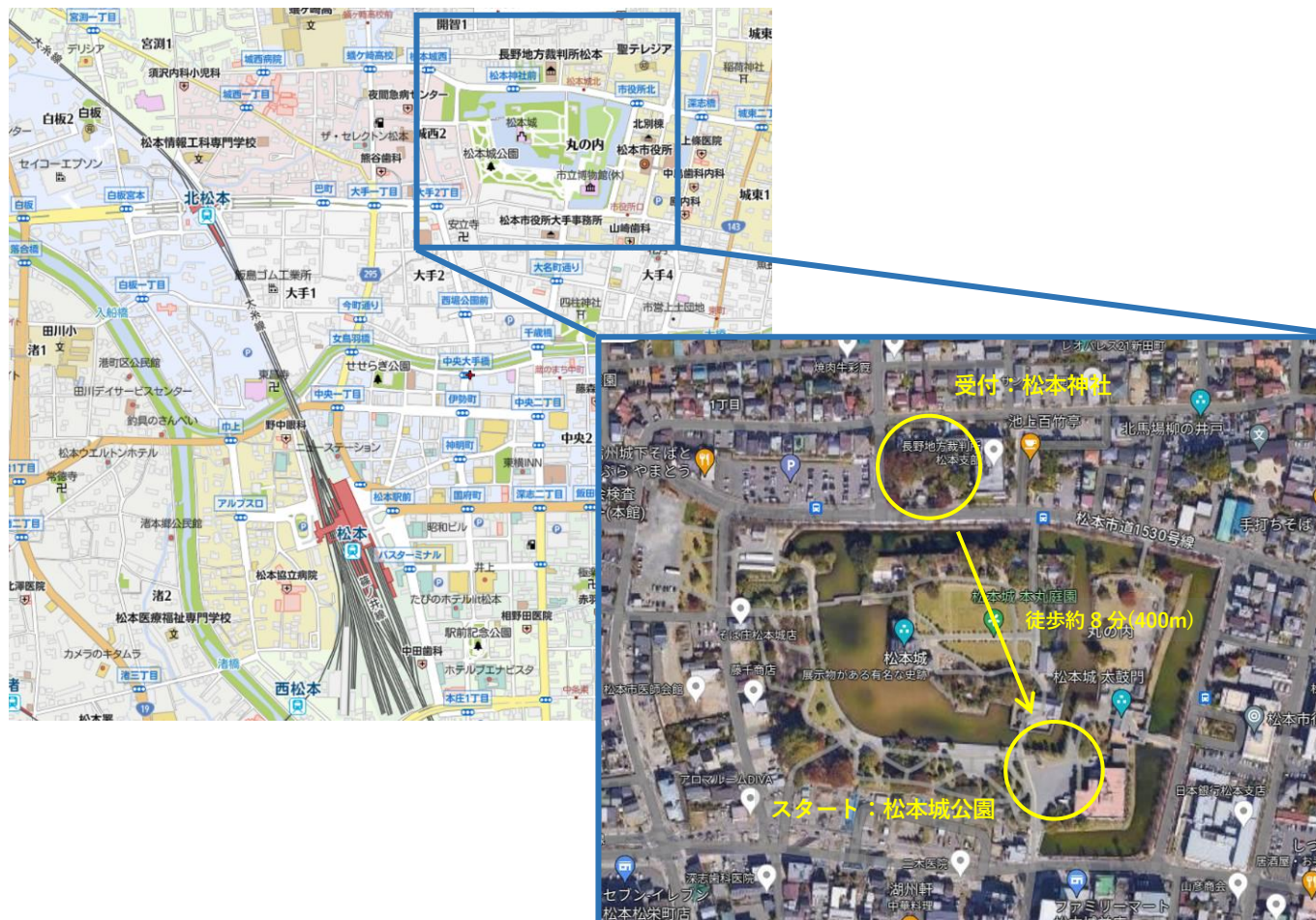
●駐車場：近隣の有料駐車場をご利用ください。

●公共交通機関：JR松本駅より約20分（1.5m）

○更衣室はありません。走れる格好で集合してください。

○荷物預かりがあります。但し、貴重品は各自管理してください。

*** 山頂への荷物搬送はありません。**山頂での着替え・バス運賃等、必要なものは背負って走ってください。



フィニッシュ：王ヶ頭

○下山は自力で、または 16:30 発のバス（王ヶ頭－松本駅：1,000 円）でお願いします

* コースマップにコース以外の下山ルートも記載

* バス詳細：<https://www.utsukushigahara-bus.net/>

*** 下山方法にかかわらず 18:30 までに受付会場に戻り、必ずフィニッシュチェックを受けてください**

○荷物は受付会場の松本神社で返却します。必要なものは背負って走ってください。



重要事項

- ・参加証に**当日連絡可能な**携帯電話番号の記入 及び 誓約書に自署のうえ、受付にご提出ください。
- ・救急搬送が必要な事故が発生したときは、その場から 119 番通報してください。携帯電話にある GPS 情報が救急本部に通知されます。そのあと大会本部に知らせてください。

大会本部電話 080-2595-5779 (山本 妙子)

- ・決して無理をしないでください。体に異変があればすぐに本部まで電話してください。
- ・現在地把握のために NaviTabi アプリを使用します。詳細は**別紙 NaviTabi マニュアル**をご確認ください。
- ・フィニッシュ後は、自然保護センター・売店の建物の外トイレを使用してください。
王ヶ頭ホテルのトイレは基本的には使用しないでください。有料で利用可能ですが、カフェ利用者のためのトイレです。

