



fuji golden 4 days

3 - 6 May 2007

Day 1



sprint

Day 2



middle

Day 3



long/middle

Day 4



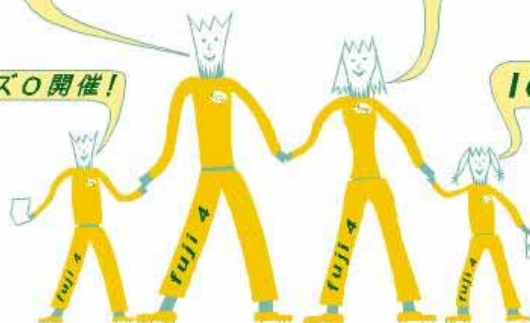
chasing start

すばらしいトレイン!
すばらしいコース!
トレーニングセミナーも開催!

気持ちよいダウンヒルコース!
家族・仲間とキャンプはいかが
利益がWOC代表の資金に!

毎日キッズの開催!

lets go!



the fuji family

富士ゴールデン4Days オリエンテーリング大会

URL: <http://www.orienteering.com/~goldendays/>

開催日時: 2007年5月3日(木・祝), 4日(金・休), 5日(土・祝), 6日(日) 雨天決行・荒天中止

開催場所: 静岡県富士宮市・富士市

大会会場: 村山ジャンボ

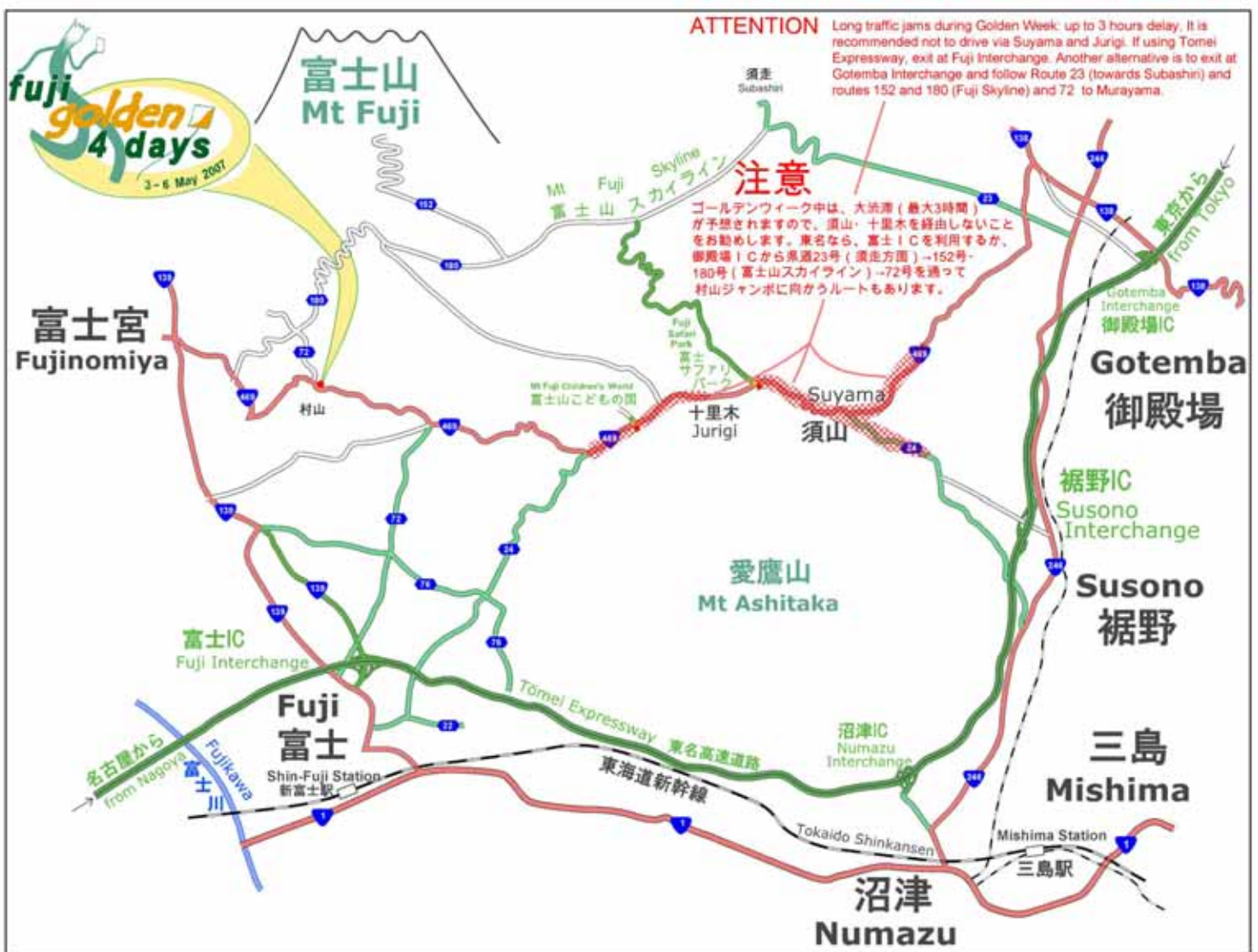
主催: 富士ゴールデン4Days 実行委員会

後援: 富士宮市・富士宮市教育委員会 日本オリエンテーリング協会強化委員会 静岡県オリエンテーリング協会

協力: オリエンテーリング日本代表チーム有志 村山ジャンボ NPO法人M-nop ありのはりきゅうマッサージ生き生き治療室

交通案内

大会会場: 村山ジャンボ 〒418-0012 静岡県富士宮市村山1071-2 <http://murayama-jumbo.com/>



車でお越しの方

御殿場市方面より

東名御殿場ICより通常約1 時間。ゴールデンウィーク中は富士サファリパーク周辺が渋滞します。地図をご参照ください。

富士市方面より

東名富士インターから西富士道路を経て富士宮バイパスを直進し、左手に「ココス」がある交差点を右に曲がります。表富士登山道に入り、およそ6km ほど走り、左手に奇石博物館の看板、右手に三菱石油がある交差点を右に曲がります。2km ほど走ると村山ジャンボが見えてきます。

駐車場

会場(村山ジャンボ)には十分と思われる駐車場があります。村山ジャンボに宿泊しない方、当日お越しの方は、国道469の北側ではなく、南側のサッカー場の南が駐車場となります。役員はおりませんので、奥から順につめて、なるべく多くの車が駐車できるようにご協力をお願いします。

