



第2回

アドベンチャーロゲイニング大会
2023

2023年5月21日(日)開催

大会プログラム



Presented by Adventure Divas

ようこそ青梅へ！

ここ青梅市沢井エリアは都心から電車で僅か1時間半ほどの距離でありながら、自然豊かで水も空気も美味しいところです。とりわけ青梅駅を過ぎて単線区間に入ると景色は一変し、車窓からは鮮やかな緑の山並みが目に飛び込んできて、ちょっとした旅行気分を味わえます。

同じ東京都でありながら、都会の喧騒を逃れてほっと一息つくには持ってこいの場所で、観光はもちろんのこと、ハイキングや川遊び、グルメなどいろいろな目的を持って多くの人を訪れます。ここで時間を過ごすだけで癒される、そんな素敵な場所です。

■ ■ 青梅と奥多摩を思い切り楽しんでください！ ■ ■

「ぐるぐるアドベンチャーロゲイニング大会」では、山と川が入り組んだこの複雑な地形や沢井の歴史・文化遺産に設置されたポイントを、自らの脚とナビゲーション能力で巡って頂きます。ふだんから地図読み慣れている方、山と川が形成するこの土地の面白い「地形に萌え！」という方、沢井御岳の観光がてらという方にも、広く楽しんで頂ける楽しいコースをご用意しています。

今回はナビゲーション競技のトップスキルを持つ実力者チームから小さなお子様連れのチームまで幅広いレベルの方が参加されます。奥深い山の道なき道の先にある難しいポイントから遊歩道沿いにある楽しいポイントまで、各々のスキルと興味に応じて、どうぞ青梅と奥多摩を思い切り楽しんでください！

ぐるぐるアドベンチャーロゲイニング大会
大会ディレクター 北村ポーリン



大会要項

大会名	ぐるぐるアドベンチャーロゲイニング大会2023 in 沢井
開催日	2023年5月21日(日)
会場	青梅市沢井市民センター 運動広場 JR青梅線 沢井駅から徒歩5分
種目・表彰	6時間コース(制限時間6時間): 男子チーム、女子チーム、混合チーム 4時間コース(制限時間4時間): 一般チーム、ファミリーチーム 各種目の上位3チームを表彰
主催 後援 協賛・協力	主催・企画運営: アドベンチャーディバズ株式会社 後援: 青梅市、(一社)青梅市観光協会 協賛: 小澤酒造(株)、青梅商工会議所、(有)さかいやスポーツ、 (株)finetrack、(株)ビクセン、ガーニーグージャパン、 沢井マウンテンカフェ、(株)GON、他 協力: (株)エバニュー(SILVA)


大会スケジュール

スケジュール	●6時間コース	
	大会受付	8:30 - 9:30
	スタート	8:45 - 9:45 (この時間内で任意)
	ゴール・終了	14:45 - 15:45 (各チームのスタート時刻から6時間後)
	●4時間コース	
	大会受付	10:15 - 11:15
	スタート	10:30 - 11:30 (この時間内で任意)
	ゴール・終了	14:30 - 15:30 (各チームのスタート時刻から4時間後)
	表彰式	4時間コース 16:00から 6時間コース 16:15から
	全チームがゴールし、 <u>得点集計が終わって順位確定した後</u> に表彰式を行います。なお、表彰式への参加は任意ですが、お時間ある方はぜひご参加ください！	
大会は雨天決行ですが、明らかな悪天により中止とする場合、その判断は前日の午後9時までに行いウェブサイトとご登録されたチーム代表者の方のメールアドレスにお知らせします。		

