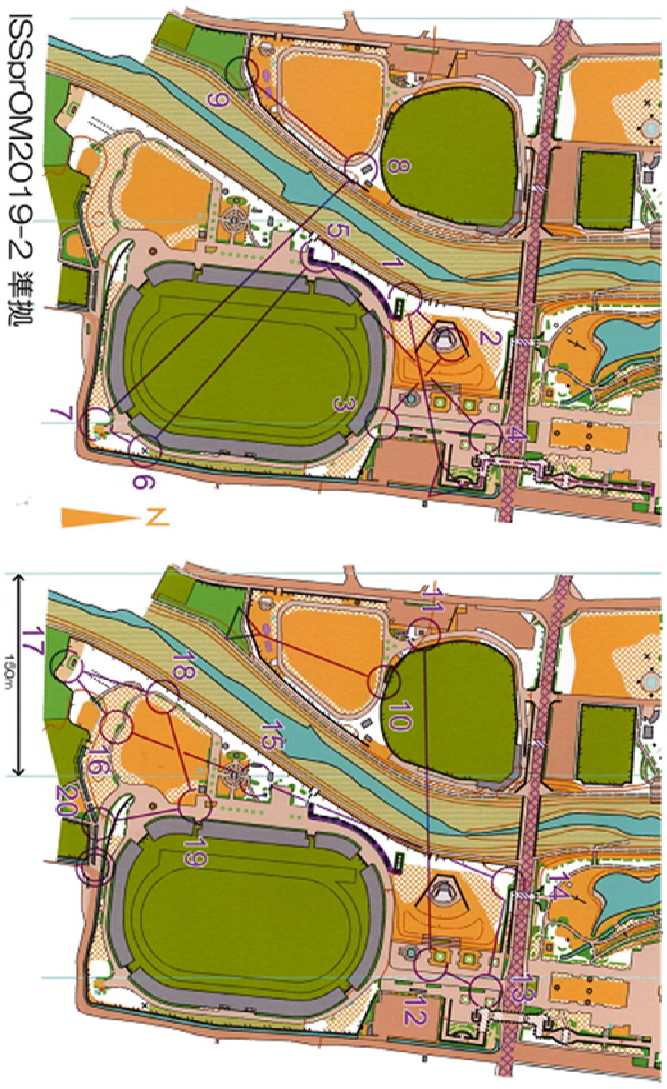




2023/07/08(Sat.)  
 2023年度日本学生オリエンティング選手権大会スプリント競技部門  
 関西・東海地区代表選考会

— 京都府 亀岡市 —

## 亀岡運動公園



ISSbPrOM2019-2 準拠  
 等高線間隔 2m  
 縮尺 1:4,000

- 地図原図: 基礎地図情報(縮尺1/2500, 5m×5m)JGDENI
- 測量期間: 2014年5月~10月
- 作成: 朱雀オリエンティングクラブ
- 調査者: 寺田啓介 金谷敏行 小幡嘉代志
- 作業責任者: 寺田啓介
- 校正期間: 2023年4月~6月
- 調査者: 平岡文 谷口晴生 二俣真 吉中雅典

○ 地図記号

- 緑道区画(車道通行不可)
- 緑道区画(車道通行可)
- x 旗台・椅子
- 時計
- 水飲み場
- ▲ 遊具(下部通行可)

関西MS/東海MS/MA	
1	3.2 km
▽	△
1 31	<
2 32	T
3 33	T
4 34	T
5 35	J
6 36	X
7 37	I
8 38	Y
9 39	<
○	△
10 40	Y
11 41	T
12 45	J
13 34	T
14 46	○
15 42	○
16 43	○
17 44	Y
18 47	○
19 48	Y
20 50	Y

競技時間: 60分

### 朱雀オリエンティングクラブ

## 隠岐の島ウルトラマラソン体験記

筆：大野 絢平

みなさまこんにちは。大野です。気がつけば、クラブ在籍 3 年ちょっとにして真ん中より古参側になっていました。これからはお局的マウントで自我を保っていかうと思います。・・・というふざけた古参アピはさておき、今回は毎年 6 月に島根県の隠岐の島で開催されているウルトラマラソン大会に参加してきましたので、その体験記をお寄せします。大会のネタバレがあるので、初々しく隠岐ウルトラに出場したい(?)という方は読まない方がよろしいかも。