公共交通機関でお越しの方

富士宮駅北口より、村山ジャンボの送迎バスが出ます(無料)。予約制です。事前申し込みで、予定交通手段を公共交通機関とされた方は、バス利用希望者として数えてありますので、連絡は必要ありません。座席数が限られていますので、事前申し込みの予定交通手段で自家用車としたが送迎バスを利用したいという方、また、当日参加で送迎バスを利用したい方は、**4月29日(日)**までに、メールで masumi_tokai.or.jp (= @)(富田)までご連絡ください。空きがありましたら、先着順に受け付けます。また、公共交通機関予定としたが送迎バスは利用しないという方も、お手数ですがご連絡いただければ他の方に席を譲ります。富士宮駅からタクシー利用の場合、村山ジャンボまで1台 2000～2500円程度です。

送迎バスご利用の方は、当日、村山ジャンボのバスが富士宮駅北口タクシー乗り場隣付近にとまっていますので、そちらにご乗車ください。役員はおりませんが、時刻になりましたら発車しますのでご注意ください。バス発車時刻は、次ページのタイムスケジュールをご参照ください。尚、3日の富士宮駅発は、スタート時刻が14:00以前の方はなるべく11:55の便を、14:00以降の方はなるべく12:20の便をご利用ください。

会場レイアウト



タイムスケジュール

	3日 (Day 1)	4・5・6日 (Day2・3・4)
送迎バス富士宮駅北口発	11:55, 12:20	7:20
受付	12:00 ~ 14:00	8:00 ~ 9:30
トップスタート	13:30	9:00
フィニッシュ閉鎖	15:30	4日 12:30 / 5日 13:00 / 6日 13:30
送迎バス村山ジャンボ発	16:00	4日 13:30 / 5日 14:00 / 6日 12:45, 13:30

当日参加

参加費 3000 円/日 (キッズ・初心者: 一人 300 円/日 グループでの参加も OK です。)

Eクラス参加に資格は必要ありません。WEを除き、どのクラスも男女の別なくエントリーできます(WEは女子のみ)。どのクラスも年齢制限はありませんが、ご自分の能力にあったクラスをお選びください。

Day1・2・4ではクラス1はME、クラス2はWEと同コースになります。

本大会の収益金は、WOC2007(8月ウクライナ)日本代表チームの強化・派遣費用の一部として利用されます。

競技情報

コース距離(予定):