大会会場・アクセス

<p>大会会場</p>	<p>沢井市民センター 東京都青梅市沢井2-628</p> <ul style="list-style-type: none"> 運動広場： 受付、スタート&ゴール 運動広場に隣接している建物内2階： 更衣室、荷物置き場、トイレ <p>※事務所棟や体育館がある道路の反対側にあります</p> <p>グーグルマップ https://goo.gl/maps/itkTyu5pyFce3F3t7</p>  
<p>アクセス</p>	<p>会場の近くに駐車場がないため、公共交通機関のご利用をお勧めします。</p> <p>【電車】 JR青梅線 沢井駅より徒歩約5分</p> <p>【車】 会場から徒歩1～2kmの場所に下記駐車場があります：</p> <ul style="list-style-type: none"> 御岳交流センター(有料) 青梅御岳タイムズパーキング(有料) 御岳一丁目駐車場(無料) 寒山寺駐車場(無料) 青梅柚木苑地駐車場(無料) <p>駐車場案内：https://www.omekanko.gr.jp/association/parking/</p> <p>御岳・沢井付近には登山者やリバースポーツをされる方が多く、上記駐車場は早朝から満車になることが多いです。車でお越しになる場合、早めに到着することをお勧めします。</p> <p>注意！ 沢井市民センターの駐車場はロゲ大会参加者はご利用できません。</p> 

初心者説明、マルシェ、おもてなし

<p>初心者説明</p>	<p>ロゲイニング初めての方を対象に、地図読みエキスパートスタッフによる初心者説明ブースを開設します。競技の流れやコツ、楽しみ方や注意点はもちろんのこと、地図とコンパスの基本的な見方についてもご説明します。</p> <p>時間： 8:45-11:30（4時間部門最終スタート時間まで）</p> <p>場所： 初心者説明ブース（運動広場）</p>
<p>コンパス販売</p>	<p>今大会では<u>コンパスが必須の持ち物</u>です（最低チームに一個）。</p> <p>お持ちでない方は、大会会場の初心者説明ブースでSILVA社製のコンパスを特別価格でご購入できます。競技用のサムコンパスやリストコンパスもあります。</p> <p>商品紹介と予約フォームはこちらをご覧ください： https://ws.formzu.net/fgen/S17113294/</p>  <p>※ 在庫に限りがありますので、事前予約をされるのがお勧めです。</p>
<p>おもてなし ブース</p>	<p>【沢井マウンテンカフェのおもてなしブース】</p> <p>大会当日、「沢井マウンテンカフェ」提供のお飲み物のおもてなしがあります。参加者全員に冷たい飲み物を配っていますので、ゴール後どうぞお立ち寄りください♪</p>
<p>お楽しみマル シェ</p>	<p>「お楽しみマルシェ」ブースで地元農家の新鮮な朝採り野菜、手作りお菓子やアウトドアグッズなどが販売されます。こちらのブースを予定しています：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 「おやつうりぼう」手作りお菓子 • 「青梅産やさいのかざまF.F」の新鮮な野菜 • 金沢さんちのハチミツ • アウトドアグッズ（SILVAコンパス、ガーニーグー、GONTEXのテーピング、ランニングソックス、LEDLENSERヘッドランプ、INSTINCTバックパックなど） <p>※お菓子、野菜、ハチミツは現金のみとなります。</p> <p>大会スタートもしくはゴール後にぜひお立ち寄りください！</p>

当日の流れ

大会前にチーム代表者だけでなく、チームメンバー全員が大会サイトにある「大会プログラム」を予めダウンロードして内容を熟読しておいてください。

スタート前	<p>【受付】</p> <p>6時間クラス 8:30~9:30 4時間クラス 10:15~11:15</p> <p><u>混雑を避けるため、受付は代表者1名で行なってください。</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. 受付で配布されるもの：ゼッケンと安全ピン、チームのQRコードカード(チーム1枚)、抽選会の投票用紙(一人1枚)、参加賞、観光パンフレットなど2. スタート後に配布されるもの：地図、チェックポイント一覧表、地図を入れるビニール袋 <p>※チームメンバー変更：チームメンバーの変更や欠席、緊急連絡用電話番号などに変更があったチームは、受付横に置いてある「エントリー情報変更フォーム」を事前にご記入して受付で提出ください。(変更がなければエントリー票提出は不要です)</p> <p>【掲示板をチェック】</p> <p>開会式、競技説明はありません。大会ルールについては、あらかじめ各自が下記の競技説明をよく読んでおいてください。直前に発生した重要な伝達事項がある場合は、会場に貼り出しておきますので、そちらもチェックしてください。</p> <p>【更衣室&荷物置き場】</p> <p><u>更衣室</u>：着替え用の更衣室は会場の建物内の2階にあります。</p> <p><u>荷物置き場</u>：競技中に使用しない荷物は「荷物置き場」に置いておけます。 荷物を管理するスタッフはいません。貴重品は必ず各自責任を持って管理してください。</p> <ul style="list-style-type: none">● 荷物シールを受付でお渡しします(配布袋に入っています)● 荷物シールを荷物に貼って、「荷物置き場」にゼッケン番号順にご自分で置いてください● 大型荷物(ベビーカーなど)の置き場は別途ご用意していますので、スタッフに声をお掛けください。 <p>★競技中は荷物置き場を施錠しますが、会場内の盗難、紛失などについて大会本部では一切の責任を負いかねます。★</p>
-------	--

