

オリエンテーリング大会参加の流れ

多摩オリエンテーリングクラブ

このドキュメントは例年 1 月中旬に開催する当クラブ主催のジュニアチャンピオン大会をモデルに、初めてオリエンテーリング大会に参加するかた向けに参加の流れをまとめたものです。

いろいろなレベルのオリエンテーリングがあります.....一番なじみ深いのは一年中設置してある「パーマネントコース」ですが、必ずしも管理が行き届いておらず、単なるハイキングの延長線上で退屈かも知れません。やはり、オリエンテーリングの醍醐味は大会参加です。

大会カレンダー <http://www.asobox.com/o/> で開催日、開催地を検索しましょう。規模が小さくてもすぐれたイベントはありますが、慣れないうちは中規模以上の大会の方が安心です(初心者説明所が開設されたり、サービス面でも小規模大会より期待できます)。クラス数の多少である程度判断できます。初心者クラスは参加費が安めに設定されている事が多いです。背伸びせずに自分の実力にあったクラスに申し込んで下さい。あまりに難しすぎるコースに挑戦すると危険ですし、運営上の妨げにもなります。

前日まで

まずはエントリー

・「事前申込み」と「当日申込み」

一般に、大会開催の 3 ヶ月～2 ヶ月前ころから申し込み受付が開始されます。事前に申し込みますと、スタートリストに名前が掲載され、表彰対象の正規競技者として登録されます。申し込み時期によって参加費が変わりますので、早めに申し込みましょう。

事前申し込みが終了しても「当日参加」が可能です。但し、参加できるクラスが限られ、参加費もやや割高になります。また、表彰対象外のオープン扱いとなります。

クラスは、年齢、性別、実力別になっています。クラスの名称には以下の略号が使われるのが普通です。

M.....男性、W.....女性、E.....エリート(最上級) A.....上級 B.....中級 N.....初級

S.....ショート L.....ロング 数字.....年齢(以上、以下)。

例: MBL.....男性の中級者向けロングクラス M35A.....男子 35 歳以上・上級者向けクラス

各クラスは予想される距離または、予想される優勝タイムが示されます。初心者コースは概ね、4キロ前後、優勝タイムで30分程度に設定されることが多いと思います。L(ロング)コースですと、いくぶん長めとなります。普通のロードレースの感覚ですと、4 - 5キロというのはとても短く感じられるかも知れませんが、これは迷わずに最適なルートで回ったときの距離で、実際はその倍くらい走る(歩く)ことも考えられます。

初級コースとは.....基本的に、ほとんど道から外れることはありません。コントロールは道の分岐など非常に明確な地点に設置されます。等高線を読めなくても完走可能です。

中級コースとは.....ほとんどの区間で道を使うことが可能ですが、林を突っ切った方が速いような区間も設定されています。等高線のある程度読めると有利です。

上級コースとは.....道をたどるだけでは到達できないコントロールが数多く含まれています

背伸びしないで、ステップアップしていくのが上達の近道です。申し込み後のクラス変更はできないので、慎重に選びましょう。A クラスは優勝タイムの2倍を超えると失格となってしまいます。また、全てのクラスで競技時間の上限が決められており、それを超過すると失格となってしまいます。

オリエンテーリング大会の情報を入手するには、以下のサイトがお勧めです。

<http://www.orienteering.com/index-j.htm> 「オリエンテーリング.com」 代表的な総合サイト

<http://www.asobox.com/o/> 「森を走ろう」 充実したイベントカレンダー

プログラムをよく読みましょう

大会の2～1週間前になりますと、プログラムがWEB上で公開、または郵送されてきます。熟読して、大会の流れを把握して下さい。

初心者向けテキストなどで、最低限の予習をしておくと、当日の初心者説明所での説明がよりよく理解できると思います

忘れ物のないように！ 前夜のうちにしっかり準備！

着替え一式をお忘れなく。長袖シャツ(できるだけ綿は避けましょう)、ジャージやタイツなど動きやすいパンツ、靴下、走りやすいシューズ。以上は天気が良くても必携です。寒いようなら、薄手のウインドブレーカー、手袋も用意しましょう。汚れた衣類やシューズを入れる袋も持参すると便利です。(Nクラスは道からほとんど外れないのであまり汚れません)

