


ナビゲーションスポーツ・キャンプ in 朝霧
**2023 朝霧マウンテンオリエンテーリング
プログラム**



- 1 開催日** 令和5年9月9日(土)～10日(日) 雨天決行、荒天中止
- 2 主催** 静岡県立朝霧野外活動センター（指定管理者 日本キャンプ協会グループ）
- 3 協力** TEAM 阿闍梨、オリエンテーリングクラブサン・スーシ、NPO 法人 M-nop、静岡オリエンテーリングクラブ、富士宮市、富士宮市上井出財産区、同猪之頭区財産区、同根原区財産区、同富士丘区、同人穴区、同猪之頭区、同麓区、同根原区、山梨県、富士河口湖町富士ヶ嶺区、静岡県猟友会、富士開拓農業協同組合、富士宮市振興公社、富士急行株式会社、株式会社前川、富士観光開発株式会社、ATC-STORE、朝霧乳業株式会社、グリーンホスピタリティフードサービス株式会社
- 4 会場** 静岡県立朝霧野外活動センター
〒418-0101 静岡県富士宮市根原1番地 TEL 0544-52-0322
<http://asagiri.camping.or.jp>
- 5 競技ディレクター** 田島 利佳（TEAM 阿闍梨）

- 6 ご挨拶** 静岡県立野外活動センター 所長 井出 暢一

当センター主催事業、朝霧マウンテンオリエンテーリング（AMO）にご参加いただき誠にありがとうございます。今年度は、新型コロナウイルス感染症が5類感染症に引き下げられ、制限が緩和された中での開催となります。対策は個人の判断に委ねられますが、安全・安心なAMOになるように主催者一同努めてまいります。

さて、会場となる朝霧高原は、世界遺産である富士山の西麓、標高700m～1000mに位置しています。西側には毛無山山系が迫り、草原、森林、沢、大小さまざまなピーク等、変化に富んだ地形となっていますので、オリエンテーリングの醍醐味を十分感じていただけることと思います。また、オリエンテーリング初心者（家族）を対象にした「はじめてのナビゲーションスポーツ」を並行して開催しています。オリエンテーリング経験者と初心者が一堂に会することも特徴のひとつであり、当センターが推進する「Asagiri Navigation Park 構想」普及のための事業となっています。この朝霧高原からナビゲーションスポーツが多くの方々へと広がっていくことを願っています。どうぞ、初秋の朝霧高原の自然と地形を楽しみながら、競技にご参加ください。

最後になりましたが、AMO実施に当たり、ご理解ご協力をいただきました地元の皆様、地権者の方々、オリエンテーリング関係者の皆様に深く感謝申し上げます。

7 タイムスケジュール

9/8(金)		前日宿泊(詳細は別途宿泊者に連絡)
9/9(土)	6:30~7:30	前日宿泊者向けに朝食提供(本館棟食堂で提供)
	7:00~8:30	受付(本館棟エントランスホール)
	9:00~9:45	ビギナークラス参加者向け説明会
	9:00~9:50	スタンダード・エキスパートクラス スタート
	10:00~10:15	ビギナークラス スタート
	17:00	フィニッシュ閉鎖
	テント泊	シャワー利用可能(キャンプセンター棟シャワー室)
9/10(日)	7:30~8:20	各クラススタート
	15:00	フィニッシュ閉鎖
	14:30~15:00	表彰式&エキスパート総合優勝チームによるレース解説
	13:00~15:00	昼食(本館食堂で提供・事前注文制)