【抽選会に投票】

アウトドア用品や地元の特産品など、ステキな賞品が当たる抽選会を企画しています！

- 抽選券は受付でお渡しする配布袋に入っています。
- 賞品は運動会場の「抽選ブース」に置いてあります。
- スタート前に各自ご自分が欲しい賞品に投票してください♪
- 抽選結果はゴール後までに(14時頃)抽選ブースに貼り出します。

スタート

スタート

6時間の部 8:45～9:45の範囲内で任意

4時間の部 10:30～11:30の範囲内で任意

スタートの流れ

チーム全員でスタートエリアに集まってください。チームのうち一人が下記ステップ1と2を行ってください：

ステップ1：QRコードを読み込む(QRコードカードは受付でお渡しします)。スタート画面が表示されます。

ステップ2：スタッフの指示に従い、赤いスタートボタンを押してからスタート！

ボタンを押した後、スタート時間が表示される画面に変わります。この時間がチームのスタート時間になります。

プログラムをいったんスタートさせたら、この画面は閉じて大丈夫です。

【スタート画面】



スタートでお渡しするもの：

地図、チェックポイント(CP)一覧表、ビニール袋 (1人1セット)

ビニール袋は1人1枚お渡しします。ご希望の方はCP一覧表用にもう1枚お取りください

	<p>スタート前に地図を見る「戦略タイム」はありません。スタートしてもすぐに走り出さずにまずはチームでしっかり戦略を決めてから出発するのがお勧めです。</p> <p>★今大会では、参加者ご自身のスマートフォンから大会用のポイント入力プログラムに結果を入力して頂きます。この画面にアクセスするためのQRコードが必要ですが、受付で各チームにQRコードカードをお渡しします。必ずスタートとゴールにお持ちください。★</p>
<p>ゴール</p>	<p style="text-align: center;">ゴール(制限時間)</p> <p style="text-align: center;">各チームのスタート時刻から6時間後／4時間後 制限時間を過ぎると、1分につき30点の減点です！</p> <p style="text-align: center;">ゴールしたら、備え付けの時計のゴール時刻を撮影してください。</p> <p style="text-align: center;">参加者全員が戻って来るのを確認しています。 ゴールに着いたら、必ず大会スタッフに戻ってきたことを伝えてください。</p>
<p>ゴール後の 得点入力</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● QRコードを読み取り、得点入力画面にアクセスしてください。 ● ゴールで撮影したゴール時刻を得点入力プログラムに入力してください。 ● 同じ画面で、回ったチェックポイントを順番通りに番号をタッチして入力してください。画面の左横下に入力されたCPが表示されます。 <ul style="list-style-type: none"> ● 間違った番号を押してしまったら、その番号をまた押すと消せます。 ● 入力する順番を間違えてしまったら、左横下のCP覧のボタンをタッチして番号をドラッグして正しい位置に移動できます。 <p style="text-align: center;">★分からなければスタッフに入力方法をお訊ねください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● すべてのポイントの入力が終わったら、「送信」ボタンを押してください。
<p>写真チェック & リザルト</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● リザルト画面上で自分のチームの現時点での順位をご確認ください。 ● 得点入力をした時点で3位以内に入っていたら、撮影を行ったカメラを持って写真確認スタッフのチェックを受けてください。 ● 得点入力が終わったチームが少ない段階では一時的に上位になる場合があります。順位はリアルタイムで更新されます。 ● 正式リザルトは、全チームがゴールして全チームの得点入力を終わったら確定されます。
<p>表彰式</p>	<p>各部門の上位入賞者(3位以上)が表彰されます。</p> <p>全チームがゴールし、得点集計が終わって順位確定後に表彰式を行います。なお、表彰式への参加は任意です。お時間がある方はぜひご参加ください！</p>