飲食物は会場では販売されません。会場に来る前に調達しておきましょう。筆記具(シャープペン、ボールペン赤黒)、コンパス(オイル制動のもの。借りることもできます)、大会プログラムも、冬場の大会では会場が冷え込むのでスリッパや、座布団があると便利です。

大会当日朝

いざ会場へ！

会場へは公共交通機関をご利用下さい。一般に、駐車場は用意されないか、抽選で少数が提供されるだけです。**駐車券のない参加者は絶対に自家用車で来場しないで下さい。**近隣への放置駐車は厳禁です。

十分に余裕を持って会場にお越し下さい。バス停や駅等からは「テープ誘導」に従って会場までお越し下さい。

日本では多くの場合、学校の体育館や市民会館をお借りして大会会場とします。十分なスペースがとれないことが多いので、譲り合いの精神でご協力をお願いします。

- ・喫煙は会場、屋外(競技中、会場への移動中含む)ともに禁止です。特に指定された喫煙場所(ないことが多いです)以外での喫煙は**厳に謹んで**下さい。
- ・会場の飲食禁止場所では飲食してはいけません
- ・一般に、**トイレの数が少なく時間帯によっては長蛇の列となります。**駅などで済ませてくることをお勧めします。
- ・貴重品預かり所はありません。貴重品は持参しないで下さい。(競技中は荷物を会場内に放置することになります)
- ・ゴミ箱はありません。**ゴミは必ず「自宅まで」持ち帰って下さい。**
- ・基本的に、雨天決行です。但し、気象警報の発令や、参加者の安全が確保できない量の積雪がある場合などは、大会は中止されます(延期されません)。その場合でも、参加費は返金されません。(大会で使用するはずだった地図は配布されます)

会場には何時に着けばいいんだろう？

バスの時刻表、駐車場からの所要時間を勘案して下さい

会場着	0分
当日受付	10分(事前申し込みの場合は直接会場内へ)
コンパス借り出し	5分
初心者説明	30分(15~30分くらい)
更衣/準備	?分(最低40分くらいはみましよう)
スタート地区まで移動	?分(プログラム参照)
スタート地区で待機	10分

上記の時間の合計を目安にして、会場にお越し下さい

受付

事前申し込みの場合は、当日受付所を通る必要はありません。スタート時刻は事前に指定されています。直接会場内へどうぞ。

当日申し込みの場合は、「当日受付時間」内に受付にお越し下さい。申込用紙に必要事項を記入し、参加費を添えて申し込んで下さい。その際、スタート時刻の指定を受けます。(必ず**スタート時刻の指定を受けてからスタート**に向かって下さい!!)

ここで、プログラムとコントロールカードを受け取ります。

会場内で

事前申し込みの方のコントロールカードは会場内の所定の場所で配布されます。**本人の分以外は絶対に持ち去らないで下さい。**(欠席者チェックに使用するため)コンパスの貸し出しを希望される方はコントロールカード持参の上、本部までお越し下さい。

初心者説明所で何でも聞いちゃおう!

オリエンテーリングの基本はここで教えてもらいましょう。コントロールカードとコンパス持参でお越し下さい。最低限必要なことだけはきちんと教えてもらいましょうね。事前に予習しておく、理解が早いと思います。「北の見つけ方」「地図の1センチは実際の何メートル?」まずはこの二つからです。

公式掲示板を忘れずにチェック!

プログラム発行後に変更された点、注意事項などが書かれています。必ずチェックして下さい。

コントロールカードの加工

コースの通過証明には紙製の「コントロールカード」を使用します(略称はCC)。

CCには、あなたの名前、クラス、スタート時刻が書いてあります。(万が一、スタート時刻が書いてなかったらすぐに受付にお越し下さい。) 当日申し込みの場合は、クラス・スタート時刻以外はお自分で記入願います。

CCはゴムひもで手首に固定します。ゴムひもは会場内で配布しているので、1人1本ずつお取り下さい。CCを紛失すると失格になりますので、確実に固定しましょう。上手な固定方法がわからない方は、初心者説明所か、まわりの役員に聞いてみて下さい。

CCのチェック欄への書き込みは自由です。各コースの内容(ディスクリプション:自分の行くべきコントロールの位置説明)が会場内で公開されていますので自分の参加するクラスの位置説明をCCに転記しておきましょう。

例えば、MNLクラスの1番は「No.305で小道の分岐」という情報があれば、CCの1番の欄に「305 小道の分岐」と書いておくとう便利です。(地図上にも印刷されているので、CCに記入しなくてもかまいませんが、記入しておくとうパンチの際に番号を確認しやすくなります) 誤記しないよう注意!

