

青い森 まなか 2 Days オリエンテーリング大会

兼 第 25 回 北海道・東北選手権大会



主催：青森県オリエンテーリング協会

後援：東北町 東北町教育委員会

協力：青い森鉄道株式会社 東北町特産品販売促進協議会

大会会長 久道 達夫

大会コントローラ 日下 雅広 (岩手県オリエンテイング協会)

運営責任者 幸山 敏克

競技責任者 田中 徹

コースプランナー 田中 徹

■問合せメールアドレス (◆は@にしてください)

t_komama◆hotmail.com (幸山)

skogstroll◆biglobe.jp(田中)

■大会電話 090-9034-4084 (大会当日)

ご挨拶

大会会長 久道 達夫

「青い森まなか 2 Days オリエンテーリング大会」開催に当たり各地から、ここ青森県に多数のオリエンティアをお迎えして、大会を開催できますことは主催するものとして大変喜ばしく思います。

会場となります東北町は、青森県の東部、上北地方のほぼ中央部に位置し、八甲田山系の山々から続く丘陵地、台地が大部分を占め、七戸川などの河川沿いに平坦地が広がっています。東部一帯には県内で最大、全国でも 11 番目の面積を誇る小川原湖があります。また、町内には数多くの源泉を有し、豊富な湯量を誇る「いで湯のさと」でもあります。

さて、本大会名の「まなか」は、昭和 24 年、東北町内を流れる赤川上流の石文集落近くで発見された 1.5m ほどの自然石に由来します。その自然石には「日本中央」刻まれておりました。「日本中央」と書いて「ひのもとまなか」と読むそうです。一説では、平安時代に坂上田村麻呂が朝廷の力を示すために刻んだといわれていますが、未だ謎です。このような地において遠い昔のことを思いつつオリエンテーリングを楽しんでいただければ幸いです。

結びに、今大会の開催にあたりまして、ご理解とご協力をいただきました東北町、東北町教育委員会の皆様には心より感謝申し上げます。また、ご協力賜りました青い森鉄道株式会社、東北町特産品販売促進協議会、まなかのカフェの皆様をはじめ関係各機関、団体各位に感謝申し上げますとともにご参加の皆様のご健勝をお祈りし、挨拶といたします。

大会役員

本部・表彰 久道 達夫 中村 靖明 幸山 敏克

受付・販売 幸山美奈子 幸山 咲子

スタート 田中 徹 佐々木 諭 岡村 正彦

フィニッシュ 佐藤 貴博 舘 幸雄

パトロール 相馬武富士 白戸 秀俊

誘導 多田 智美 泉山 睦典

初心者講習会 一戸 康成

救護 一戸 良二

計算センター 山田 敦史 (秋田県オリエンテイング協会)

■大会全般の注意事項

- 大会への参加は自身の健康状態を十分に把握し、絶対に無理をしないで下さい。参加者が自己や大会関係者、第三者に与えた損害に対し、主催者はいかなる責任も負いません。
- 会場・テレインでの火気の使用ならびに喫煙を禁止します。
- ゴミはお持ち帰りください。(テレイン、競技会場ならびに駅などにおいて廃棄しないでください。)
- 緊急の事態に備え健康保険証(またはそのコピー)を持参してください。
- スポーツ傷害保険に加入していますが、競技ならびに移動中の事故に備え傷害保険への加入をしてください。
- ミドルディスタンス競技にはホイッスル・熊鈴を携行することを推奨します。
- けが人の救護は競技より優先されます。けが人を発見した場合は速やかに場所・状況を近くの役員まで報告してください。
- 気象警報の発令など主催者が参加者の安全を確保できないと判断した場合、大会の開催を中止いたします。二日間ともに開催/中止については、当日午前 7:00 に決定し大会公式ウェブサイト・青森県協会 FaceBook で公表します。
- 大会開催が中止された場合も参加費等の返却はいたしません。
- 本プログラム発行以降の変更・追加事項は大会公式ウェブサイト及び、大会会場の公式掲示板にて当日公表します。必ずご確認ください。
- 競技規則、地図図式、位置説明等の競技規則は、(公社)日本オリエンテーリング協会ホームページからダウンロードできます。http://www.orientteering.or.jp/
- 本大会の成績は大会公式ウェブサイトに掲載いたします。

■競技に関する事項（共通事項）

1. 競技規則

『日本オリエンテーリング競技規則』ほか関連規定

2. コントロール位置説明

『コントロール位置説明仕様（ISCD2018）』

（グループ、M/W10、M/W12、M/W15、M/W18、Bクラスは日本語を併記します。）

3. パンチ計時システム

EMIT 社電子パンチングシステム

4. 競技規則等の不適用条項については公式掲示板にて公表します。

5. コンパスの貸出は受付で行います。競技終了後、コンパスは受付に返却してください。貸出数には限りがあります。

6. 本大会では申込者の代理による出場（いわゆる代走）は認めません。

7. オリエンテーリング競技では、**赤白**テープは競技における誘導を示します。また**青黄**テープは立ち入りを禁じるエリアを示したものです。**青黄**テープを越えたり、テープで示されたエリアに入ってははいけません。