最終的に確定したコース距離の情報は、大会当日公式掲示板に掲示します。

(Km)

Day クラス	1 (5/3)	2 (5/4)	3 (5/5)	4 (5/6)
ME	2.5	7.0	11.0	5.0
1			6.0	
WE	2.2	5.5	7.0	4.0
2			5.0	
3	2.0	3.0	3.5	3.0
4	1.8	2.0	2.5	2.0
キッズ・初心者	1.0	1.5	1.5	1.5

登距離: Day 1 及び Day 4 は、中程度。Day 2 と Day 3 は、登りが少なく、特に距離の短いクラスではほとんどがダウンヒルになるでしょう。

大会形式: 1日1レースのポイントオリエンテーリングを行い、4日間の合計タイムで総合成績を競います。もちろん、出たいレースだけへの参加も可。ただし、総合成績の表彰対象となるのは、4日間同一クラスに参加の事前申込者となります。また、Day1 - 3の成績を合算して Day4 のチェイシングスタートの順番が決まりますので、4日間同一クラスの事前申し込み参加者が Day4 のチェイシングスタートの対象となります。

トレイン・コースプロフィール:

典型的な富士のトレイン。一部急峻な部分もありますが、大部分は平坦で微地形も多く存在します。開けた杉林で、一部は植生が悪いですが、道や小径も多く存在します。

ゴールは毎日村山ジャンボ。「砂沢」「村山口登山道」、富士スプリングカップ07で使われたニューマップ、一部新しいトレインなど、4日間、毎日違う地図が用いられます。Day2・3は、ダウンヒル中心のコース。スピードを上げて気持