競技ルール(必ずお読みください)























<p>チェックポイントと得点</p>	<p>ロゲイニングではチェックポイント(CP)を巡り、制限時間内にできるだけ高得点を取得することを目標とするアウトドアスポーツです。制限時間内でどのようなルートを進めれば一番高い得点を取れるか、まずはじっくり戦略を立てましょう！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ CP番号がそのままCPの得点となります(例:45番は45点、134番は134点)。遠かったり、探すのが難しいCPほど得点が高いことが多いです。 ・ 全CPの合計得点は2500点です。全部のCPは回れませんので、どのCPを取りに行くか、もしくは捨てるかの戦略が大事です。 ・ CPに到達したら各チームに配布されたCP一覧表に示された写真と同じ場所で写真を撮ってください。そのためデジタルカメラ(またはカメラ機能付き携帯電話・スマートフォン)が必要です。 ※なおカメラ機能付き携帯電話・スマートフォンを利用する場合、地図機能などで現在位置やCPの位置を確認することは禁止です。 ・ 写真には撮影者を除くチームメンバーが写るようにしてください。自由なポーズで楽しい写真を撮影してください♪ ・ チームメンバーを入れて写しにくい場合は(例:狭すぎる、高すぎる)、チームメンバーを入れずに、CP一覧表と同じ写真を撮ってください。 ・ 工事などで撮影場所に近づけない場合はもっとも近寄れる場所で写真を撮ってください。 ・ 一部のCPでは30cm四方のオレンジと白のオリエンテーリング用フラッグを設置してあります。フラッグには識別記号(A、B、Cなどの文字)がついています。フラッグを見つけたら識別記号が見えるように写真を撮ってください。 <div data-bbox="727 1435 1043 1671" data-label="Image"> </div> <p>フラッグと識別記号とメンバーが写るように写真撮影してください</p>
<p>制限時間 ペナルティー</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 制限時間内にゴールに戻ってきてください。当日の日没時間は18:43ですが、山中はそれより早く暗くなり始めるので、決して無理をしないでください。 ・ 制限時間内に獲得した合計得点の順にチームに順位がつきます。同点の場合は競技時間の短いチームが上位になります。 ・ 制限時間前にゴールしても構いませんが、ゴール可能時刻は4時間の部がスタートか

	<p>ら3時間後、6時間の部が4時間後です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 制限時間を過ぎた場合、1分につき30点の減点です。(例:30秒オーバーの場合30点減点、2分5秒オーバーの場合90点減点) ・ 制限時間を20分以上過ぎた場合は失格です。速やかにゴールへ戻って来てください。 ・ 15分以上の遅れが予想される場合は、本部へその旨ご連絡ください。なおゴールを通過せずに帰宅された場合は行方不明者として搜索される場合があります。棄権や失格のチームも、必ずゴールを通過するようにしてください。
チームでの行動	<ul style="list-style-type: none"> ・ チームのメンバーは、スタートからゴールまで常に一緒に行動してください(概ね30m以内)。スタッフがそれ以上離れたチームを発見した場合、失格にすることがあります。 ・ 事故等の理由でメンバーのうちの一人数でも競技を続けられなくなった場合、その時点でチームは棄権となります。
公共交通機関の利用について	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自力以外の移動手段として、電車は利用可能です(ただし、競技エリア内に限る)。電車の運行本数が少なく、遅延など想定外のケースもあり得ますのでご注意ください。 ・ 駅員や切符売り場がない無人駅もありますので、スイカやパスモを使うなど釣り銭が不要なようご協力願います。 ・ バス、自転車、自動車、バイク、タクシーなどの利用は不可です。
通行禁止 立入禁止	<ul style="list-style-type: none"> ・ 通行禁止、立入禁止エリアには立ち入らないでください。 ・ 通行禁止、立入禁止の場所への立ち入りは失格となりますのでご注意ください。 <p>下記、「地図について」の「通行禁止・立入禁止」をご確認ください。</p>