8. スプリントを開催するテレイン[東北町南総合運動公園]は、一般来園者の多い公園です。競技中に接触・衝突事故のないように十分に注意してください。また、公園内の道路は自動車が通行します。交通事故が発生しないように十分に安全に注意してください。

9. 本大会の地図図式は、（公社）日本オリエンテーリング協会の定める『日本スプリントオリエンテーリング地図図式（JSSOM2007）』『日本オリエンテーリング地図図式（ISOM2017）』を用いています。地図図式では立入を禁じる記号が規定されています。立ち入りを禁じている記号で示される区域はがけなどの危険地帯であるか、民家の敷地、農地、果樹園、民営施設など競技中の立ち入り制約区域を示します。決して入ってははいけません。もし立ち上がった場合は失格となります。

10. JOA によるドーピング検査が行われる場合があります。

11. トレーニングコースは設けません。

12. E-card およびバックアップラベルに書き込み・加工を行うことを禁じます。

13. スプリントの競技時間は 45 分です。ミドルディスタンスの競技時間は 75 分です。この時間をオーバーした競技者は失格となります。

■ 調査依頼・提訴

1. 調査依頼は本部配布の所定用紙に記入の上、本部に提出してください。回答は公式掲示板に掲載します。

2. 調査に対する回答に不服がある場合、提訴となります。提訴の場合、文書による提訴状を大会本部に提出してください。裁定委員による裁定結果が最終判断となります。裁定結果は公式掲示板に掲載します。

3. 裁定委員の委嘱

吉村 年史 様（福岡県協会）

笹田 京 様（一風会）

宮西優太郎様（トータス）

第1日目 5月11日(土) イベント1 スプリント

競技形式	スプリント
開催地	青森県上北郡東北町上野 191
集合場所 (会場) 駐車場	東北町民体育館 (N 40.725 E 141.253) 体育館駐車場をご利用ください。
地図	[東北町南総合運動公園] 2019 年作成 ニューマップ、ニューテレイン 縮尺 1:4,000 等高線間隔 2m A4判 JSSOM2007 準拠 走行度 4+1 (通過禁止の植生) 段階表示 インクジェットプリンター印刷 耐水加工済
スタート 開始時刻	13:01~ (事前指定) 13:26~ (グループ) 14:12~ (当日 OPL、OPS)
当日申込み 受付時間	12:00~13:00
J-1 設定者	田中 徹

■ 交通

青い森鉄道「上北町」駅から約 1.3 km

「上北町」駅には

1. 東北新幹線「八戸」駅から
 - ・青い森鉄道にて約 30 分
2. 青森空港から
 - ・バスにて JR「青森駅」、青い森鉄道で約 60 分
3. 三沢空港から
 - ・バスにて青い森鉄道「三沢駅」、青い森鉄道で約 10 分
4. 八戸自動車道から
 - ・八戸 JCT より百石道-第二みちのく道-上北道経由で東北 IC より約 2 km。
 - ・東北町民体育館の駐車場をご利用ください。駐車場は無料。

■ 競技会場 東北町民体育館

[5月11日(土)]

開場 11:00

1. 会場のレイアウト（駐車場・トイレ・更衣室等）は、案内地図をご覧ください。
2. 下足室は使用できません。下足は各自お持ちください。
3. 競技会場はアリーナです。**競技会場内は飲食禁止です。**
4. 更衣室は、ロッカー室をご利用ください。
5. トイレは、きれいに使用するよう心がけて下さい。
6. 2階や立入禁止か所には入らないでください。
7. 施設内のトイレ、水飲み場で洗濯、靴の泥落とし等は厳禁です。





■競技の流れ

1. 受付（事前申込者）

- 事前申込者は受付を通る必要はありません。会場にナンバーカード袋が入ったカゴがありますので、ご自分の名前の入った袋をお持ちください。袋にはナンバーカード・バックアップラベル(エントリーレース分)・レンタルE-card・申込不備通知(対象者のみ)が入っております。各自でご確認ください。
- 安全ピンは各自でご用意ください。無い場合は、受付にて100円で購入できます。
- 位置説明はスタートで配布します。

2. 受付（当日参加申込み OPL・OPS・グループ）

- 当日参加申込みの受付時間は12:00~13:00です。
- 当日参加申込用紙に必要事項を記入していただき、受付にてお申し込みください。参加費のお支払い後にE-card・ナンバーカード・バックアップラベル・安全ピンをお渡しします。その際にスタート時刻もお知らせします。マイE-cardはご使用になれません。
- 当日クラス情報と参加費は以下のとおりです。いずれのクラスも年齢・性別の制限はありません。OPL,OPS クラスの表彰はありません。グループは上位3組を表彰します。

クラス	レベル	参加費
OPL 当日個人上級	M35A レベル	2,000 円
OPS 当日個人中級	M65A レベル	2,000 円
グループ	1 人目 500 円 2 人目以降は一人あたり 200 円加算	