ちよく走れる部分とテクニカルな部分の両方を楽しめるでしょう。

地図調査・コースプランナー： ロブ ブラウライト

縮尺 Day1 全クラス 1: 5000

Day2-4 ME, 1, WE, 2 1:10000

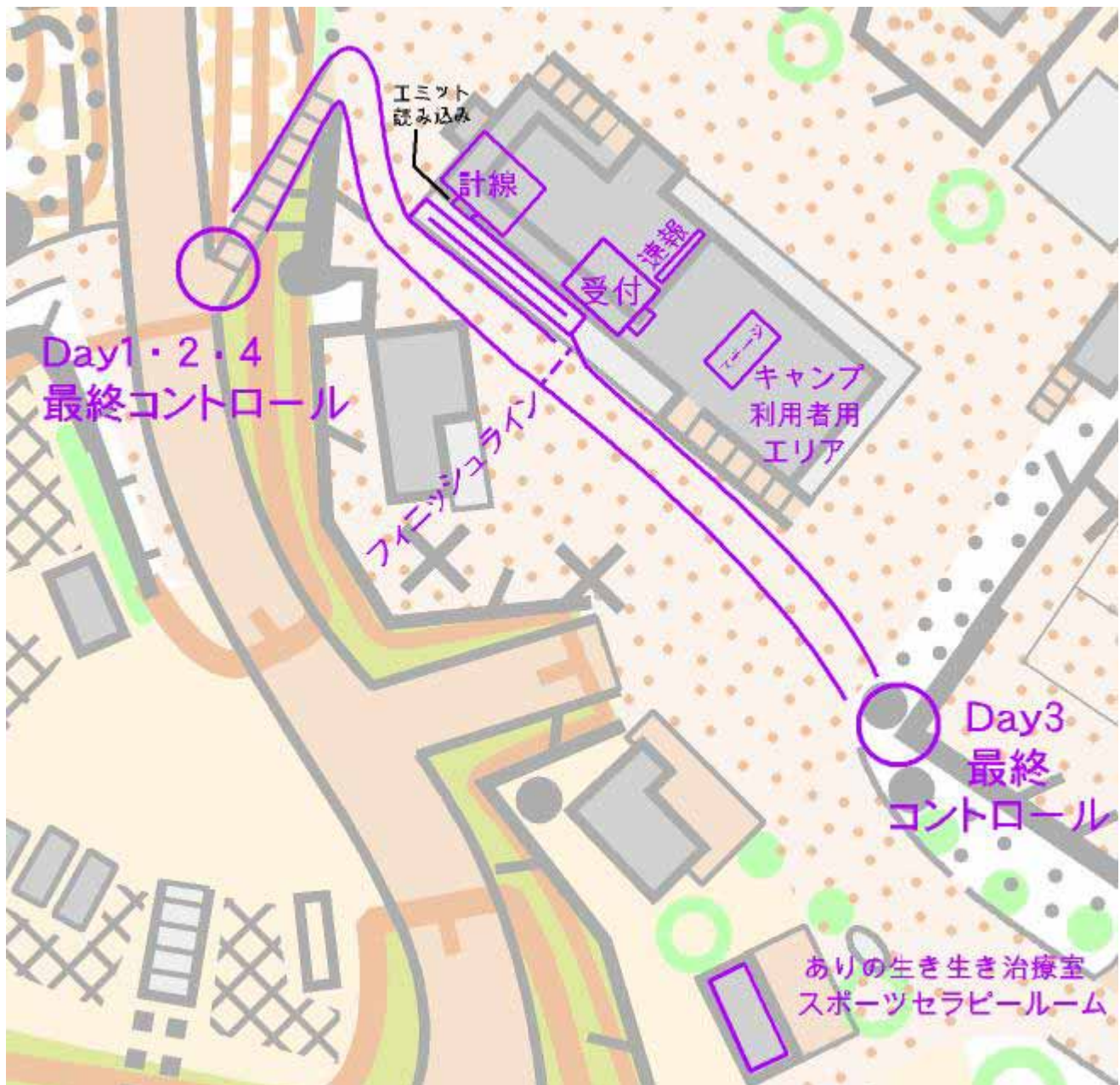
3, 4 1: 7500

キッズ・初心者 全日 1:5000

パンチングシステム： Emit 社製電子パンチングシステム

大会の流れ

フィニッシュレイアウト(バーベキュー棟周辺)



* 男子更衣室：多目的ホール

女子更衣室：BBQ棟3F

受付

場所：村山ジャンボバーベキュー場

事前申し込みでEカードレンタルの方は、スタートまでの地図、バックアップラベルと、受付横に並べてあるEカードからご自分のものをお持ちください。マイカード持参の方はスタートまでの地図とバックアップラベルをお持ちください。コントロールディスクリプションはスタートで配布しますので、デフケースを使用する方はスタートまでお持ちください。尚、コントロールディスクリプションは地図にも印刷されています。

お願い 主催者で加入するスポーツ障害保険に必要なため、事前エントリー（郵送・メール・会場申し込み）の方は、お手数ですが、受付にあるリストにご自分の生年月日を記入してください。スポーツエントリーの方は必要ありません。

スタート地区へ

会場 スタート

誘導テープはついていません。受け付け横の箱から取ったスタートまでの地図をご覧になって、各自スタート地点まで行ってください。ただし、Day2・3のME/1、WE/2クラスのみ、ジャンボよりバス輸送（無料）が可能です。キッズ、初心者クラスは全日、会場受付横がスタートおよびフィニッシュとなります。

Day 2 と Day 3 のみ、異なった2カ所のスタートエリアがあります。

Day	1	2	3	4
A スタート (ME, 1, WE, 2)	200m, 登距離 20m	4.5km 登距離 150m (バス輸送あり)	3.5km 登距離 120m (バス輸送可)	1.2km 登距離 10m (徒歩 12分程度)
B スタート (3, 4)		2.0km 登距離 75m (徒歩 25分程度)	2.0km 登距離 75m (徒歩 25分程度)	
キッズ・初心者	バーベキュー場 受付横			

徒歩での所要時間は、あくまでも目安です。距離と登距離を見てご自分で判断し、余裕を持ってスタートに向かって下さい。

Day 2 ・ Day 3 のAスタートまでのバス時刻表(ME, 1, WE, 2クラスのみ)

ジャンボ発	A スタート着	定員(人)
8.15	8.30	28
8.30	8.45	25
8.45	9.00	28
9.00	9.15	25
9.15	9.30	28
9.30	9.45	25
9.45	10.00	28