参加者の判断による競技中止

- ・競技中に体調不良・負傷等で競技ができなくなったときは、無理をせず競技を中止してください。
- ・関門以外で競技中止するときは、まず地図・ナンバーカードに記載の緊急連絡先に電話をしてください。

競技の流れ

9:00-9:35 受付 松本神社

- ・ 提出物：参加証（携帯番号・誓約書）
- ・ 配布物：コースマップ、荷札

9:00-9:35 荷物預かり 松本神社

- ・ 荷物に荷札をつけて預けてください。
- ・ 貴重品は各自管理してください。

*** 山頂への荷物の搬送はありません。**

9:45 注意事項説明 松本城公園

- ・ 簡単な注意事項説明を行います。
- ・ スタート前に全員で記念撮影を行います。
* 受付会場から各自移動

10:00 スタート 松本城公園

- ・ 観光客に注意し、無理な走行はやめてください。
- ・ スタート直後は、人通りの多いところを通過します。歩行者への配慮をお願いします。

12:00 関門1 / エイド 松本市林業センター

- ・ スタートから約 10.0km 地点に関門を設けます。通過確認を受けてください。
- ・ 飲食物の提供があります。
(水、スポーツドリンク(粉末)、軽食)
- ・ 12:00 までに通過できない場合は、スタッフ車で会場に戻ります。拒絶することはできません。

13:30 関門2 桜清水 CAMP & GLAMPING

- ・ スタートから約 14.0km 地点に関門を設けます。通過確認を受けてください。
- ・ 13:30 までに通過できない場合は、スタッフ車で会場に戻ります。拒絶することはできません。
- ・ 飲料の提供のみ、軽食の提供はありません。十分な補給食を持っていくようにお願いします。

16:30 フィニッシュ 王ヶ頭

- ・ 計測はスタッフによる時刻チェックとなります。
- ・ 各自、自力またはバスで下山してください。
- * 男女各 3 位まで表彰（表彰式はありません）

競技の説明

コース概要

- ・ 距離：約 17km（ロード：約 14km、トレイル：約 3km）
- ・ 累積標高：約 1,450m
- ・ 制限時間：6 時間

基本ルール

- ・ 交通規制はありません。交通ルールを守り、安全に競技してください。
- ・ コース誘導はありません。コースマップに従い走行してください。コースを間違えた場合、正しいコースに戻る必要はありません。最短ルートでコースに復帰して構いません。但し、コースマップで通行禁止となっている道路は通らないでください。（車の通行が多く危険なため）
- ・ 歩道のない道路は、基本的に左側を走行してください。カーブの多い道路で、下りの車との出会い頭の事故を防ぐためです。
- ・ 登山道の狭いところでの無理な追い越しは禁止です。歩行者に危険の及ぶ行為や、驚かせることのないよう配慮してください。
- ・ 現在地把握のために NaviTabi アプリを使用します。詳細は別紙 **NaviTabi マニュアル**をご確認ください。

競技中の移動手段

- ・ 移動手段は歩行または走行とします。一切の乗り物は使用禁止です

給水・給食

- ・主催者にてエイドステーションを1か所設置します。
エイドステーションでは水（500ml 1本／か所・名）、スポーツドリンク用粉末、軽食を提供します。
- ・競技中の飲食物の購入は自由です。

禁止事項

- ・競技役員に競技の中止を通告された選手がそれを拒んで競技を続けること
※各関門時刻に間に合わなかった場合、競技役員が競技の続行が不可能と判断した場合は指示に従って移動してください。
- ・競技を中断し、無連絡で帰宅すること
- ・競技中にゴミを捨てること
- ・競技時間、関門時間を超過すること
- ・携帯電話などの連絡手段を持たず出走すること
- ・歩行または走行以外の移動手段を使用すること
- ・ペットなど動物を連れて競技すること

装備

必携装備

- ・携帯電話（NaviTabiをインストールしたもの） ※参加証に番号を記入して提出
- ・健康保険証（コピー不可）
- ・ヘッドライト
- ・予備バッテリー（携帯電話・ヘッドライト用として）

推奨装備

- ・ファーストエイドキット、水、行動食、雨具、防寒着、お金（飲料・補給食購入費用、電車賃）など

服装

- ・濡れたり汚れたりしてもよい服と靴でご参加ください。
- ・トレイルランニング用シューズを推奨します。
- ・公序良俗に反する服装、半裸での出走は禁止します。

主催者が用意する装備

- ・受付：コースマップ ※返却不要

その他

競技中止の方針

- ・最終的には主催者が現場で判断します。
- ・競技中止の場合も参加者個別への通知は行いません。現地でのアナウンスのみとします。
電話での個別の問い合わせがあったときは対応します。
- ・中止判断の基準：
 - ① コース上に気象警報が発令されているとき。
 - ② 前日までの気象により、コースが通行不可と判断されたとき。
 - ③ その他、安全が確保できないと判断されたとき。
- ・競技が中止になった場合でも参加費の払い戻しは行いません。

免責事項

- ・参加者は良好な健康状態で参加してください。
- ・万一事故等が発生した場合、主催者が加入している傷害保険の範囲内及び現場での応急処置以外の責任は負いません。
- ・悪天候、自然災害の発生等により大会を中止する場合があります。その際参加費の払い戻しはできません。
- ・大会中の映像や写真をラジオ、テレビ、新聞等のメディア及び主催者ホームページ等へ使用する権利は主催者に属します。
- ・大会会場における事故や盗難等について、主催者は一切の責任を負いません。

主催: 松本オリエンテーリングクラブ
事務局 (問合せ先) : 株式会社 未来図
info@miraiz-corp.jp 080-2595-5779 (担当:山本)