- 各クラスとも定員（各クラス先着 10 人）がありますので希望のクラスに出場できない場合があります。あらかじめご了承下さい。
- 当日クラスの参加費にはE-card レンタル料を含みます。プログラムは、公式掲示板で確認してください。

3. スタート地区まで緑テープ誘導 500m（徒歩7分）

- ウォーミングアップは、スタート地区までの誘導区間をご利用ください。

4. スタート

閉鎖時刻 14:28

- E-card・ナンバーカードがない方の出走はできません。
- スタート地区の時計は現在時刻を表示します。参加者の氏名による呼び出しは行いません。
- 出走者はあらかじめスタート地区に設置されているアクティベートユニットにE-card をセットし、ユニットの赤色ランプが点滅することを確認してください。点滅しない場合は役員に申し出てください。E-card を交換いたします。
- 各自スタート時刻の3分前になりましたら、クラス表示に従い3分前待機枠に入って役員によるE-card 番号の確認を受けてください。
- スタートチャイマーは1分サイクルで作動します。
- チャイマーのブザーに従い1分ごとに1枠進んでください。
- 2分前枠に進んだら、各自出場するクラスの位置説明をお取りください。
- 1分前枠では出場クラスの印刷された地図をとってください。地図はスタートまで見ないでください。
- スタート5秒前のブザーでスタートユニットにE-card をセットし、スタートブザーの合図と同時にE-card をユニットから離し、スタートしてください。
- スタート地区からスタートフラッグ(オリエンテーリングの開始地点)までは赤白テープ誘導です。
- 遅刻者は役員に口頭で申告してください。正規時刻にスタートするほかの競技者に影響を与える恐れがある場合、すぐにスタートできないことがあります。遅刻の場合、競技所要時間はあらかじめ指定されたスタート時刻から起算して算出されます。

5. スプリント地図記号凡例（JSSOM2007 準拠）

	立入禁止区域
	自動車の通行する舗装区域（道路・駐車場）
	舗装区域（広場）
	舗装された歩道、遊歩道・砂利道
	階段、橋
	通過不能な柵(通過禁止)、通過可能な柵
	通過できない建物・大きな遊具、通過可能な建物
	大きな看板・遊具、照明塔
	池、通過不能な河川
	開けた湿地、通過不能な湿地
	水飲み場、小さな水路
	小さなこぶ、通過不能な壁
	切株、線状の植え込み
	小さな植え込み・目立つ樹木、大きな目立つ木
	競技場・花壇・民家(立入禁止)
	開けた土地(広場・芝地)
	まばらに木の生えた開けた土地
	荒地・草地・伐採地
	耕作地(立入禁止)

6. テレインプロフィール

東北町に2か所ある総合運動公園の1つで、陸上トラック、野球場、屋内野球場などの施設が整備されている。芝生広場が広がり遊歩道が発達している。園内には遊水地や湿生植物の保護地が

ある。

7. クラス・コース・優勝設定時間

クラス	距離 (登距離)	優勝 設定	位置説明 サイズ	人数
M21A	3.0 (50)	13分	150×60	58
M35A	2.6 (45)	14分	140×60	10
M50A	2.3 (30)	13分	120×60	12
M65A	1.9 (30)	13分	140×60	16
M80A	1.8 (20)	15分	130×60	3
M15A	1.8 (20)	15分	110×60	1
M18A	2.2 (25)	13分	120×60	14
M20A	2.6 (45)	13分	140×60	4
MBL	2.2 (25)	14分	120×60	2
W21A	2.6 (45)	14分	140×60	25
W35A	2.3 (30)	15分	120×60	2
W50A	1.9 (30)	13分	140×60	2
W65A	1.8 (20)	15分	130×60	7
W80A	1.8 (20)	15分	130×60	1
W20A	2.3 (30)	13分	120×60	5
グループ	1.8 (20)	20分	110×60	

8. コントロール

- ・コントロールは 1 番から指定された順番で通過してください。
- ・コントロールに着いたらコントロール付属のユニットに E-card をはめ込んでパンチしてください。
- ・誤ってパンチした場合、その後に正しいコントロールを順にパンチすることで競技が正しく行われたことが確認されます。コントロールを飛ばしてパンチした場合は、飛ばしたコントロールから改めて正しい順にパンチしてください。

9. 第 1 日目の競技に関する注意事項

- ・競技エリアは、運動公園を併設した公園です。**一般来園者との接触に十分注意して競技を行ってください。**また、公園内の道路は自動車が通行します。交通事故が発生しないように十分に安全に注意してください。
- ・東北町南総合運動公園内では、すべてのクラスで金属スパイクシューズ（ドブ・スパイクなどを含む）の使用を禁じます。
- ・給水所は設けません。公園内には水飲み場があります。
- ・東北町南総合運動公園全般がテレインです。競技前の公園内散策を禁止します。

10. フィニッシュ 閉鎖時刻 15:15

- ・最終コントロールからフィニッシュまで赤白テープ誘導です。
- ・パンチングフィニッシュ形式です。計時線上のフィニッシュユニットに E-card をはめ込んだ時刻がフィニッシュ時刻となります。
- ・ユニットは2個設置されていますがどちらを使用しても有効
- ・競技会場（東北町民体育館）で通過確認を行います。役員の指示に従い通過確認を受けてください。レンタル E-card は回収し