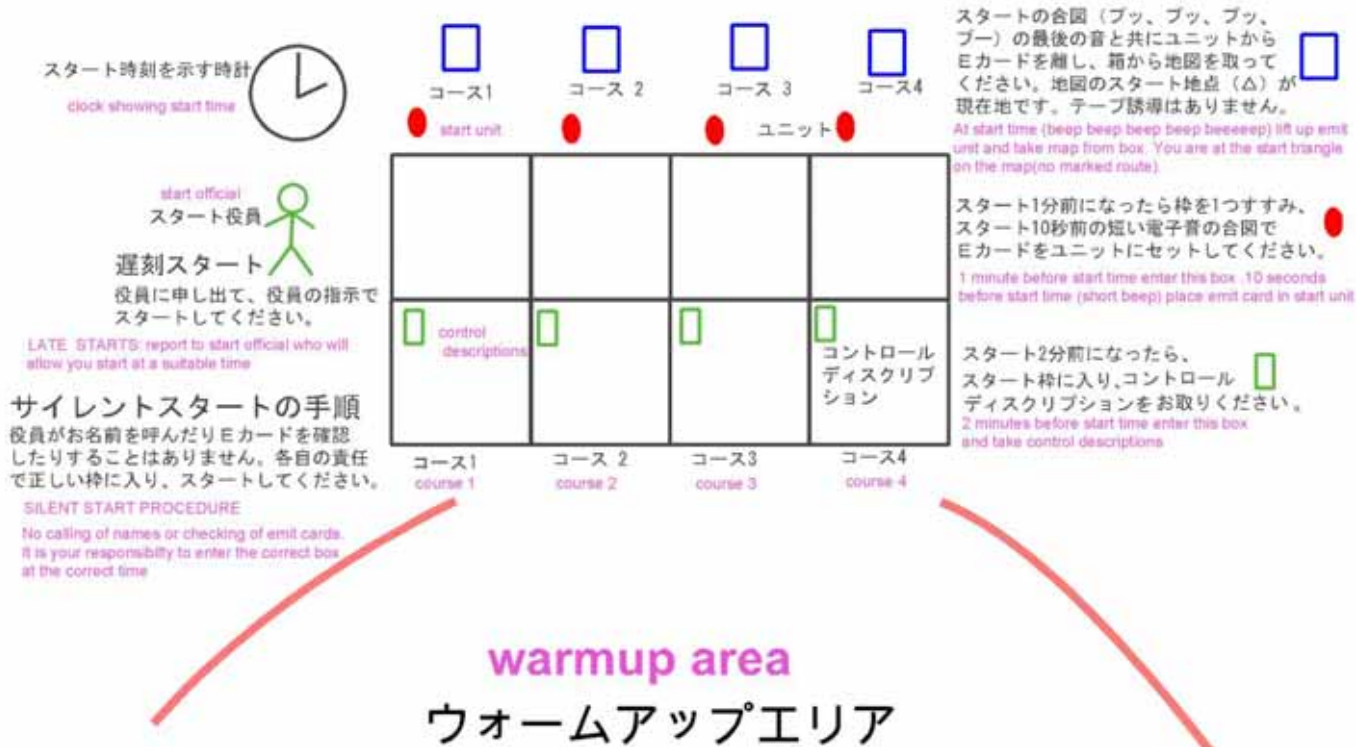
バス乗り場は、受付から約50mです。(会場レイアウト参照)

Start layout

スタートレイアウト (Day 1)

Day 2・3のスタートレイアウトも、場所が2カ所に分かれている点を除いてDay 1と同じです。Day 2・3では、ME, WE, 1, 2クラスの方はAスタート、3, 4クラスの方はBスタートへ向かってください。

NOTE: the start layout on days 2 and 3 will be the same except there will be two starts. A start will be for courses 1 and 2 (and ME WE on Day 3). Start B will be for courses 3 and 4.