地図について

地図・縮尺	<ul style="list-style-type: none"> ・ 今回使用する地図は国土地理院発行の数値地図(国土基本情報)をもとに現地調査を実施し「アドベンチャーロゲイニング大会」用に加工したものです。 ・ 縮尺は1:15,000、等高線間隔は10mです。 ・ 磁北線は記載されています。 ・ いくつかの箇所は地図情報を最新の状況に修正しています。(すべての地域を完全にカバーしているわけではありませんのでご注意ください) ・ 地図上に凡例(地図記号一覧)を示しています。
-------	---

<p>スタート ゴール チェックポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ ピンクの三角△がスタートおよびゴールです。(沢井市民センター) ・ CPは地図にピンク丸○または紫丸○で示されています。 ・ ○ ピンク色のCPは歩道、遊歩道や標識がある登山道沿いにあるCPです。 ・ ○ 紫色のCPは、道標がない登山道や不明瞭なトレイルがあるバリエーションルートで地図読み経験者、上級者向けです。<u>初級者には推奨しません。</u> ・ CPは丸の中心にあります。 ・ 丸のそばにある番号がCP番号(=得点)です。  <p>コース表示例</p>
<p>通行禁止 立入禁止エリア</p>	<p>通行禁止、立入禁止の場所への立ち入りは失格となります。ご注意ください。</p> <p>通行禁止</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ X で表示されている場所は通行禁止の道です ・ 通行禁止の道は通らないでください  <p>通行禁止の道表示例</p> <p>立入禁止</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 紫の斜線で表示されている場所は立入禁止エリアです ・ 立入禁止の地域や道路の通行、進入は不可です  <p>立入禁止地域や道路表示例</p>

	<p>その他、民家や工場の敷地、農耕地、学校などの私有地には立ち入らないように注意してください。</p>
<p>地図記号 凡例</p>	<p>国土地理院25000分の1地形図の地図記号に準じますが、以下のアドベンチャーロゲイング大会用に用意したものがあります。凡例は地図にも掲載されています</p> <p>  車通りの激しい道路 ※歩道がある場合は必ず歩道を通行すること </p> <p>  道路の境界線  信号（交通法規遵守！） </p> <p>  歩道  歩道の境界線 </p> <p>  小径  公園など（通行可） </p> <p>  不明瞭な小径（初級者の利用を推奨しない） </p> <p>  鉄塔と送電線 </p> <p>  線路（高架）  線路（踏切以外立入禁止） </p> <p>  建物（建物周辺の私有地には立ち入らない） </p> <p>  お手洗い  コンビニエンスストア </p> <p>  墓地  学校の敷地（立入禁止） </p> <p>  河川・プールなど（多摩川の渡渉禁止） </p> <p>  通行不能の岩崖  通行不能のフェンス、壁 </p> <p>  立入禁止  通行禁止 </p> <p>  沢井マウンテンカフェ（アドベンチャーディバス） https://www.sawai-mountaincafe.com まわりきれなかった場合など、後日に拠点としてご利用ください。 営業日はホームページで確認してください。 </p>
<p>地図利用について</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 主催者の許諾なく、大会地図を複製・使用することを禁止します。 ・ 2023年大会のために、私有地所有者や地主の方に通行許可を取っています。大会当日以外で、大会地図を利用し、許可なく道・小径の記載のない森林箇所へ立ち入ることを禁止します。