※「9 当日の流れ(5 ページ)」を合わせて確認し、各自でスケジュールの詳細を把握してください。

8 競技について

(1) ルール

- 1チーム2人のポイントオリエンテーリング形式です。クラスはエキスパート、スタンダード、ビギナークラスの3つです。競技時間は1日目7時間(ビギナークラス6時間)、2日目6時間(全クラス)です。競技時間を越えると失格となります。
- スタート(△)からフィニッシュ(◎)まで、地図に書かれたコントロール(○)を1から順番にチェックし、タイムが速いチームから順位をつけます。
コントロールは○の中心に置かれており、どのような場所にあるかは、地図横にある位置説明表に記載されています。位置説明表には、それぞれのコントロール識別番号とコントロール撤収時刻が記載されています。
- 間違えて1つ先のコントロールに行ってしまった場合は、1つ戻ってチェックし、再び次のコントロールをチェックして進みます。コントロールをスキップして先に進むことはできません。
(例) 「3-4-5」と進むべき所を「3-5」と行ってしまった場合、戻って「4」をチェックし、再び「5」に行ってチェックし直してください。
- **有人コントロール**
エキスパート及びスタンダードクラスは、スタッフが常駐しているコントロールを通過します。その際にチームナンバーを必ず申告してください。安全確認を兼ねます。
- コントロール撤収時刻になり次第、コントロールの撤収を始めます。競技時間内にフィニッシュへ戻れるよう、極力努力してください。フィニッシュ閉鎖時刻に間に合いそうにない時は、競技係員が次に向かうポイントの変更を指示することがあります。その場合は速やかに従い、フィニッシュに向かうかショートカットして回ってください。
- フィニッシュでは、置かれてあるコントロールにパンチングチェックしてください。それをもって競技が終了します。

- 電子コンパス、高度計の使用は不可です。
- GPS は、ログをとるための使用は可とします。
- 携帯電話は、緊急時以外、競技中の使用は不可とします。ただし、キャンプエリアでは使用可とします。
- チームは必ずいつも一緒に行動してください。一人がコントロールに向かい、もう一人が待つなど、離れて行動することは不可です。お互いの安全を維持するためにも、絶対に離れずに行動してください。お互いの声が届かないほど離れて行動した場合は失格とします。
- 参加者は、キャンプ用具一式及び装備等を競技中いつでも常備して移動しなくてはなりません（デポ禁止）。
- SI カードは、1日目スタート前に受付で渡します。2日目のレースが終了するまで常に携帯してなくてはなりません。SI カードを紛失した場合には失格となります。なお、SI を紛失した場合には 4,000 円の紛失料をいただきます。
- 必携装備が不備の場合は失格となります。装備チェックは随時行います。競技係員から提示を求められた場合は速やかに従ってください。
- **給水について**
 - ◆ エキスパート・スタンダードクラスでは、1日目はコースの約 60~70%の地点、2日目は約 40~50%の地点で給水ができるよう主催者側で準備します
 - ◆その他、公園等で給水することは可とします。
 - ◆イベントの趣旨からレース中の飲料購入は不可としたいのですが、フィールドの高気温が予想されるため、参加者の安全を考え、自動販売機の利用は可とします。
 - ◆なお、商店等で食料及び飲料を購入することは不可です。
- ゴミは途中で捨てることなく競技終了まで持っていてください。キャンプエリアで出たゴミも、同様に競技終了まで持っていてください。捨てた場合は失格となります。なお、センター内にあるゴミ箱は使用不可です。
- 指定されたキャンプエリアより外には出ないでください。また指定の水場、トイレ、シャワーを使用してください。それ以外の使用は不可とします。使用が発覚した場合は失格とします。会場レイアウト図で確認してください。
- キャンプエリアでは 21 時以降、騒音となるような大きな声や音をたてないでください。守れないチームは失格となります。
- 地図上で示された立入禁止区域、明らかに分かる耕作地及び民家の敷地に侵入した場合は失格となります。

(2) 使用地図

縮尺 1 : 25,000、等高線間隔 10m で、国土地理院発行の数値地図(国土基本情報)、電子国土基本図(地図情報、地名情報)を元に作成。サイズは A 3 及び B 4 (ファスナー付きポリ袋付き) です。

(3) コースプロフィール

日程	クラス	競技時間	距離(直線)	登距離(想定ルート)
1 日目	エキスパート	7 時間	20.5 km	570m
	スタンダード	7 時間	19.2 km	520m
	ビギナー	6 時間	9.8km	150m