SPORTS VILLAGE MURAYAMA JUMBO

合宿・トレーニングに最適！

スポーツヴィレッジ 村山ジャンボ

1泊2食付、6,300円。

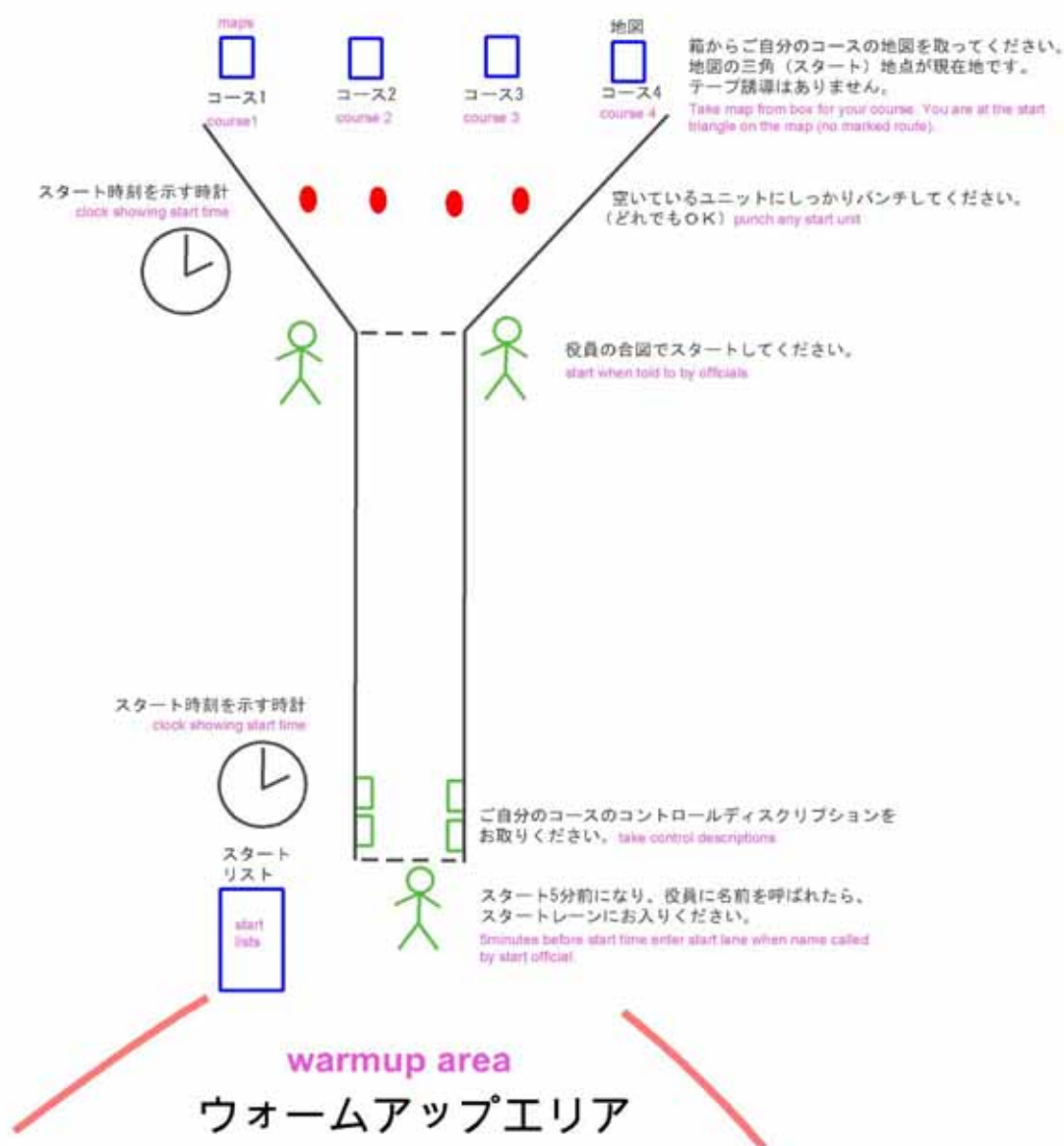
村山口登山道の拡張と、今大会地図で、トレインアクセスもさらに良好！



お問い合わせはお電話で・・・0544-27-8438

Chasing start

チェイシングスタート (Day 4)



競技中

給水: Day 2 と Day 3 のみ、ME/1 と WE/2 クラスに給水があります。水のみです。

競技中の注意事項

トレイン内に、民家の敷地や田畑等の立ち入り禁止区域が多数あります。絶対に入らないようにしてください。

フィニッシュ

パンチングフィニッシュです。フィニッシュエリアにあるユニットにパンチした時刻がゴール時刻となります。

競技途中で棄権する場合も、必ずフィニッシュを通過してください。連絡なしで帰宅されると、行方不明者となり捜索対象となります。

地図回収

フィニッシュ後、地図は回収しません。出走前の競技者に地図を見せたり情報交換したりしないでください。

表彰

Day4のフィニッシュ時、4日間の総合成績優秀者に、地元で人気の菓子店のスイーツを差し上げます。

地図販売

予約優先で販売します。受付に表を用意しますので、何枚ご希望かお名前とともに記入しておいてください。フィニッシュ閉鎖後から販売し、売り切れた場合は翌日以降のお渡しとなります。100円ご負担いただければ、郵送もいたします。

大会役員

ロブ・プラウライト 宮川 達哉 羽鳥 和重 富田 真澄 その他役員 日本代表チーム有志

本大会は、最小限の役員でのシンプルな運営をコンセプトにしております。日本代表チーム選手も、競技に問題ない部分で役員兼大会参加というスタイルを取っておりますので、参加者の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

スタートリスト(Day1・2・3 別紙)