### 1. 参加までの経緯

期間限定で山陰に住んだからこそそのアクティビティを求めていました。海水浴も登山もウィンタースポーツもひと通り経験していたので、何か目新しいものが欲しかったのです。皆生名物のトライアスロンに手を出す勇気はありませんでしたが…

そんななか、1 年前の夏頃に北見氏(OLP 兵庫)から隠岐の島ウルトラマラソンの存在を聞きました。その時はまったく別世界のお話としてしか捉えていませんでしたが、隠岐の島を観光すること自体にはとても興味がありました。そのうち、ウルトラに託けて隠岐の島を観光すれば一石二鳥じゃんと思うように。徐々に興味が湧いてきて、過去の大会 HP を覗いて情報収集しているうちに、その魅力に憧れるようになりました。島全体が歓迎してくれるような「おもてなし」の雰囲気、絶海の孤島で島一周というロマン、自然溢れる美しい景色…など、私の非日常欲は高まっていき、自信はないがトライしてみたいなと思いました。加えて、私は心拍数が上がりやすい短距離適正タイプで、タイムを追い求める系の長距離は苦手ですが、完走に価値が見出せる類のウルトラはアリな気がしました。

これまでの人生最長ランニングでも 30 キロに満たないくらいだったので、完走できる保証は全くありませんでしたが、とりあえずやってみるか〜の軽いノリでオリエンティアたちを募ったところ、割と興味を示してくれる人たちがいました。日程と立地的に参加できない人もいましたが、北見氏と上村氏(TORCH)と一緒に出場することが決まりました。エントリー直後は、うわ〜申し込んだよ〜の半分後悔の念に駆られました。一緒に走る人がいるのは大きな自信になりました。

### 2. 練習期間

エントリーを決めた時点で、大会まで半年あった(しかなかった)ので、まずはトレ計画を考えました。長距離走の経験に乏しい私は、まず体を慣らすところから始めようということで、以下のように考えました。

- ・1 週間に一度、仕事終わりに 20km 以上の長距離走をする。
  - ・1 ヶ月に一度、土日を使って 40km 以上の“超”距離走をする。1 回の距離目標は、2 月で 40km、3 月で 60km、4 月で 80km。
  - ・アップダウン耐性は、オリエンの大会に参加して補う。
  - ・ケガの予兆を感じたらトレをやめる。
- ということで、1 月終わりから順調にトレに励みました。



Junpei OHNO

📍 2023年2月21日の19:27 · 米子市, 鳥取県

## Evening Run



おめでとうございます！ハーフマラソンで2番目に速い自己記録を達成しました！

距離	平均ペース
26.00 km	5:27 /km
移動時間	獲得標高
2:21:51	33 m
カロリー	平均心拍数
1,599 kcal	166 bpm

▲仕事後に日本海沿いを往復するトレ



Junpei OHNO

📍 2023年4月28日の7:17 · 米子市, 鳥取県

## Morning Run

柔軟性が不足している



距離	平均ペース
25.01 km	6:44 /km
移動時間	獲得標高
2:48:16	128 m
カロリー	平均心拍数
1,672 kcal	150 bpm

▲上京目指して走って車で帰るトレ

上画像は週一でやっていた長距離走のログの一例です。日本海沿いの遊歩道が定番コースになりました。鳥取には街灯も集落もないので、仕事終わりの夜に孤独に暗闇を走る人になりました。はじめたての頃は怖かったですが、ある意味精神修行になりました。もちろん、夜中にこのような場所を出歩く人は誰もおらず、某国に拉致されちゃったりして😅って感情が、走っている最中に芽生えたこともありました。

長距離走をやってるうちに、20km程度は問題なくこなせるが、無補給だと25kmで脚が止まることや、1補給で10km延長できることが分かってきました。また、3時間くらい走ると膝痛を発症することがあり、柔軟性の乏しさを実感してもしました。ケガ回避を優先するため、結果的に超ロング走は大会までに一度もしていません。その代わりとして、秋吉台ログと100km散歩(後述)を敢行しました。