2 日目	エキスパート	6 時間	14.4 km	740m
	スタンダード	6 時間	14.0 km	470m
	ビギナー	6 時間	5.9 km	200m

(4) 競技エリア概要

- 東は富士山西麓側の標高 1,000m 付近から西は天子山塊 950m 前後の山まで、北は会場から約 8 km、南は約 3 kmまでの範囲です。北、東部分には富士山麓の財産区や青木ヶ原樹海などからなる広大な森が広がります。また、富士山麓と天子山塊に挟まれたエリアには牧場や集落が広がっています。これらのエリアをつなぐのは道路で体力的要求は高くなりますが、1 本道ではないため確実なナビゲーションが必要です。
- 森の中には溶岩が作り出した大きな沢（谷・川）や細かな微地形が存在しています。これらのエリアでは、地形読みも含んだナビゲーションスキルが要求されるポイントを設定してあります。
- 地図には表記されていない道がいくつも存在しています。
- 全体的に制約されたエリアとなっていますが、チャレンジングなナビゲーションを楽しめるでしょう。
- 季節柄植生が悪く、藪が多く見受けられます。肌を守るための衣服着用を強く推奨します。
- 立ち枯れている木や、不安定な倒木が随所にあります。どちらも大変危険なので、絶対に触らないでください。
- 草や枝で足元の段差や崖が見えないところがあります。地面があるかどうか確認してから体重を乗せるようにしてください。
- エリア内はクマ、シカ、ウサギ、ヘビ、ダニ、ハチなどが生息しています。特にハチには刺される可能性があります。ハチの避け方及び刺された時の処置について事前に理解しておき、各自で対応してください。

(5) 装備

- 競技中の服装・装備について、以下の必携装備を定めます。必携以外の装備については、気候と天候を考慮の上、自然の中での行動にふさわしいものを用意してください。
- 受付時に必携装備の確認は行いません。しかし必携装備を用意することは安全を確保する上で重要です。そのため、スタート時やキャンプエリア滞在時、フィニッシュ時などに、ランダムに装備チェックを行います。これは全てのチームに可能性があります。チェック時に必要な装備が不足していることが判明した場合は失格となります。

【チームの必携装備】 メンバーのいずれかが必ず携帯するもの

テント、食料（1日目夕及び2日目朝の分）、お湯を沸かせるクッカーと燃料、熊鈴

【個人必携装備】

行動食、水又は飲料（2リットル以上推奨）、コンパス、地図（主催者がスタート時に配付するもの）、雨具（透湿・防水性がありジャケットとパンツに分かれているものを揃いで持つ）、予備の衣類、寝袋、エマージェンシーシート又は防水シュラフカバー、リュックサック、笛、ファーストエイドキット（絆創膏、テーピングテープ、ポイズンリムーバーなど）、ライト(12時間以上連続で使用できるもの)、携帯電話（十分充電し、2日間の全競技時間で使えるもの）

※テントの種類、数は問いません

※トゲのある草や藪が多く、またダニがいるため、長そで長ズボンの着用を強く推奨します。

※保険証は、各自必要に応じて携行してください。

(6) コース設定者

田島利佳(TEAM 阿闍梨)、宮内佐季子

9 当日の流れ・会場案内

(1) 会場（更衣室）

- 男女共用更衣室としてスケート場（体育館棟 1 階）、女性専用更衣室としてネイチャールーム（体育館棟 2 階）を用意しています。
- レースに不要な荷物は、各自の自家用車又は更衣室に保管してください。
- ※ 1 日目レーススタートから 2 日目全員スタート完了までの間、更衣室を含む本館棟及び体育館棟建物内には立ち入ることができません。立ち入った場合失格になりますので、ご注意ください。
- ※ 紛失等の責任は負いません。レースに使用するか否かにかかわらず、貴重品を含む全ての持ち物は、各自の責任において管理してください。

(2) 受付

受付は本館棟 1 階のエントランスホールで行います。チーム票・必携装備リストを提出してください。計測用の SI カードをお渡しします。

(3) 初心者説明

- オリエンテーリングのルール・やり方などを説明する初心者説明を随時行います。説明が必要な方はスタッフにお声かけください。
- 受付横にコントロールフラッグとステーションの見本を置きます。パンチのやり方を確認してください。

(4) ビギナークラス参加者向け説明会

9:00~9:45 までビギナークラス参加者向けに、簡単なナビゲーションのコツなどをレクチャーします。研修室（本館棟 2 階）で行います。

(5) スタート～競技中

- 受付後は、敷地内に設置してある赤白誘導テープに沿って進んでください。1 日目、2 日目ともスタートエリアまで徒歩約 5 分です。
- スタートエリアにはクラスごとに分かれた枠があります。指定されたスタート時刻の 3 分前になったら枠に入り、1 分ごとに前の枠に進んでください。スタート 1 分前になったら自分の地図を取ってください。取った地図は見る事ができます。スタート時刻になったら、必ず S I カードをステーションにパンチしてからスタートします。パンチした時刻が、スタート時刻として S I カードに記録されます。スタート時刻に遅刻したチームは他チームとのタイミングを計ってスタートできますが、所要時間は事前指定時刻からとなります。
- 競技係員は時刻の確認、チームの呼び出しはしません。各自時刻を確認しスタート枠に入ってください。
- スタートしたら、誘導テープに従って進んでください。しばらく進むとフラッグがあり、それが地図上の△(スタート)となります。途中誘導テープから離れて他エリアに行かないでください。
- トイレは地図に記載された場所で極力済ませてください。