最近は、紙製CCに代わり、E-Card(電気式カード)を使用するケースも増えていきます。紛失すると高額な弁償金を請求されますので特にご注意下さい。

飲食とトイレを済ませましょう

初心者クラスの所要時間は30分~1時間程度に設定していますが、油断すると2時間以上走る(歩く)ハメになることもあります。途中で空腹で動けなくなったりしないように、飲食の量を調整して下さい。一般に、競技中は飲食物や荷物を持ち歩きません。(持って行っても構わないですが)

忘れ物のないように

コンパスとCCは必需品です。CCを忘れるとスタートできません。

それ以外の荷物はコンパクトにまとめ、会場内に残置します。貴重品預かり所はありません。ご了承下さい。

スタート地区そばまで、防寒具(ウインドブレーカー等)を着ていくことが可能です。回収所でお預かりした衣類はゴールに搬送します。但し、主催者は紛失/汚損の際、責任を負いません。

いよいよレースだ!

スタート地区に向かいましょう!

会場からスタート地区までは一般に、「テープ誘導」をたどります。「何色のテープをたどればよいのか、どのくらいの距離なのか、所要時間はどのくらいなのか」は、プログラムと会場掲示をご覧ください。「バス停から会場」や「ゴールから会場」など他の色のテープを間違ってたどらないよう、注意して下さい。

公道を歩くので、交通ルールを守って、安全にスタート地区までお越し下さい。もし、途中でたどるべき色のテープを見失ったら引き返して下さい。

スタート地区には10分前を目安に到着しましょう。周囲の人の動きを観察しましょう。スタートへの移動時を含め、競技中も全面禁煙です。

ストレッチはスタート前に十分にやっておきましょう。また、いきなり走り出すのではなく、うっすらと汗をかくぐらいまでウォーミングアップをしておきましょう。

いよいよスタート

自分の指定されたスタート時刻の3分前にコール(呼び出し)があります。但し、個人名は呼ばれません。「X時XX分スタートの方、お入り下さい」とコールされたら、役員にCCを見せてゲートを通過して下さい。

1分毎に1つ前の枠に移動します。自分のスタート時刻になったら、自分のクラスの地図をとってスタートします。他のクラスの地図を持っていくと失格になります。十分ご注意下さい。

地図上のへ!

地図上でスタートは で示されます。

【重要】この は「スタート枠の場所ではなく、テープ誘導の先にあるスタートフラッグの位置」です。地図を取ったら、テープ誘導をたどり、必ず地図上の まで進んで下さい。

競技を楽しみましょう

からコントロールを指定された順番通りに回っていきます。飛ばしたり、逆回りしてはいけません。コントロールに着いたら、番号を確認して、CCの所定の欄にパンチ穴をあけます。最後のコントロールからゴール まではテープ誘導に従って下さい。

ゴールでは係員の指示に従って下さい。CCを提出したら、協賛飲料をお受け取り下さい。空きボトルはお持ち帰り下さい。

スタート時刻の早い方は、使用した地図をゴール地区で回収いたします(スタート前の選手に情報が漏れるのを防ぎ、公平性を保つためです)。地図の裏面に名前をお書き下さい。返却は会場で行います。

【重要】 これは参加者の義務です! 絶対厳守!!!!