緊急連絡先、注意事項

緊急連絡	<ul style="list-style-type: none"> ・ 競技中のトラブル(怪我など)で自力での行動が不可能な場合には、下記の緊急連絡先(地図にも記載があります)に電話するか、近くにいるスタッフや他のチーム等に救助を求めてください。救急の場合は直接119へ連絡し、その後大会本部へも連絡をお願いします。 ・ 棄権する場合も、必ず大会本部またはスタッフに申し出てください。 <p style="text-align: center;">緊急連絡先電話番号：080-6700-7171</p>
山岳箇所の 注意点	<ul style="list-style-type: none"> ・ 原則として、地図記載の道・小径などをご利用ください。 ・ 小径が記載されていない森林箇所の立入り可否については各自が現地にて判断することとなります。 ・ 比較的緩やかな尾根線・谷線が利用できますが、危険を伴う可能性もあります。無理な行動をしないようにお願いします。
携帯電話の 電波状況	<p>エリアによっては一部キャリアで通話・データ通信ができません。特に谷の中は携帯が通じない場合があります。ナビゲーションスキルが十分ではない人は、森の中への進入を回避することも検討してください。</p>
その他 注意事項	<p>ロゲイニングはあくまで自然の中で行われるスポーツですので、危険箇所には立ち入らず、天候の変化に留意し、ご自分の体力を過信せずに、チームワーク良く安全に競技を楽しんでください。また自然環境に十分配慮しつつ、交通規則を順守しマナーを守り、他の競技者や地元の方、一般観光客に迷惑となる行為はお控えください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 交通法規を遵守し、歩道がある場所では必ず歩道を通行してください。 ・ ハイカーや地元の人へは挨拶を心がけ、譲り合いをお願いします。 ・ 競技中は公衆トイレを使用してください。 ・ ごみは各自持ち帰ってください。 ・ 歩きタバコは禁止です。<u>特に山中での火気にはご注意ください！！</u>

持ち物

持ち物	<p>大会中必ず携帯するのもの：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 腕時計 <input type="checkbox"/> スマートフォン(チームに必ず1台は必要) <input type="checkbox"/> デジタルカメラ(携帯やスマートフォンでも可) <input type="checkbox"/> コンパス(チームに最低1個) <input type="checkbox"/> 防寒具(フリース、ダウンジャケット等) <input type="checkbox"/> 雨具 (レインウェア、傘、等) <input type="checkbox"/> 食べ物・飲み物 <input type="checkbox"/> 保険証 <p>大切！！！！ 山にもチェックポイント(CP)があります。山に入る予定の方は、登山靴・トレランシューズなどの山用のシューズを履き、必ず下記の山の装備もお持ちください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ヘッドランプ&予備電池 <input type="checkbox"/> ファーストエイドセット(絆創膏、消毒剤など) <input type="checkbox"/> 熊鈴(★熊に注意！！) <p>★熊に注意！！この山域には熊の目撃があります。山に入る場合、必ず熊鈴など、音が鳴る物をザックに付けて行動してください。声を出しながら歩くのもお勧めです。</p> <p>当日大会側からお渡しするもの：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ゼッケン&安全ピン <input type="checkbox"/> 地図、CP一覧表&地図を入れるビニール袋 <input type="checkbox"/> QRコードカード <input type="checkbox"/> 荷物シール
-----	---

本大会に参加することで生じるリスクと対応

リスクマネージメント	<p>コース内の安全性には配慮していますが、自然の中には予測が難しい危険も数多くあります。常に周囲に注意して行動してください。また各自の体力や力量を考え、無理をしないでください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 野生動物 競技エリア内には野生動物(熊、猿、イノシシ、鹿、カモシカなど)が生息していますので、充分にご注意ください。<u>山中に入る場合は熊鈴を携行してください。</u>地図に書いていない道に動物捕獲のワナや電流柵が設置されている場合があるので、十分注意してください。 ・ 岩による怪我 山の中はもちろんのこと、遊歩道上でも尖った岩や石があります。転倒したら怪我につながる場合があります。手袋を着用する、肌を覆う服装をするなどすることで怪我の度合を低減できます。ファーストエイドキットを携帯するのもお勧めです。 ・ 転落
------------	---