(6) コントロール撤収時刻

- 各コントロールにはコントロール撤収時刻が設定されています。地図横にあるコントロール位置説明とともに記載されていますので確認してください。
- コントロールは、コントロール撤収時刻になるとすぐに撤収します。その時刻を過ぎて

しまったチームは失格となりますので、速やかにフィニッシュに向かうか、次のコントロールに向かわずショートカットしてフィニッシュ閉鎖の時刻までに戻ってください。

- 途中、コントロール撤収・フィニッシュ閉鎖時刻が近づいている場合は、競技係員がショートカットすることやフィニッシュへ向かうことを促す場合があります。指示に従ってください。

(7) 緊急の事態が起こったとき

- 何かしらのトラブル等が発生した場合は、地図上に記された緊急連絡先へ連絡してください。
- 救急要請等が必要となる重大な緊急事態が発生した場合は、まず 119/110 へ連絡してください。その後、緊急連絡先へ連絡してください。

(8) フィニッシュ

- 最終コントロールからテープ誘導はありません。フィニッシュエリアには計測用のフィニッシュステーションが設置されていますので、それにパンチしてください。そこで競技が終了し、競技時間の計測が終わります。
- フィニッシュ後記録の読み取りを行いますので、そのまま帰ることはせず、必ず、速やかに計測デスクに来て、SI カードを提出してください。記録の読み取りがされていないチームは、未帰還者として検索の対象になります。
- フィニッシュ閉鎖時刻から 30 分経ってもフィニッシュに到着できそうにない場合は、積極的に緊急連絡先に連絡してください。