ます。翌日も参加する競技者にはレンタル E-card を 2 日目会場で再配布します。

- ・競技に用いた地図の回収はいたしません。競技前の参加者に地図を見せたり、コースの情報を与えたりしないよう責任を持って管理保管してください。
- ・フィニッシュでは調査依頼・申告等を受け付けません。本部にお申し出下さい。
- ・競技が完了していない場合もフィニッシュ閉鎖時刻までにフィニッシュを通過してください。
- ・競技途中で棄権する場合、E-card をフィニッシュに提出してください。これができない場合、何らかの方法で大会本部に棄権する旨の連絡をしてください。
(大会電話 090-9034-4084 : 幸山)

11. テレイン開放 15:15~16:15

- ・15:15よりテレインを開放します。スタートユニットおよびフィニッシュユニットを含む全コントロールを使用できます。
- ・テレイン開放でテレイン内に入る場合、帰還の責任はすべて本人にあります。所属クラブで出走者の管理を行うなど動向の把握を行ってください。

12. 成績・表彰・地図販売

- ・成績速報は、会場に逐次掲示を行います。
- ・成績データを的場洋輔氏のラップセンターに掲載いただく予定です。 <https://mulka2.com/lapcenter/>
- ・各クラスの男女それぞれ上位 3 名を表彰します。準備が整い次第、賞状をお渡しします。本部へお越しく下さい。当日お受け取りできない場合は、翌日のミドルディスタンス競技会場の本部にてお受け取り下さい。
- ・青森県下在住・在学者の大会第 1 日目スプリントの成績で、青森県学生OL選手権（スプリント）として3位まで表彰します。
- ・競技地図の販売は、15:00(予定)より大会受付でおこないます。全コントロール図 300 円、コース図 200 円。いずれも数に限りがありますのであらかじめご了承ください。

第1日目 5月11日(土) イベント2 初心者講習会&ミニレース	
競技形式	スコアオリエンテーリング
開催地	青森県上北郡東北町上野 191
集合場所 (会場) 駐 車 場	東北町民体育館 (N 40.725 E 141.253) 体育館駐車場をご利用ください。
地 図	[東北町南総合運動公園] 2019 年作成 ニューマップ、ニューテレイン 縮尺 1:4,000 等高線間隔 2m A4判 JSSOM2007 準拠 走行度 4+1 (通過禁止の植生) 段階表示 インクジェットプリンター印刷 耐水加工済
スタート 開始時刻	14:15~ (体験コース)
当日申込み 受付時間	12:00~13:00

1. 日程

13:00～13:45 講習会

- ・地図の見方やコンパス、Eカードの使い方等、競技の仕方について学びます。

13:45～14:00 作戦タイム

- ・制限時間内に、いかに多く点数を集めるか作戦を立てます。

14:00 移動

- ・スタート場所に移動します。コンパス、ゼッケン、Eカードを忘れずに移動しましょう。

14:15～14:45 体験コース（南運動総合公園内）

15:15～ 表彰式（体育館）

2. 競技形式（スコアオリエンテーリング）

- ・制限時間内に、グループ（2人～5人）で地図上に記載してあるチェックポイントをまわり得点を集めます。

- ・地図に書いてあるチェックポイント1つが1点となります。

得点の多いチームが上位となります。

- ・得点が同点の場合は、先にゴールしたチームが上位となります。

- ・作戦タイムや競技時間中に、チームで「どのようにチェックポイントを回るのか」作戦を立ながら、チェックポイントを目指して、全員一緒に行動します。

- ・制限時間を1分オーバーするごとに5点の減点となります。

3. 参加費

- ・無料

4. 服装

- ・運動のできる服装でお越しください。

5. 定員

- ・30チーム

※定員に達していない場合に限り当日参加も受け付けます。あらかじめお申込みくださるようお願いいたします。

6. その他

- ・コンパス（方位磁針）は大会本部にて無料で貸し出しいたします。

第2日目 5月12日（日） イベント3 ミドルディスタンス	
競技形式	ミドルディスタンス
開催地	青森県上北郡東北町字膳前48
集合場所（会場） 駐車場	東北町中央公民館 (N 40.782 E 141.210) 東北町中央公民館駐車場をご利用ください
地図	上級者（詳細は別記） [乙供] 2019年作成 ニューマップ、ニューテレイン JSOM2007 準拠 A4判 縮尺 1:10,000 等高線間隔5m 走行度4段階表示 インクジェットプリンター印刷 耐水加工済
スタート 開始時刻	10:01～（事前指定） 10:30～（当日・グループ）
当日申込み 受付時間	9:00～9:30
コース設定者	田中 徹