Day4 (5/6) ミドル/ チェイシングスタート

Day1・2・3 のタイムを合計し、合計タイムの短い順にスタートします。スタート間隔は、前走者との合計タイムの差だけつけてスタートします。(ただし、トップスタートから30分後以降は、全クラス1分間隔でのスタートとなります。)つまり、4日目は、トップスタートから30分以内の方は、各クラス毎ゴールした順番がそのまま総合順位になります。

例)	Aさん	Bさん	Cさん
Day1	17 20"	20 10"	18 00"
Day2	40 10"	45 00"	40 20"
Day3	63 00"	65 20"	72"20"
計	120 30"	130 30"	130 40"
Day4			
スタート時刻	9:00 00	9:10 00	9:10 10

Day3 終了後、公式掲示板にチェイシングスタートのスタートリストを掲示いたします。

トップスタート 9:00 (エリートクラスのみ 11:00)

4日間出場でない参加者は、全日参加者がスタートした後のスタートになります。

富士ゴールドデン4Days併設ワークショップ

NPO法人M-nopによるワークショップを開催します。一部のセッションには、ナショナルチームも協力します。いずれのワークショップも参加費は500円。収益は世界選手権の強化・派遣に寄付されます。

5月3日 19:30 - 21:00

セッション1a: テクニック「プランをマスター」Oナビゲーションの基礎、プランニングを徹底指南

講師: 松澤・加藤 他 場所: 多目的ホール

セッション1b: 普及「子どもが楽しめるスクールOの実施法」

講師: 村越・富田 場所: BBQ場3F

5月4日 15:00 - 16:30

セッション2:実践テクニック NT選手が実践的テクニックをテレインで伝授

講師:松澤・番場 他

19:30 - 21:00

セッション 3a:テクニック「コース攻略の実際」1,2日のコース攻略をナショナルチーム選手が指南

講師:松澤・番場 他 場所:多目的ホール

セッション 3b:ケア「身体ケア術」

講師:宮本 場所:BBQ場3F

5月5日 15:00 - 16:30

セッション 4a:実践テクニック NT選手が実践的テクニックをテレインで伝授(参加者の技量に応じてグループ分けします。) 講師:松澤・加藤 他 場所:多目的ホール

セッション 4b:マッピング 講師:羽鳥 場所:BBQ場3F

ワークショップについての詳細情報は <http://homepage2.nifty.com/MNOP/> をご覧ください。

スポーツセラピールーム

会場内にスポーツセラピールームを開設。はり・灸・マッサージの治療が受けられます。(保険証持参)

施術時間:あらかじめルームの入り口にお示ししておきます。なお、予約制です。

予約方法:ルーム入り口に予約専用紙を準備します。日にちと時間帯を選んで 名前と 年齢 参加クラス 希望の施術(マッサージ,ストレッチ,鍼灸)を書いてください。また、事前予約も受け付けます。
gzy10343@nifty.com までお問い合わせください。なお、この事前予約の大会開始以降のキャンセルはご遠慮ください。

料金:問診含めて25分で1,000円!市価の半額以下!!(空き時間に余裕があれば延長も可能)

なお、希望者には所得税の医療費控除に使用できる領収証を発行します。

注意事項:救急の場合を除き、体の汚れを落としてからおいでください。

担当者:ありのほりきゅうマッサージ生き生き治療室 鍼灸あん摩マッサージ指圧師 宮本知江子
鈴木 英一

宿泊・キャンプ

宿泊・キャンプに関するお問い合わせ

5月1日までは、電話 04-2924-7561

メール hakodate_beige.ocn.ne.jp(を@に変えてください)

5月2日以降は、携帯電話 090-7201-8136

(通じない場合等、緊急のご連絡は)

携帯メール fuji-golden4days_docomo.ne.jp(を@に変えてください)

宿泊・キャンプ受付

(場所) 村山ジャンボ、バーベキュー棟1F

(開設時間) 5月3日 正午より午後4時

5月4 - 5日 午前8時より午後1時

上記時間外は、携帯電話 090-7201-8136 にて担当者をお呼びください。

共通事項(村山ジャンボへのご宿泊・キャンプ場のご利用の方共通のお願いです)

富士ゴールデン4Days 到着後、宿泊キャンプ受付にて、宿泊料金を支払ってください。

宿泊料金

村山ジャンボ(1泊2食付) 大人 6,300円
中学生 6,090円
小学生 5,775円(布団・食事を必要とする未就学児を含む)