	<p>森の中には深く切れ込んだ亀裂(谷)や穴が多数あります。足元に注意して慎重に進めば回避できます。万一転落した場合に備え、チームメイトと離れず行動することを心がけてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 目の怪我 背の低い樹木に覆われた場所もあり、枝が目刺さるなどして最悪の場合失明に至ります。目を守るアイウェア(メガネ、サングラスなど)を着用するなど、そのような場所では慎重に進むことで発生を抑えることができます。 ・ 熱中症 ロゲイニングは長時間の運動を伴います。気温がそれほど高くなくても熱中症になる場合があります。十分な水分を持ち、適宜補給してください。公共の水道を利用したり、店舗・自動販売機で購入することもルール上許されています。 ・ 低体温症 雨に濡れ続けると低体温症に陥る場合があります。多摩川の両側の山中ではエスケープルートが限られているため、濡れた状態で長時間歩き続けると、気温が極度に低くなくても低体温症になる場合もあります。雨具の着用である程度防ぐことができます。装備に不安がある参加者や経験の浅い参加者はそのような気象条件では不明瞭な山中エリアを回避することも検討してください。 ・ 落雷 雷鳴が聞こえた場合は建物がある場所や周りに高い木がない茂った場所へ向かい、収まるまで体勢を低めて避難してください。 ・ 道迷い どの場所でも起こり得ますが、特に道から外れた森の中で現在地を見失った場合は慎重な行動が求められます。むやみに動き回らないで冷静に周囲を確認し、基本的には最初にいた道に戻るようしてください。どうしても戻ることができない場合は地図アプリ等を利用して現在地を確認してください。ただしルール上は失格となるためゴール後に申告をお願いします。 お勧め地図アプリ: YAMAP、ヤマレコ、山と高原地図、ジオグラフィカなど ・ 交通事故 ロゲイニングは公共の道路を利用して行う競技です。歩道のない交通量のある道路を通行する箇所もあります。一般的な交通ルール・マナーを守ってください。万一事故にあった場合は救助救護を優先し、119・110へ連絡してください。落ち着いた段階で大会本部にもご連絡願います。
<p>傷害保険</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 不慮の事故が発生し、医療機関での治療が必要になった場合は、大会実行委が加盟の傷害保険の以下の範囲内で対応させていただきます。 死亡・後遺症障害 600万円 入院保険金 8,000円(1日につき) 通院保険金 5,000円(1日につき)

運営、お問合せ

運営スタッフ	大会ディレクター：北村ポーリン（アドベンチャーディバズ） コース調査：北村ポーリン、桜井剛、小原久典、山岸裕子 試走協力：ES関東クラブ 作図：桜井剛 CP一覧表：北村ポーリン、小原久典
お問合せ先	アドベンチャーディバズ株式会社（大会事務局） TEL: (080) 6700-7171 メール: info@adventure-rogaining.com



ぐるぐるアドベンチャーロゲイニング大会参加規約

■お申込み規約

1. 禁止された区域への立入りなど、地域に迷惑になる行為をしない。
2. ゴミはすべて持ち帰る。
3. 万が一トラブルが発生した場合は、速やかに主催者に連絡する。
4. 大会中の写真、映像、記事、記録などの肖像権・掲載権はすべて主催者に属することを確認する。
5. 主催者が、参加チームおよび参加者の情報の一部をウェブサイトや大会プログラムに掲載することに同意する。
6. 参加者は自己責任において体調を管理し、体調が悪くなった場合には、主催者に連絡し、速やかに競技を中止する。
7. 参加者は、大会参加にあたり怪我や病気につながる事故が発生する危険性が潜んでいることを理解し、安全な大会催行に協力する。
8. 主催者は、大会中の傷病や事故などに際し、応急措置を除き一切の責任を負わない。
9. 不慮の事故が発生し医療機関での治療が必要になった場合は、主催者は加入する傷害保険の範囲内で対応する。ただし、既往症の発病に関しては、保険の適用外とする。
10. 年齢、性別の虚偽申告や申込者本人以外の出場(不正出場)は認めない。代理出場については必ず事前に主催者に連絡し所定の手続きを済ませる。
11. 未成年者は、保護者の同意を得て参加する。
12. 大会中の紛失、盗難、事故などについて、主催者は一切の責任を負わないことを確認する。