■ 交通

青い森鉄道「乙供」駅から約500m

「乙供」駅には

1. 東北新幹線「八戸」駅から

- ・青い森鉄道にて約35分

2. 青森空港から

- ・バスにてJR「青森駅」、青い森鉄道で約55分

3. 三沢空港から

- ・バスにて青い森鉄道「三沢駅」、青い森鉄道で約15分

4. 八戸自動車道から

- ・八戸JCTより百石道-第二みちのく道-上北道経由で七戸ICより約7km。

- ・東北中央公民館の駐車場をご利用ください。駐車場は無料。

■ 競技会場 [5月12日（日）

開場 8:30]

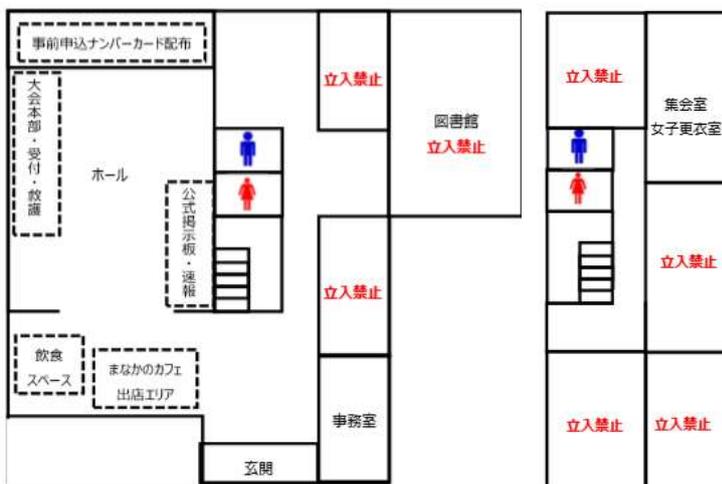
1. 会場は狭いので譲り合ってください

2. 女子更衣室は中央公民館2階の集会室をご利用ください。

3. トイレは1階、2階にあります。きれいに使用するよう心がけて下さい。

4. 会場周辺には、コンビニエンスストアがありません。大会会場で、まなかのカフェの出店（長芋すいとんセット（500円）限定100セット等）があります。地元食材を利用した郷土料理のお店です。メニューは最終ページで確認してください。

5. 中央公民館内のトイレ、水飲み場で洗濯、靴の泥落とし等は厳禁です。



中央公民館 1階

2階

■ 競技の流れ

1. 受付（事前申込者）

- ・事前申込者は受付を通る必要はありません。会場にナンバーカード袋が入ったカゴがありますので、ご自分の名前が入った袋をお持ちください。袋にはナンバーカード・バックアップラベル・レンタルE-card・申込不備通知（対象者のみ）が入っております。各自でご確認ください。

- ・安全ピンは各自でご用意ください。無い場合は、受付にて100円で購入できます。

- ・位置説明はスタートで配布します

2. 受付（当日参加申込み）

- ・当日参加申込みの受付時間は9:00～9:30です。

・当日参加申込用紙に必要事項を記入していただき、受付にてお申し込みください。参加費のお支払い後に E-card・ナンバーカード・バックアップラベル・安全ピンをお渡しします。その際にスタート時刻もお知らせします。マイ E-card はご使用になれません。

・当日クラス情報と参加費は以下のとおりです。いずれのクラスも年齢・性別の制限はありません。OPL,OPS クラスの表彰はありません。

クラス	レベル	参加費
OPL 当日個人上級	M35A レベル	3,000 円
OPS 当日個人中級	M65A レベル	3,000 円
グループ	1 人目 500 円 2 人目以降は一人あたり 200 円加算	

・各クラスとも定員（10 人）がありますので希望のクラスに出場できない場合があります。あらかじめご了承下さい。

・参加費には E-card レンタル料を含みます。

3. スタート地区まで

【スタート 1：上級者】

M21A, M35A, M50A, M65A, M80A, M20A, W21A, W35A, W50A, W65A, W80A, W20A, OPL, OPS

・スタート地区まで **紫**テープ誘導 1300m（20 分）

【スタート 2：年少者・初級者・グループ】

M18A, M15A, MBL, MBS, W18A, WBL, WBS, グループ

・スタート地区まで **緑**テープ誘導 600m（8 分）

4. スタート

閉鎖時刻 11：15

・E-card・ナンバーカードがない方の出走はできません。
・スタート地区の時計は現在時刻を表示します。参加者の氏名による呼び出しは行いません。

・出走者はあらかじめスタート地区に設置されているアクティベートユニットに E-card をセットし、ユニットの赤色ランプが点滅することを確認してください。点滅しない場合は役員に申し出てください。E-card を交換いたします。

・各自スタート時刻の 3 分前になりましたら、3 分前待機枠に入って役員による E-card 番号の確認を受けてください。

・スタートチャイマーは 1 分サイクルで作動します。

・チャイマーのブザーに従い 1 分ごとに 1 枠進んでください。

・2 分前枠に進んだら、各自出場するクラスの位置説明をお取りください。

・1 分前枠では出場クラスの印刷された地図をとってください。地図はスタートまで見ないでください。

・スタート 5 秒前のブザーでスタートユニットに E-card をセットし、スタートブザーの合図と同時に E-card をユニットから離し、スタートしてください。

