



第6回 東京OLクラブ

ベテランズ大会 プログラム

主催 東京オリエンテーリングクラブ
後援 東京都オリエンテーリング協会
協賛 味の素株式会社

開催日 : 2007年5月27日(日) 雨天決行、荒天中止
会場 : 八坂会館(青梅市小曾木3丁目)
交通 :

東青梅駅(JR青梅線)よりバス利用の場合

東青梅駅前(南口) 都営バス 成木循環(トンネル回り) 220円

東青梅駅前(南口)	8:16	9:15	10:06
東青梅駅北口	8:20	9:19	10:10
青梅第七小学校	8:54	9:53	10:44

都営バスの東青梅駅北口停留所は青梅街道沿いです。

東青梅駅前(北口) 西武バス 飯能駅南口行 220円

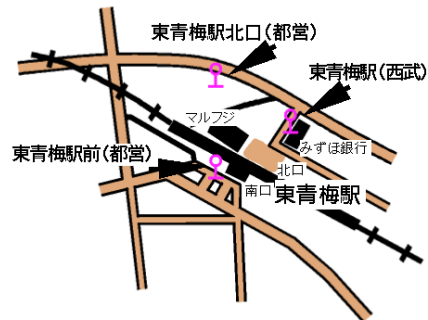
東青梅駅前(北口)	9:34	10:56
青梅第七小学校	9:44	11:06

西武バスの東青梅駅前(北口)停留所はみずほ銀行前です。

飯能駅(西武鉄道)よりバス利用の場合

飯能駅南口 西武バス 河辺駅南口行 310円

飯能駅南口	8:26	9:47
青梅第七小学校	8:44	10:05



青梅第七小学校停留所下車 八坂会館まで徒歩5分(緑白テープ誘導)
交通量の多い道路を横断しますので十分ご注意ください。

帰りのバス時刻表

東青梅駅經由河辺駅南口行き	西武バス	12:55	14:15	15:23	16:38		
東青梅駅經由青梅車庫前行き	都営バス	11:44	12:14	13:46	15:36	16:44	17:46
飯能駅南口行き	西武バス	12:29	13:54	15:19	16:21		
成木市民センター經由河辺駅北口行き	都営バス	14:23					
成木市民センター經由青梅駅行き	都営バス	12:46					

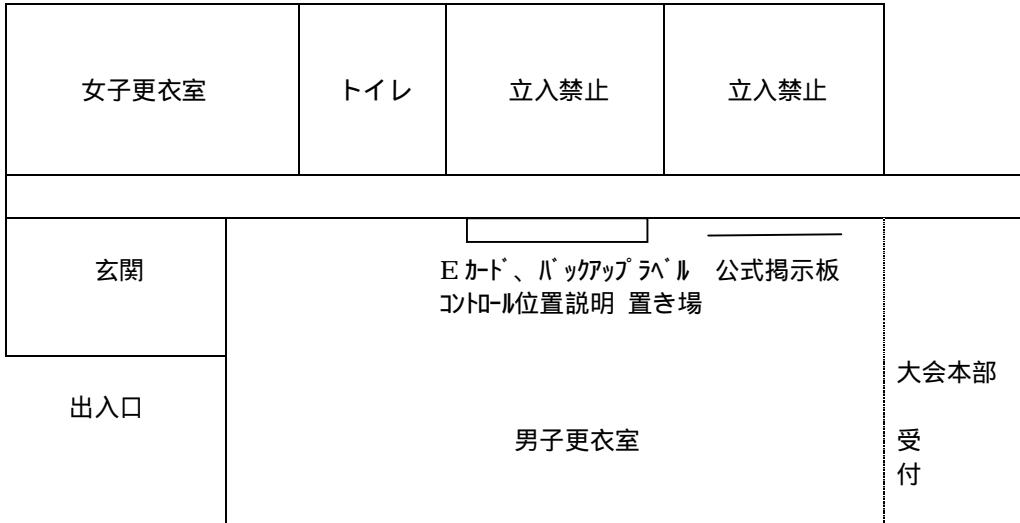
駐車場はありませんので、**車では絶対来ないで下さい。** 違法駐車取締り強化中(青梅警察署)

会場案内 :

開場時刻 9:00

靴は袋に入れて会場内へ持ち込み、玄関には置かないでください。
 ゴミは必ず持ち帰りましょう。会場にゴミ箱はありません。
 公式掲示板で競技に関する情報を公開します。必ずご確認ください。
 会場のトイレの数が限られていますので、出来るだけ事前に済ますようにお願いします。

会場見取図



競 技 :

競技形式

ポイント OL (Eカードを使用)

使用地図

「笹仁田峠」(東京OLクラブ 2005年) 一部修正
 縮尺 1:10000 等高線間隔 5m 通行可能性 3段階
 当日は「笹仁田峠」および当該エリアを含む O-Map の持込みを禁止します。

コース・クラス (m)

クラス	距離
M50E	4400
M50A	3700
M60A	3500
M70A	2900
M50B	2800
M50N	1900

(m)

クラス	距離
W50E	3500
W50A	2900
W60A	2500
W70A	2500
W50B	2800
W50N	1900

(m)