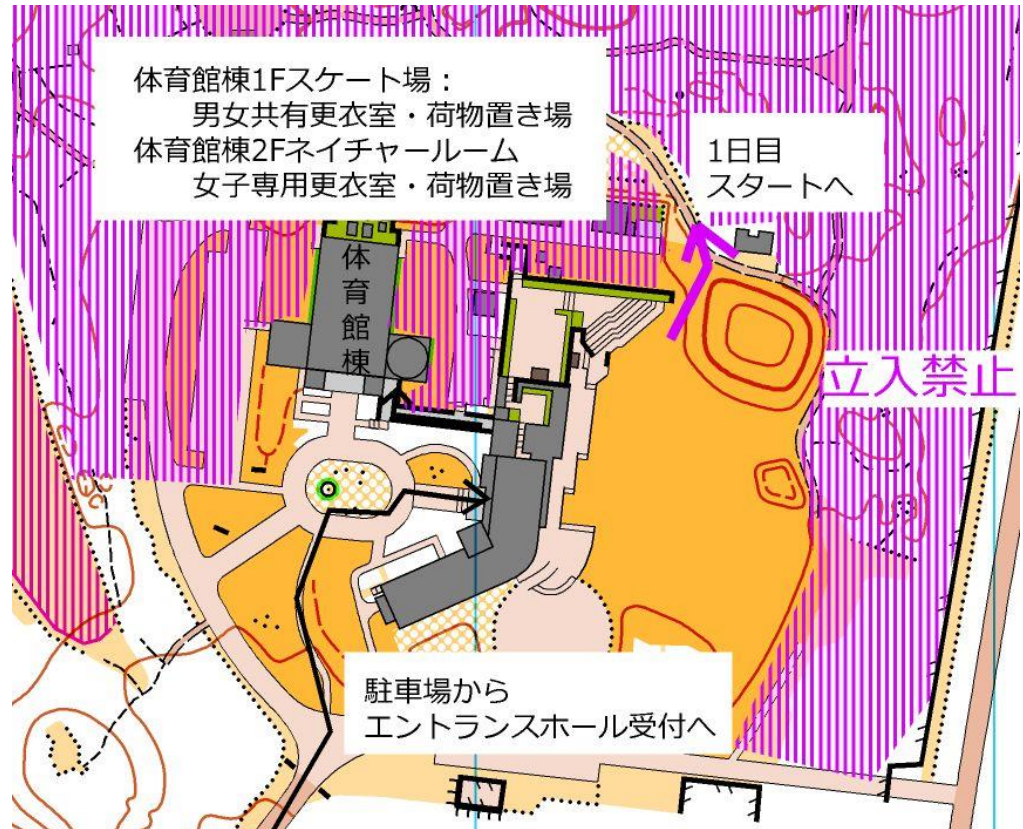
(9) リザルト

各日と総合の速報を掲示します。後日、ウェブサイトにも各レグタイムなど詳細リザルトを掲載します。

(10) キャンプエリア

- フィニッシュ後、指示されたエリアにテントを張ってください。指定されたエリア以外への立ち入りは禁止です。
- 指定の使用エリア
水 場：食堂前、自転車庫前
ト イ レ：宝山トイレ
シャワー：キャンプセンター棟
※ シャワーを浴びる際は、体にダニがついていないかよく確認してください。
※ キャンプエリアにおける火気の使用について、たき火及び直火は、施設の安全管理上禁止します。バーナーを使用してください。
- 朝霧野外活動センターは県立の社会教育施設です。本来アルコールの持ち込みは禁止されていますが、この大会に限り特別に許可します。
- 朝霧野外活動センターの敷地内は全面禁煙です。
- 9日(土)の競技スタートから 10日(日)の競技終了まで、商店等での食料の購入及びセンター内の自動販売機の利用はできません。
- シャワー
1日目及び2日目のレース後、キャンプセンター棟のシャワー室を利用できます。キャンプエリア内に設置してある青白誘導テープに沿って進んでください。
※シャワー室の利用可能時間
9月9日(土) 16:00~19:00
9月10日(日) 14:00~16:00

(11) 会場案内図



(12) 表彰・成績等

- 2日間のレース終了後に、エキスパート・スタンダード・ビギナー各クラスの男子・女子・混合それぞれの1位のチームを表彰します。
- 各チームには、表彰式で賞状と賞品を贈呈します。
- 表彰式の後、エキスパート総合優勝した1チームにレース解説をしていただきます。

10 注意事項

マウンテンオリエンテーリングは他人の土地も含んだ場所で行われるアウトドアスポーツです。地域の方々のご理解とご協力により開催することができます。今後も地元から気持ちよく受け入れてもらえるよう、以下の注意点をお守りください。注意事項が守られていないことが確認された場合、失格となります。

(1) 地域・自然への配慮

- 競技中にゴミを捨てないでください。
- 動植物や岩石その他の採集を禁じます。

(2) 他者への配慮

- 地図上で示された立入禁止区域へは絶対に侵入しないでください。また地図上に立入禁止表示がない場合でも牧草地(草原)・田畑・工場・民家への立入は厳禁です。森との境界がルートになることもありますが、必ず森の中を通行してください。
- 民家の周辺では熊鈴の音を消していただくようお願いします。
- 誤って民家の敷地等に立ちってしまった時は、その場で丁寧に謝罪してから立ち退いてください。また、そのことをフィニッシュ後に運営者へお知らせください。
- 一般の方に迷惑をかけないよう気を付けてください。地元の人やハイカーに会ったら挨拶をしましょう。ご意見をいただいた場合は、すぐに緊急連絡先へ電話連絡し、その内容を