(素泊まり) 大人 4,200円

キャンプ場(一日あたり大人 1000円、高校生以下 500円)

入浴 村山ジャンボ宿泊者・キャンプ場利用者は、期間中村山ジャンボで入浴ができます。

入浴時間は、各日レース終了後からになります。

それ以外の方は、お一人さま一回 500円です。宿泊キャンプ受付または村山ジャンボ食堂にてお支払ください。

村山ジャンボご宿泊の方へ

大会申込書でジャンボ宿泊を申し込まれた方は、富士ゴールデン HP にて部屋割をご確認ください。

<http://www.orienteering.com/~goldendays/>

大会申込書で宿泊申し込みをされていない方も、若干名空きがありますので、4月27日まで電子メールにて申し込みをお受けいたします。

hakodate beige.ocn.ne.jp(を@に変えてください)

朝夕食 朝食は午前7時より8時まで

夕食は午後6時より7時まで

昼食 5月4日より6日までの昼食は1食 500円にてお弁当を用意できます。

必要な方は、4月27日までに電子メールで申し込んでください。

hakodate beige.ocn.ne.jp(を@に変えてください)

お弁当は、午後11時から1時まで宿泊キャンプ受付にて、お渡しします。

談話室 食堂および食堂横のスペースを談話室として開放します。

洗濯 洗濯機があり、利用できます。数が少ないので譲り合ってください。

駐車場 村山ジャンボ利用者は、食堂横の駐車スペースを利用できます。満車の際は、サッカーグラウンド下の駐車場をご利用ください。

キャンプ場ご利用の方へ

大会申込書でキャンプ場利用を申し込まれた方は、富士ゴールデン HP にてテントエリアをご確認ください。大会申込書で申し込みをされていない方も、十分な空きがありますので、4Days 期間中、宿泊キャンプ受付にて申し込みをお受けいたします。

キャンプ場利用について

キャンプ場は野球グラウンド外野部分です。定められたテントエリアをご利用ください。

内野グラウンドはテント使用禁止、雨天時等地面がやわらかいときは立ち入り禁止になります。

直火は禁止です。コンロ、焚火台等をご用意ください。燃料等はすべて持参してください。

火気の使用には十分ご注意ください。

駐車場は、サッカーグラウンド下をご利用ください。荷物の積み下ろし等は、国道に停車して行っても構いませんが、交通のさまたげにならないよう、安全には十分注意してください。

荷物の運搬に一輪車の利用ができます。譲り合って使用し、使用後は所定の場所にお戻しください。

炊事場として、バーベキュー棟の軒下を利用することができます。

ゴミについて

ごみは可燃物・不燃物に分別し、トイレ横の所定の場所に捨ててください。

灰や燃えかすも所定の場所を設けるのでそこに捨ててください。

装備について

標高があるため、夜や早朝は、相当の冷え込みも予想されます。寝具・衣類等には十分な装備をしましょう。

トイレトーパー等を準備し、なるべく洗い物が少なくなるようにしましょう。

レンタル品はありません。

村山ジャンボでの食料の販売はありません。十分な食料をご持参ください。

雨天の場合

内野グラウンドへの立ち入りを禁止します。村山ジャンボへの宿泊を希望する場合、相談に応じます。

問い合わせ先

競技全般・バス・エントリー

E-mail: masumi tokai.or.jp (=@)

電話: 055 - 973 - 7021(富田)

宿泊・キャンプについては

E-mail: hakodate beige.ocn.ne.jp (=@)

電話: 04 - 2924 7561(宮川)

URL: <http://www.orienteering.com/~goldendays/> (プログラム公開先)

留意事項

- * 民家の敷地や畑に入ったり、樹木を傷つけることのないようにしてください。
- * 公平性を保つため、翌日以降使用する O-map エリアへの立入を禁止します。ただし、大会で使用した地図を用いてその日の午後以降トレーニング等に使用するものは差し支えありません。
- * 自分の出したゴミはお持ち帰りください。
- * スポーツ障害保険には主催者側でも加入しますが、事故・傷害等に備えて十分な備えをしてください。また、各自保険証の持参を勧めます。
- * 大会への参加は、各自の健康状態を十分考え、絶対に無理をしないでください。参加者が自分自身あるいは第三者へ与えた損傷・損害・損失については、主催者はその責任を持ちません。
- * この要項の記載事項は、予告なく変更することがあります。変更された事項等については、ウェブサイトまたは大会当日に会場の公式掲示板にて発表します。