・スタート地区からスタートフラッグ（オリエンテーリングの開始地点）までは **赤白**テープ誘導です。

・遅刻者は役員に口頭で申告してください。正規時刻にスタートするほかの競技者に影響を与える恐れがある場合、すぐにスター

トできないことがあります。遅刻の場合、競技所要時間はあらかじめ指定されたスタート時刻から起算して算出されます。

5. テレインプロフィール

県東部の上北地方に広がる台地テレインで全体に緩い傾斜の地形であるが、北部・東部の谷地に下る斜面は急峻で浸食により複雑な地形がある。最高最低地点の標高差は 50m。植生は杉の植林と混交林でほぼ 50% が走行容易である。林地内に土塁のネットワークが発達している。

6. ミドルディスタンス地図記号凡例（ISOM2017）

ISOM2017 記号凡例（抜粋）

	立入禁止区域、立入禁止ルート
	土塁、みぞ
	小さなこぶ、小さな細長いこぶ
	小凹地、穴、岩
	通過不能ながけ、土がけ
	小さな池、湧水点
	水飲み場、井戸・水槽
	渡れない湿地、池・沼
	湿地、不明瞭な湿地
	荒地・伐採地、開けた土地
	まばらに木の生えた開けた土地
	耕作地、果樹園・樹木畑（立入禁止）
	民家・工場敷地（立入禁止）
	鉄道（立入禁止）
	小さな塔、トンネル
	石碑、炭焼き窯跡

7. クラス・コース・優勝設定時間

クラス	距離（登距離）	優勝設定	位置説明サイズ	人数
M21A	4.8 (200)	35 分	150×60	69
M35A	4.4 (165)	35 分	140×60	12
M50A	4.1 (150)	35 分	140×60	18
M65A	3.8 (90)	35 分	120×60	17
M80A	3.2 (70)	35 分	110×60	3
M20A	4.4 (165)	35 分	140×60	5
M18A	3.1 (60)	35 分	110×60	10
M15A	3.1 (60)	35 分	110×60	2
MBL	3.1 (60)	35 分	110×60	5
W21A	4.4 (165)	35 分	140×60	29
W35A	4.1 (150)	35 分	140×60	1
W50A	3.8 (90)	35 分	120×60	3
W65A	3.2 (70)	35 分	110×60	7
W80A	3.2 (70)	35 分	110×60	1
W20A	4.1 (150)	35 分	140×60	6
W18A	3.1 (60)	35 分	110×60	3
WBL	3.1 (60)	35 分	110×60	5
グループ	3.1 (60)	35 分	110×60	

8. コントロール

・コントロールは 1 番から指定された順番で通過してください。
・コントロールに着いたらコントロール付属のユニットに E-card をはめ込んでパンチしてください。

・誤ってパンチした場合、その後に正しいコントロールを順にパンチすることで競技が正しく行われたことが確認されます。コントロールを飛ばしてパンチした場合は、飛ばしたコントロールから改めて正しい順にパンチしてください。

9. 第2日目の競技に関する注意事項

- ・ルートを選択により藪や枝葉の繁茂する部分を通過する場合があります。安全のため長袖長ズボンの着用を推奨します。
- ・**ホイッスル・熊鈴を携帯することを推奨**します。
- ・給水所は設けません。
- ・フィニッシュ周辺は一般の利用者がおります。裸体でうろついたり、風紀を乱すような行為がないように心がけて下さい。
- ・ミドルディスタンス競技では、シューズに対する制限は設けません。

10. フィニッシュ 閉鎖時刻 12:30

- ・最終コントロールからフィニッシュまで**赤白**テープ誘導です。
- ・パンチングフィニッシュ形式です。計時線上のフィニッシュユニットに E-card をはめ込んだ時刻がフィニッシュ時刻となります。
- ・ユニットは2個設置されていますがどちらを使用しても有効です。
- ・フィニッシュから会場まで**白**テープ誘導 600mです。
- ・フィニッシュ後、役員の指示に従い、会場東北町中央公民館の計算センターで通過確認を受けてください。レンタル E-card は、ミドルディスタンス終了後、回収します。
- ・競技に用いた地図の回収はいたしません。競技前の参加者に地図を見せたり、コースの情報を与えたりしないよう責任を持って管理保管してください。
- ・フィニッシュでは調査依頼・申告等を受け付けません。本部にお申し出下さい。
- ・競技が完了していない場合もフィニッシュ閉鎖時刻までにフィニッシュを通過してください。
- ・競技途中で棄権する場合、E-card をフィニッシュに提出してください。これができない場合、何らかの方法で大会本部に棄権する旨の連絡をしてください。
(大会電話 090-9034-4084 : 幸山)

11. テレイン開放 12:30~15:00

- ・12:30よりテレインを開放します。スタートユニットおよびフィニッシュユニットを含む全コントロールを使用できます。
- ・テレイン開放でテレイン内に入る場合、帰還の責任はすべて本人にあります。所属クラブで出走者の管理を行うなど動向の把握を行ってください。