報告してください。

- 競技中、救助を必要とするチームを発見した場合、その救助を優先させてください。

(3) 安全への配慮

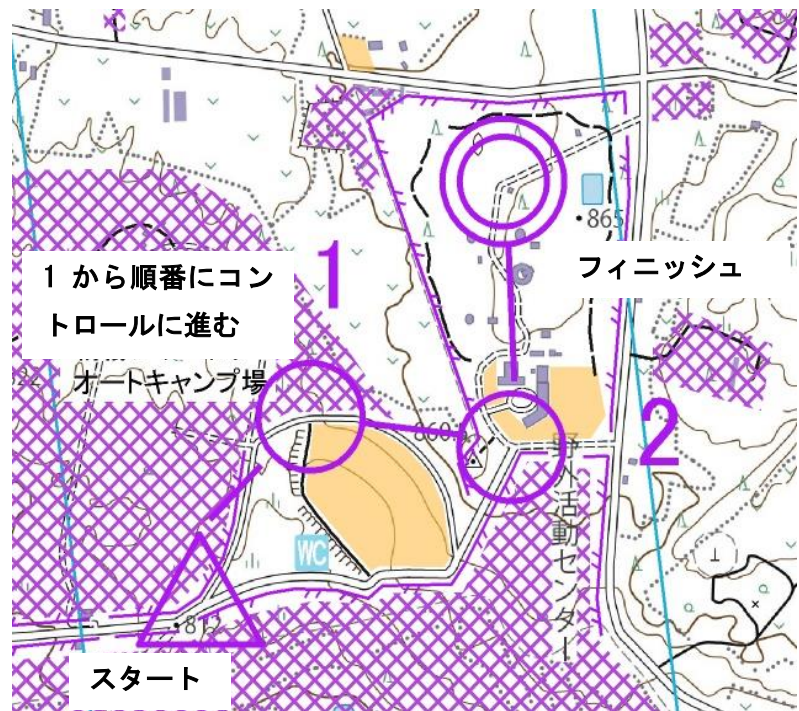
- 交通には十分注意し、交通法規を守りましょう。道路は基本的に右側通行です。歩道がある場所は歩道上を通行してください。
- 国道 139 号線は指定された箇所を横断してください。また通行禁止の区間もあります。
- 急な斜面では、上の人が落とした石が下の人に当たることがあります。そのため、急斜面の中では次のことを守ってください。
 - ◆ 落石の音に気づけるよう、音を気にしておく。
 - ◆ 上下に人がいないかどうか常に確認する。
 - ◆ 石を落とさないよう気をつける。
 - ◆ 石を落としたら「らく！」と叫ぶ。
- 自己の体調には十分留意し、決して無理をしないでください。

1 1 地図記号、サンプルマップ

(1) 特別な地図記号

	スタート		フェンス (乗り越え禁止)
	コントロール		通行可能な広く開けた場所 (大きな公園や駐車場、荒地)
	フィニッシュ		公衆トイレ
	国道横断地点 (地上)		コンビニエンスストア
	国道横断地点 (アンダーパス)		スタッフ待機所 (給水あり)
	立入禁止エリア		古い登山道・廃道

(2) サンプルマップ



1 2 SIカードとSIステーション



■コントロールフラッグとステーション

■SIカード



■パンチのやり方



SIカードを紛失しないよう腕に括り付けるための細ゴムを、受付で配布します

コントロールの通過証明はSIカードを使用します。

コントロールには、SIステーションと呼ばれる器具をコントロールフラッグ（白とオレンジの目印）と共に設置します。SIステーションにはそれぞれ異なる識別番号が割り当てられています。

例えば地図のコントロール位置説明で1（72）谷とある場合は、地図上の1番のコントロールは谷であり、正しくそのコントロールにたどり着いた時の識別番号は72番ということです。73番や71番といった違う識別番号のコントロールを見つけた場合は、違うクラスやコースの識別番号を意味します。

参加者のみなさんは必ず、チームに一つSIカードを持ってスタートします。コントロールでは、ステーションにSIカードをきちんと差し込み、光と電子音を確認してください。

万が一反応がない場合は、お手持ちの携帯電話のカメラ機能で、ステーションの写真を撮ってください。

1 3 施設の利用に関すること

朝霧野外活動センターは社会教育施設で、普段は子供たちが自然教室等で使用する場所です。節度ある利用についてご協力いただきますようお願いいたします。

(1) 敷地内禁煙

キャンプエリアを含むセンター敷地内は、電子タバコを含み全面禁煙です。

(2) 清掃等

- ゴミは全てお持ち帰りください。
- 10日のレース開始までに使用した場所を片付け、落ちているゴミを拾ってください。

(3) 駐車場

- 競技中は駐車場へ立ち入ることはできません。

9月8日（金）	オープン	18：00	クローズ	22：00（前泊者のみ）
9月9日（土）	オープン	6：00	クローズ	9：00
9月10日（日）	オープン	スタート完了後	クローズ	16：30