ウルトラマラソンにおいてももう一つ重要な要素が補給です。50km超の運動を無補給で行うのは不可能なため、補給タイミングや補給に耐える体づくりが大切になります。後半に固形物の摂取が難しくなる人は多いようです。脱水や足攣も長時間レースにおいては致命傷となります。私は胃袋トレーニングも兼ねて、普段の長距離走では10km毎におにぎりを2個食べるようにしていました。いうても30kmくらいのランニングなので、走りながらの補給練習という感覚でこなしていました。この補給しながらのロング走は、自分のエネルギー消費のスピードを掴むための良練習だったと思っています。私は10kmのジョグで約600kcalのアクティブエネルギーの消費ペースだったため、10km毎に500kcal補給が

指標となりました。これで不足する分については、塩タブレットやスポドリで補うつもりでいました。

本番までに2回の長時間練習の場がありました。

まず5/21の秋吉台ロゲです。元々、最後(と謳っている)の秋吉台ロゲで行きたかったのもありましたが、私にとっては貴重なウルトラの練習機会でもありました。森河氏(朱雀OK)と藤本氏(大阪府協会)を誘って5時間の部に参戦しました。ロゲは広い草原とカルスト地形に感動の嵐でした。アップダウンも適度にあり、峠が連発する隠岐ウルトラに向けては良い条件の場所だったと思います。あとは、快晴すぎて水分の消費が思ったよりも激しかったです。最低限の荷物しか持っておらず、終盤は飲み物不足に陥ってしまいました。(アニキにソルティライチをお裾分けしてもらいました。ありがとう。)ロゲの総括としては、チームメイトの森河氏だけピンピンしており、KOLA2人組は暑さ耐性がなくて終盤はげっそりでした。この日の走行距離は30km程度でした。普段夜にしか走ってなかったこともあり、夏の暑さへの懸念がかなり増しました。



▲見渡す限りの草原。暑かったが気持ちよかった。

秋吉台ロゲの段階では超距離走が1度もできておらず、ウルトラに対して不安を感じていました。せめて超距離を経験しとかなければの思いで、本番3週間前の5/26-27に100km散歩を行いました。回復期間がとれないことと怪我回避最優先で、早歩きで通す想定でいました。本番3週間前にやることではないと思いますが、不安が払拭できないまま本番に行くことができず、自分の心に負けたのかもしれない。自分の心に負けた者の行う所業でもないですが。米子市から鳥取市がおおよそ100kmの距離なので、ひたすら東に歩いて鳥取駅から鉄道(汽車)で帰る計画としました。5/26はLONG WORKのせいで出発は22時頃でした。ザックに最低限の補給食を持って出発しました。前半1/4くらいで夜が開け、お昼前に中間点の倉吉、鳥取駅に着いたのは19時頃でした。実に21時間以上かかっています。道中は時間的にも距離的にもとにかく長かった以外の感情はあんまり覚えていません。歩きだと膝痛は特に出ず、少し安心したのと共に、70km以降の終盤は足裏ダメージと戦っていました。1番の心残り、ガーミンのバッテリーが60kmくらいでいつの間にか切れていて、ログを残せなかったことですね。帰りの"汽車"では石像と化していたと共に、「鈍行ってはいえ〜」と感動していました。

2週間前の6/5に近場のOLP兵庫大会に出た(結果はDISQだった)くらいで、あとはと

にかくレストに当てました。また、隠岐ウルトラ参加勢で作戦会議のネットミーティングをしました。講師には、ウルトラ完走の大先輩でもある山根氏(京都 OLC)を迎え、体験談やアドバイスを賜りました。学生時代のインカレ前要項読み合わせに近い雰囲気、ソワソワもワクワクもある懐かしい感覚でした。

### 3. 本番

6/17 に北見氏と上村氏と共にフェリーで隠岐の島へと旅立ちました。道中はちょっぴり楽しい反面、来たるイベントが重たすぎて押しつぶされそうでしたが、共にフェリーに乗る多数のウルトラ勢はすごくアゲアゲな雰囲気でした。みんな「この日を待ってました〜っ！」って感じの顔つきなのに対し、私は隅っこで黙って小さくなっていました。そんな私も、絶海の先に隠岐の島が見えてくるとテンションはあがっていました。