・スタートしたら、必ずゴールを通過して下さい。やむを得ずゴールを通らずに棄権する場合は、速やかに本部にCCを提出して下さい。CCを提出しないと行方不明者として各方面に連絡されることとなります。決して無断で帰宅しないようお願いします。CCを紛失した場合は、ゴールで紛失した旨を申告して下さい。

・競技の途中でも、競技時間(プログラム参照)を超えた場合は直ちにゴールに向かって下さい。

・競技の途中でも、ゴール閉鎖時刻になったら直ちにゴールに向かって下さい。

・立ち入り禁止箇所には絶対に立ち入らないこと。特に、畑(黄色に黒い点)と開けた土地(黄色ベタ)を混同しない様にして下さい。畑の中の道は地図に出ているもの以外通行禁止です。

会場に戻りましょう

防寒具等をスタートで預けた方は、忘れずにゴール地区で受け取って下さい。ゴールから会場へはテープ誘導に従って下さい。

挨拶もお忘れなく!

オリエンテーリングは、他人の土地を使わせて頂くことで成り立っているスポーツです。地元の方にお会いしたら感謝を込めて、明るく元気な声で挨拶を。民家の敷地や畑に立ち入ってはいけません。

お疲れ様でした!

まずは風邪をひかぬよう...

会場に着いたらまず更衣して体を温めましょう。汚れ物は、持参のビニール袋に入れて持ち帰りましょう。汚れたシューズもお忘れなく。

コンパスを借りた方は

コンパスを借りた方は、本部まで返却をお願いします。

レースのレビューをしよう!

今日のレースはいかがでしたか? 地図をビニール袋から出し(熱で圧着封入してあるので開封にはハサミが必要です)、自分がたどったルートに赤ペンで記入しましょう。

自分がたどったルートはベストだったのか、うまくいかなかったところはどうすれば失敗しなかったのか、検討してみてください。役員や、手近にいる人にドシドシ質問してみましょう。

成績はどうだったんだろう?

記録速報は、クラス毎に速報所に掲示されます。自分のタイムと、優勝者のタイムをチェックしましょう。速報は随時更新されます。

情報を集めよう

会場内の要項置き場や出入口周辺にはイベントの要項が山積みされています。興味のあるイベントがあったら、要項を持ち帰りましょう。一部の大会は、会場内で申し込み受付を実施しています。

忘れずに使った地図を持ち帰ろう

全員のスタートが終わる時刻になると、地図返却が始まり、成績表や地図の販売もスタートします。ゴールで地図を回収された方は、会場内の地図返却所で自分の地図を回収して下さい。ウインドブレーカー等を預けた方はそちらもお忘れなく

販売所では....

販売所では、当日使用した地図が各種販売されています。設置されたすべてのコントロールが印刷された「オールコントロール図(通称:全ポ)」を買くと、当日使われた全コースの内容を知ることができます。の印刷されていない地図は「白地図」(通称:しろ)と呼ばれます。各コースが印刷された「コース図」も販売されます。上級クラスのコース図を購入して机上でルート検討してみるのも良いと思います。いずれも数量限定ですので、ご希望の方はお早めにお越し下さい。

成績表は WEB で公開されますが、郵送をご希望の方はこちらでお申し込み下さい。(有償)

表彰式

表彰式に先駆けて、最上級クラスの優勝者によるレース解説を行います(予定)。難解なコースを上級者はどのように攻めたのでしょうか? ぜひご覧下さい。

当日申し込みクラスを除き、各クラス 3 位まで表彰されます。名前を呼ばれたら前の方にお越し下さい。入賞者の栄誉を讃え、拍手をお願いします。最後まで残っていると良いことがあるかも。

お疲れ様でした

忘れ物のないようにご注意下さい。お手数ですが、ゴミはご自宅まで持ち帰りをお願いします。近隣のゴミ集積所や駅で捨てないようにお願いします。

道中事故のないように気をつけてお帰り下さい。

正式成績は...

正式な成績表は 1 週間程度で公開されます。タイムだけの暫定成績表は 1~2 日後には公開されます。

大会参加の流れはだいたいわかりましたか? 遠慮せずに何でも聞いて下さいね。

本ドキュメントは一般的な大会参加の流れを紹介したものです。

細部が異なる場合がありますので、プログラムの熟読をお願いします。

COPYRIGHT 2002-2004 Taku SUGAHARA TAMA Orienteering club 無断コピー・無断転載を禁じます

初心者向けの説明が充実しています

<http://www.orienteeing.com/~tama/WhatisO/index.html>