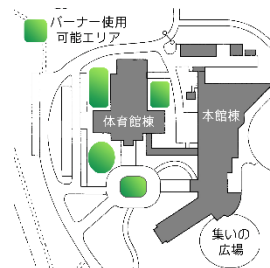
- 駐車場内の事故等について大会主催者は責任を負いません。ご了承ください。

(4) 9月8日(金)前泊の宿泊案内(抜粋)

- 本館棟宿泊はチームごとに一部屋、キャンプ場宿泊はチームごとに一テントを割り当てます。
- 退室前に、宿泊室又はテントの清掃及び片付けを行ってください。
- 9月9日(土)8:30までに宿泊室又はテントから荷物を移動してください。
- 宿泊室及びテント内での飲食・喫煙はできません。
- 宿泊室出入り口鍵の貸し出しはありません。貴重品は各自で管理してください。
- 安全管理上、8日(金)23:00から9日(土)6:00までは全館の出入り口を施錠します。
- 詳細は「朝霧マウンテンオリエンテーリング前泊のご案内」でご確認ください。

(5) 2日目レース後の昼食等

- 事前に注文したチームは、2日目のゴール後に、本館の食堂でカレーライスを食べることが出来ます。
- レース後にバーナー等火気を使いたい場合は、右図に示した場所を使用してください。



1.4 周辺案内

- 国道139号の朝霧野外活動センターへの入り口から北へ約500m及び南へ約1.5kmのところに、それぞれコンビニエンスストアがあります。
近隣には、大量の食料品を購入できるスーパーはありません。

1.5 「はじめてのナビゲーションスポーツ」への協力をお願い

- 同日、ナビゲーションスポーツ初心者のファミリーに向けた「はじめてのナビゲーションスポーツ」というイベントを実施します。私達主催者には、同日に開催することで、初心者ファミリーの皆さんに競技者である皆さんの姿をお見せし、ナビゲーションスポーツの素晴らしさや楽しさを伝え、裾野を広げる機会にしたいとの思いがあります。お互いを尊重しあい、皆がイベントを楽しむことが出来るよう、ご協力ください。
- 1日目(9月9日)の20:00~21:00に、「突撃!隣のAMO」というプログラムを予定しています。これは、「はじめてのナビゲーションスポーツ」の参加者の皆さんに、マウンテンオリエンテーリングの競技に直に触れてもらうため、テントエリアにお邪魔して、選手の皆さんと直接交流するプログラムです。競技ディレクターの田島と「はじめてのナビゲーションスポーツ」イベントディレクターの村越が参加者を先導します。いくつかのチームにお声かけし、子供たちの質問に答えていただいたり、競技に使用する装備等を見せていただいたりする場合があります。皆さんの競技にできる限り影響がないように配慮して実施いたしますので、ご理解とご協力をいただけますよう、お願いいたします。