12. 成績・表彰・地図販売

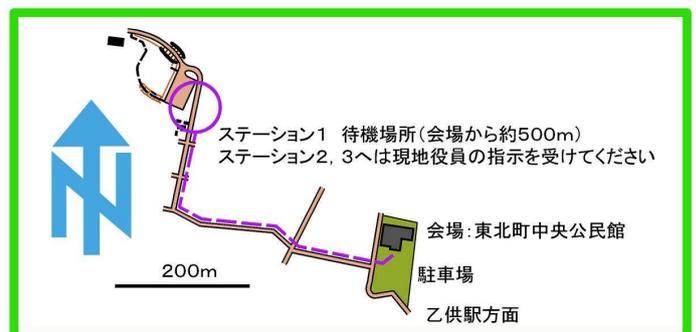
- ・成績速報は会場に逐次掲示を行います。
- ・成績データを的場洋輔氏のラップセンターに掲載いただく予定です。 <http://matoba.dip.jp/lapcenter/index.jsp>
- ・各クラスの男女それぞれ上位 3 名を表彰します。準備が整い次第、表彰式を開催し賞状をお渡しします。本部へお越しくさ

い。

- ・北海道東北選手権及び青森県青少年 OL 選手権は 13:00 (予定) から表彰式を行いますので、表彰対象者は中央公民館ホールへお集まりください。
- ・青森県下在住・在学者の大会第 2 日目ミドルディスタンスの成績で、青森県青少年 OL 選手権 (ミドルディスタンス) として 3 位まで表彰します。
- ・競技地図は大会受付にて、13:00 (予定) より販売します。いずれも数に限りがありますのであらかじめご了承ください。
-全コントロール図 300 円、コース図 200 円。

第2日目 5月12日(日) イベント4 Tempo	
競技形式	Tempo
開催地	青森県上北郡東北町字膳前 48
集合場所 (会場) 駐 車 場	東北町中央公民館 (N 40.782 E 141.210) 東北町中央公民館駐車場をご利用ください
地 図	2019 年作成 JSSOM2007 準拠 縮尺 1:4,000 等高線間隔 2.5m 透視可能度 2 段階表示
競技 開始時刻	12:30~ (予定)
受付時間	12:00~ (予定)
コース設定者	田中 徹

1. 参加費は一人 500 円です。本部受付で注意書きとコントロールカードを受け取ってください。
2. コントロールカード上段に氏名と所属を記入し、下記の案内地図に従ってステーション 1 待機所に移動してください。テープ誘導はありません。各待機所にはミニフラッグがあります。役員の呼び出しでステーションに移動して競技してください。待機中にはなるべくステーションのほうを見ないようにお願いします。(一部のステーションは待機所からフラッグが見えてしまいます。)



3. 地図の縮尺は 1:4,000 等高線間隔 2.5m JSSOM2007 準拠です。位置説明は JSCD2008 を使用します。地図は上部がリングでとじられたファイリング形式のみです。
4. 本大会モデル競技は 3 ステーションで、1 ステーションに 4 つのタスクがあります。1 ステーションの制限時間は 2 分です。回答方法は口頭のみです。誤った回答 1 つに 30 秒が加算されます。3 つのステーションの所要時間 + 誤った回答による加算時間の合計時間が成績となります。

5. 1つのステーションに6つのフラッグが設定されています。左からA（アルファ）、B（ブラボー）、C（チャーリー）、D（デルタ）、E（エコー）、F（フォックストロット）となります。なおZ（ゼロ：設問の位置にはフラッグがない）が使われる場合があります。（初心者の方の回答はエイ・ビー・シー・デー・イー・エフ・ゼットでもOKです。）

6. ステーションでは役員にコントロールカードを渡し、椅子に腰掛け指示に従って競技を開始してください。各設問の回答は1回だけで言い直しはできません。設問の地図は戻ったり、先を見てはいけません。競技後、次のステーションへ役員の手指示に従って移動してください。待機場所にミニフラッグが設置されています。

7. 3つのステーションすべての競技が完了したら指示と案内地図に従って大会会場に戻り、自分で回答と所要時間をコントロールの下段に書き写し、上段部分を切り取って本部に提出してください。

8. 大会本部で正解表をお渡しします。他の人に見せたり、結果を声に出したり、再びステーションに近づいたりしないでください。他の競技者の邪魔にならないように注意しましょう。

9. 地図の表記上の特別事項（写真参照）

a. 岩（黒色●）は直径1mまたは高さ1m以上のもののみ地図に表記されています。左は表記されている岩の例、右は表記していない例です。



b. ベンチ（黒色✖）はテーブル付きのもののみ表記しています。椅子だけのものは表記されていません。写真は表記しているベンチの例です。



c. 写真の木製モニュメントは地図に表記していません。（集中していて表記不能のため）



交通情報

自家用車で遠征なら「東北観光フリーパス（ETC車限定）」

・東北観光フリーパスを利用すると、東北地方の高速道路が定額で最大3日間乗り放題です！利用可能日は、2019年4月5日～12月25日のうち連続する最大2～3日間。この大会の遠征にはぴったりです！事前申し込みが必要です。

