

松本 C to Summit プログラム

開催日:2025 年 6 月 15 日 (日)

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

- 05:00 受付開始：松本神社 ～ 05:30
- 05:45 注意事項説明：松本城公園（松本神社から徒歩約 8 分）
- 06:00 スタート：松本城公園
- 07:30 関門 1/エイド：松本市林業センター
- 09:00 関門 2/エイド：桜清水 CAMP & GLAMPING（石切場）
- 11:00 フィニッシュ制限：王ヶ頭
- 11:15 バス：自然保護センター発 松本駅行 ***予約制**
- 13:00 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

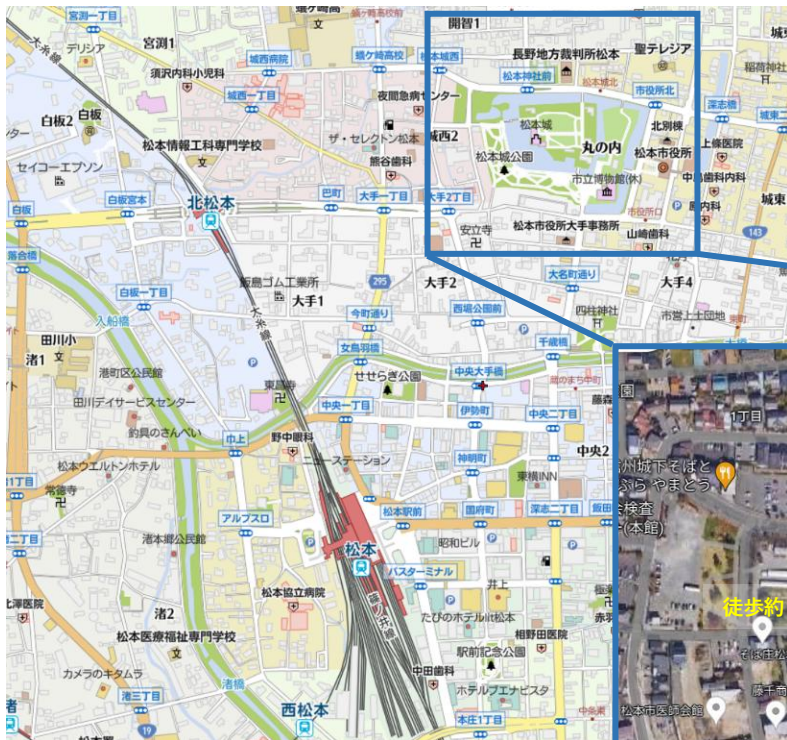
●駐車場：近隣の有料駐車場をご利用ください。

●公共交通機関：JR 松本駅より約 20 分（約 1.5km）

○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。



松本城交差点前出入りが旧松本市立博物館解体工事で狭くなっているため、西側の出入り口を使用します。
松本城交差点までは誘導があります。

フィニッシュ：王ヶ頭

○下山は自走で、または 11:15 発のバス(予約制)をお願いします

* 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/>

早割：1,200 円（2 日前の 23:59 までに予約、席数限定）、通常：1,500 円（15 分前までに予約）

*** 下山方法にかかわらず 13:00 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。
- ・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

5:00-5:30 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、ナンバーカード、荷札

5:00-5:30 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。**

5:35 スタート地点へ移動

5:45 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。

6:00 スタート 松本城公園

- ・早朝で少ないと思いますが、観光客に注意し無理な走行はやめてください。
- ・スタートから深志二丁目交差点までは歩行者への配慮をお願いします。また、信号は必ず守ってください。

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 1,470m
- ・制限時間：5 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。
- ・本大会は、コースマップと最低限の誘導看板で実施します。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、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）
 - * web サイトに掲載している Ride with GPS でコースとご自身の現在地を確認することができます。
Ride with GPS コースデータ：<https://ridewithgps.com/routes/43553841>
 - * トレイルは迷うようなところはありませんが、不安な方は国土地理院地図やジオグラフィカ等、国土地理院地図がベースとなっている地図アプリをダウンロードしておくことを推奨します。
- ・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。

7:30 関門1／エイド 松本市林業センター

- ・スタートから約 9.0km 地点に関門を設けます。
- ・通過確認を受けてください。＊計測なし
- ・飲食物の提供があります。
（水、スポーツドリンク（粉末）、軽食）
- ・7:30 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。

9:00 関門2／エイド 桜清水CAMP & GLAMPING

- ・スタートから約 14.0km 地点に関門を設けます。
- ・QR コード読み込みで計測します。
- ・飲食物の提供があります。
（水、スポーツドリンク（粉末）、軽食）
- ・9:00 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。

11:00 フィニッシュ 王ヶ頭

- ・QR コード読み込みで計測します。
- ・各自、自走またはバスで下山してください。
- * 男女各 3 位まで松本神社にて表彰
（表彰式はありません）

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2か所設置します。
エイドステーションでは水（500ml 1本／か所・人）、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、主催者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、連絡をせず帰宅すること
- ・競技中にゴミを捨てること
- ・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（緊急連絡用） ※参加証に当日携帯する電話番号を記入して提出
- ・レインウェア
- ・健康保険証（コピー不可）

推奨装備

- ・ファーストエイドキット、水、行動食、防寒着、予備バッテリー、お金など
- ※フィニッシュ地点は標高約2,000mです。風が強い場合、気温より体感温度がかなり低くなりますので、防寒着をもって走られることを推奨します
- ※雨天時、バスで下山される方にはビニル袋を用意しますが、タオル・着替え等を持って走ってください。濡れて体を冷やすことのないよう、またバスを汚さない、座席を濡らさないようご配慮ください。（大会専用バスではありません）

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。（関門2からフィニッシュまでは登山道です）
- ・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

- ・ナンバーカード（計測用QRコード記載） ***体の前面に着けてください、コードリーダーで読み込みます**
- ・コースマップ *返却不要
- ・荷札

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）