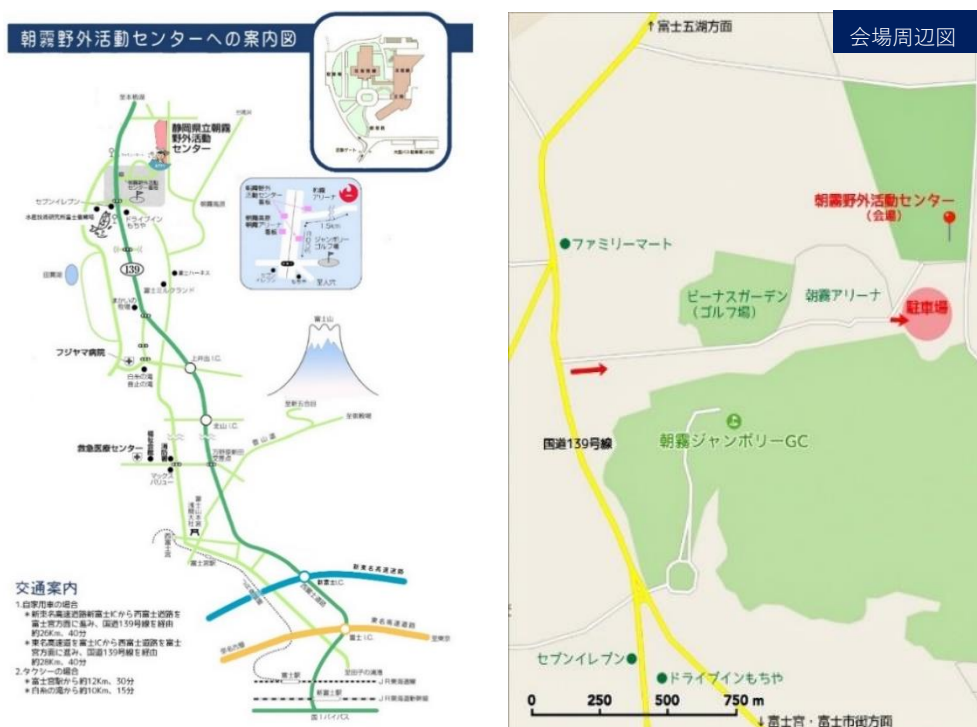
1.6 その他

- 国内旅行傷害保険には加入していますが、額には限度があります。レース中の事故については、応急処置、救急機関への連絡は行いますが、主催者側はそれ以外の責任は負いませんので、各自十分注意してください。
- 競技続行が不可能又は、関門時間に間に合わないと判断されたチームは、競技係員が競技を中止させる場合があります。
- レース前、あるいは途中でも、天候の悪化などで主催者の判断で競技を中止することがあります。また開催時間を短縮したり、予定した競技エリアを縮小したりすることがあります。その場合でも参加費は返金しませんので、ご了承ください。

- 朝霧野外活動センターへの事前の荷物の送付はご遠慮ください。
- 行き帰りの交通にもご注意ください。特にレース後は疲労によって集中力が低下します。お車の運転等は時間に余裕を持たせ、適切に休憩を取りながら、気をつけてお帰りください。
- 個人情報の取り扱いについて
主催者は個人情報の重要性を認識し、個人情報の保護に関する法律及び関連法令等を厳守し、主催者の個人情報保護方針に基づき個人情報を取り扱います。
ただし、競技中に撮影された写真等は今後、センターのウェブサイトやパンフレット、雑誌などに掲載されることがあることをご了承ください。なお、写真の使用が不可の方は主催者にお申し出ください。

1 7 会場への交通案内

- (1) 自家用車を利用する場合
東名高速富士ICから西富士道路・国道139号を北上する。
距離約28km、所要時間約40分。新東名新富士ICからは同約26km、40分。
- (2) 公共交通機関を利用する場合
各最寄りの鉄道駅から受付時間に間に合う路線バスはありません。タクシーをご利用ください。



1 8 問い合わせ先

静岡県立朝霧野外活動センター

担 当 向島克明

住 所 〒418-0101 静岡県富士宮市根原1番地

U R L <http://asagiri.camping.or.jp> E-mail asagiri@camping.or.jp

T E L 0544-52-0322 F A X 0544-52-0320

2023 朝霧マウンテンオリエンテーリング チー ム 票

チーム名			チームNo.	
クラス	エキスパート・スタンダード・ビギナー	女子・男子・混合	該当するものを、それぞれ○で囲んでください	
	氏名	競技中に連絡が取れる 電話番号	緊急時の連絡先 (自分以外)	
メンバー 1			氏 名	
			電話番号	
メンバー 2			氏 名	
			電話番号	

必 携 装 備 リ ス ト

- 装備を確認し、□にチェックを入れてください。
 - これにより必携装備を所持しているものとみなします。
- ※「地図」はスタート時に配付しますが、あらかじめチェックしてください。

1 個人で必携するもの

- 水又は飲み物（2ℓ以上推奨。1日目キャンプエリアで水を補給できます）
- コンパス（方位磁石）
- 地図（主催者がスタート時に配付するもの）※
- 雨具（透湿・防水性のあるジャケットとパンツが分かれているものを揃いで持つ）
- 予備の衣類
- 寝袋
- エマージェンシーシート又は防水シュラフカバー
- リュックサック
- 笛
- ファーストエイドキット（絆創膏、テーピングテープ、ポイズンリムーバーなど）
- ライト（12時間以上使用できること）
- 行動食
- 携帯電話（十分充電し、2日間の全競技時間で使えるもの）

2 チームメンバーのどちらかが必ず携帯するもの

- テント
- 食料（1日目夕及び2日目朝の分）
- お湯を沸かせるクッカーと燃料
- 熊鈴

チーム票及び必携装備リストは事前にもれなく記入し、受付時に提出してください。