詳しくは、NEXCO 東日本ホームページ「ドラぶら」をご覧ください。

https://www.driveplaza.com/trip/drawari/2019_tohoku/

救急当番医

夜間・休日救急病院案内

中部上北広域事業組合消防本部 0176-62-3142

三沢市消防本部 0176-54-3999

当番医：2019年5月12日（日）

あいざわクリニック

場所：三沢市三沢字堀口164-298

電話：0176-58-7371

ミドルのお昼これで決まり！ まなかのカフェ出店5月12日（日）

東北町に伝わる郷土料理や特産品、「昔懐かしいけど目新しい味」をコンセプトに活動している『農家レストラン まなかカフェ』が、特別にミドルディスタンス会場に出店します。

東北町の味を堪能しませんか。

- 長芋すいとんセット 1コイン(500円) 限定100食
 - ・長芋すいとん汁・おにぎり・手作り漬物付
 - ・特産の長芋を生地に練り込んだすいとん。昆布とかつおで丁寧に出汁をとり、地元のごぼう、人参、鶏肉、しめじと一緒に煮たすいとん汁は、東北町の特産品です。
- ながいもドーナツ(3本入り) 1袋 250円
 - ・特産の長芋を練り込んだ、甘味を抑えた少し硬めのドーナツです。
- よもぎだんご 1個 130円
 - ・初夏に手摘みしたよもぎを練り込んだ手作りのよもぎだんごです。
 - ・地元の小豆を煮て、丁寧に練り上げた自慢のこしあんを包みました。
- とうふ入りチキンナット 4個入り 200円
 - ・豆腐入りの手作りのチキンナゲットです。イベント等で人気の商品です。
- 豆しとぎ 1枚 100円
 - ・黒豆の豆しとぎ、甘味を抑えて豆本来のおいしさを味わえます。
- 有機コーヒー 1杯 200円
 - ・まなかのカフェでお出ししている有機コーヒーをイベント用にペーパーカップに入れて提供させていただきます。

期間限定 6月～10月の 毎週土曜日営業

臨時休業のお知らせ

7月20日(土)

9月7日(土)

農家レストラン まなかのカフェ



東北町の乙供山にある「みどりの大地とロマンの森公園」

その緑に囲まれた静かな高台に、築百余年の古民家
「茅葺家屋まなか」があります。

「まなかのカフェ」では『地元の食材を使って、目新しいけど懐かしい味』を提供します。

『まなかランチ』は地元の新鮮な野菜をふんだんに使った月替わりのランチです。
地元でしか味わえない小川原湖特産モクスガニのガニ汁をお楽しみいただけます。
デザートやお飲物もありますので、ドライブや散歩の途中に是非お立ち寄りください。



◆ 6月1日(土)オープン

営業日 毎週 土曜日

営業時間 11:00 ~ 14:00

●電話予約も承ります

限定ランチの為、事前に電話で予約をしていただくとお席とランチをご用意出来ます。

団体で上記の営業日以外に昼食会をご希望される場合は、1週間前までにご予算や人数などお気軽にご相談ください。



のいるお店

Facebook「農家レストランまなかのカフェ」も御覧下さい。

メニュー (税込)

小川原湖名物
ガニ汁つき

●お食事

まなかランチ ……1,280円
(コーヒー付き) 限定20食
お子様用カレーセット… 600円

●まなかのデザート

ながいもしるこ …… 300円
まなかのケーキ …… 350円
まなかの長芋アイス …… 150円

●飲み物

有機コーヒー …… 350円
有機紅茶 …… 350円
りんごジュース …… 350円

☆ドレッシング『ながいも入り』『ごぼう入り』発売中!

アクセス 青森県上北郡東北町字乙供山 123

みどりの大地とロマンの森公園 内

営業日(土)に立つ黄色い幟が目印です



予約・問合せ先 080-6040-4769

東北町特産品販売促進協議会

まなかのフリーマーケット始めます！

お家に眠っている洋服、
食器、雑貨

手作り小物
大募集

6月～10月限定

毎月第1日曜日 10:00～14:00



1回目	6月2日(日)
2回目	7月7日(日)
3回目	8月4日(日)
4回目	9月1日(日)
5回目	10月6日(日)

出店者募集中!!

1. 出店料は無料です。
2. 1週間前までに下記の連絡先までお申し込みください。
3. 生き物、食品は販売できません。
4. 当日9:15までに集合、荷物を搬入後はお車を駐車場に移動してください。
5. 商品の紛失や破損等は、個人の責任となりますので予めご了承ください。



《連絡先・申込先》

東北町特産品販売促進協議会

「まなかのカフェ」

青森県上北郡東北町字乙供山 123

080-6040-4769

お客様大歓迎

掘り出し物があるかも。
茅葺古民家「まなか」
を味わうだけでも、
見学だけでも・・・
みなさん、一度遊びに
来てみませんか (^_^)/

「まなかのカフェ」

では

お楽しみランチの他
美味しいコーヒー
手作りケーキ

懐かしいおやつ

囲炉裏で焼いたそばもち

などなど、その時々の
軽食、お土産を
販売します。