クラス	距離
AL	4400
AM	3500
AS	2500
B	2800
N	1900

距離は直線距離。当日変更になる場合があります。

受付

事前申込者

- ・当日は受付を通る必要はありません。
- ・マイ Eカードの方は、記名されているバックアップラベルをお取りください。
- ・Eカードを借りる方は、指定の Eカードをお取りください。
- ・コントロール位置説明も会場においてありますので、出場クラスのものをお取りください。
- ・欠席者のカードは取らないでください。
- * 申し込みの不備のあった方はバックアップラベルまたは Eカードは受付にありますので、受付にお越し下さい。

当日申込者 9:30～11:15

受付で参加申込用紙に必要事項を記入し、参加費を支払い、スタート時刻の指定を受け、Eカードを受け取ってください。マイEカード使用の方はバックアップラベルを受け取ってください。

* 当日申込者でもマイEカードを使用できます（割引なし）。

* 当日申込者はM50E、W50Eには出場できません。

* 当日用の地図は限りがありますので、ご希望に添えない場合があります。ご了承下さい。

区分	参加費
ベテラン、一般	1600円
高校生以下	900円
M50N、W50N、N	900円

初心者説明・コンパス貸し出しをご希望の方は受付にお申し出下さい。

スタート 10:30～12:00

会場からスタート地区まではテープ誘導（青黄色）で2km徒歩30分です。途中で交通量の多い道路を横断しますので十分ご注意ください。

Eカードがない方はスタートできません。

スタート地区の時計は現在時刻を表示しています。スタート時刻より3分前にスタート枠にお入り下さい。

スタート方法

3分前 Eカードのアクティベートを行い、Eカードが動作するかどうか確認後、所定のスタート枠にお入り下さい。カードが動作しない場合は役員にお申し出下さい。予備のカードと交換します。

2分前 1つ前の枠にお進みください。

1分前 さらに1つ前の枠に進み、Eカードのチェックを受けてください。

10秒前 Eカードをユニットにはめ込み、そのままお待ち下さい。

スタート チャイマーと同時にEカードをユニットから離し、参加クラスの地図を取ってスタートします。スタートフラッグまでは赤白の誘導テープをたどってください。

スタート時刻に遅れた方は、遅刻枠に入り役員の指示を受けてください。遅刻者の競技タイムは正規のスタート時刻から計算します。

競技中

競技上の注意

* 民家の敷地や耕作地、地図に記載の立ち入り禁止の場所には絶対に入らないで下さい。

* 交通の激しい道路の通行や横断は十分に注意してください。

* 競技を途中棄権する場合にも、必ずゴールを通過してください。

* 当日は暑くなるのが予想されます。テレイン内には主催者の用意する給水所がありますので、十分な水分補給をお願いします。

ゴール 競技開始～14:30

最終コントロールからゴールまでは赤白テープ誘導です。

ゴールはパンチングフィニッシュです。

ゴール後は追越しをせずにレーンを進み、役員の指示に従って、Eカードをお渡し下さい。

ゴール後は協賛の味の素株式会社の飲料が配られます。

地図の回収は行いません。スタート前の参加者には地図を見せないようにしてください。

ゴール閉鎖は14:30です。競技が終了していなくても14:30までに必ずゴールを通過して、役員にEカードを渡して下さい。

競技後は汚れを会場内に持ち込まないようにしてください。

表彰 確定クラスから順次行います。

ベテランクラスは3位まで、一般クラスは男女別1位の方を表彰し、賞品を差し上げます。
当日申込者も表彰の対象になります。
表彰対象者の競技時間は2時間以内とします。

成績表

成績は当日速報し、大会のホームページに掲載します。
郵送を希望される方は100円を添えてお申込下さい。

地図販売

本大会使用のコース図は200円、全コントロール図は300円にて販売いたします。

欠席者の地図

全スタート終了後、地図が戻り次第お渡しします。お渡しは当日限りで、郵送は行いません。

一般注意事項

参加者が自分自身及び第三者に与えた損害に対して、主催者側ではいっさい責任を負い兼ねますので、十分にご注意下さい。

レクリエーション傷害保険には主催者側で加入しますが、万一に備えて健康保険証をご持参下さい。
ゴミは必ず自宅まで持ち帰ってください。現地や駅には絶対に捨てないで下さい。

会場、会場付近、トレイン内での喫煙、火気使用は厳禁です。

会場付近にはコンビニ等の店舗はありませんので、昼食、飲料などは予めご用意下さい。

当日、悪天候で参加者の安全が確保できない場合は大会を中止します。この場合、参加費の返金はありませんのでご了承下さい。

レンタルEカードを紛失した場合は、実費を支払っていただきます。

大会への参加は自分自身の健康状態を十分考え、絶対に無理をしないで下さい。

東京都オリエンテーリング協会加盟クラブ相互割引金を当日クラブ毎に一括して返金します。参加者のいるクラブの代表者は大会本部までご連絡下さい。

問合せ

5月25日(金)まで 齋藤英津子 TEL&FAX 03-3929-1715
メールアドレス e-saito@jcom.home.ne.jp

5月26日(土)、27日(日) 090-6172-3210 090-6547-2791



アミノバイタル®
ワンデーバック プロ 3本スティック入箱

自分に挑戦するスポーツの日にアミノ酸3600mgを数回お飲みいただくことで、山でのがんばり、ゴルフのあがり3ホール等スポーツの後半、スポーツの翌日が違います。

アミノバイタル®
ワンデーバック 3本スティック入箱

スポーツする日にアミノ酸2200mgを数回お飲みいただくことで、山でのがんばり、ゴルフのあがり3ホール等スポーツの後半、スポーツの翌日が違います。