▲快晴の下、隠岐汽船で本州を離れる



▲西郷港横で海鮮のお店に入った

島に到着し、海鮮丼を食べ、お土産を買い、大会前日会場へ向かいました。ただの参加受付場所(そして翌日のフィニッシュ)でしたが、たくさんの島民が地産物を売り出していて賑わっていました。まさに島一体となって大会を盛り上げています。小並の果てとなっていた私は、受付に行く途中で大会スタッフに疲れ切ってませんか？と心配される事態も起こりました。こうして前日イベントを終え、宿に到着し、昼寝しました。夕方に北見氏と上村氏は前夜祭に出向いていき、私は近くの玉若酢命神社へ完走祈願に。かわいい三毛猫がいて、じゃれあって和みのひとときでした。前日は隠岐の幸たくさんさんの晩飯を食べ、3人で「あれが要る」「これも欲しい」とか話しながら、翌日の荷支度をしました。



▲16 時間フライングスタートを決める



▲茅葺屋根の随神門。本殿は“隠岐造り”

私のレース中の物資計画は以下の通りでした。

- 携行品
  - ・ウエストポーチ(一部始終腰につけておく)
  - ・アミノバイタル×2
  - ・ロキソニン 4錠
- 48km 地点レストステーション預け物
  - ・着替え(コラトリム、パンツ、ソックス)
  - ・タオル
  - ・シート
  - ・パン
  - ・羊羹
  - ・入替用アミノバイタル×2
- フィニッシュ預け物
  - ・ウルトラマラソンTシャツ
  - ・タオル
  - ・エアサロンパス
  - ・モバイルバッテリー

当日朝は3:00に朝食でした。昨夜の晩御飯がまだ腹に残ってる感覚がありながらも、しっかり食べないと途中でエネルギー切れになるとの思いで、詰め込みました。宿を発ったのは夜明け前で、暗闇の中スタート地点であるフェリーの港にバスで向かいました。

スタート地区は、100kmランナーたちで溢れかえっていました。さすがに、ほぼ全てのランナーは身体が引き締まっていて、“つよそう”でした。なかにはコスプレしてる人もいるし、隠岐ウルトラ7回完走者のみが持つ記念Tシャツを着た猛者(レインボーメダルホルダーと呼ばれるらしい)もウヨウヨいます。自称絶叫系の民放アナがMCをしていて、お祭りのような賑わいでした。そしてだんだんと曙となり、朝を迎えました。思えば、6月の中旬って1番日が長いタイミングなんですよ。10時間級のレースなので、人生で一番長く太陽の下にいる日になるんだろうなあと考えていました。この時期に大会があるのも、そういうわけなのかもしれません。スタート前に、預け物を運搬車に引渡し、辛い時のモチベになるかも！ということで、3人でそれぞれの位置情報がわかるように共有しあいました。そしていよいよスタートラインに立ちました。

今回の私のレースプランは以下の通りでした。

- ・平地の想定ペースは6:00/kmで、終盤垂れても7:30/kmで踏みとどまる。
- ・登りは基本早歩き。
- ・完走タイムは11:30
- ・給水は一口でもいいので全て取る。およそ6kmおきのスポドリで塩分をとっていく。
- ・1発目の補給食エイドが30kmで大休憩。そこまでは15kmでアミノバイタルを挟む。
- ・48kmレストステーションで大休憩。一式着替えてまっさらの状態になる。
- ・60km以降は10キロおきに補給食エイドがあるため、基本使っていく。

大会実行委員長でもある隠岐の島町長の挨拶を拝聴し、5:00 にスタートの合図でフェリーの汽笛が鳴りました。凝った演出だなあと思いながら、複雑な感情で走り始めました。はじめは大集団に揉まれながら、北見氏と上村氏の近くでテレンテレン走りました。沿道では地元の方が朝早くから立って応援してくれました。隠岐ウルトラの常とは聞いていたものの、声援を受けるのは想像以上に幸せです。3km 地点くらいまでは町なかを行き、町を抜ける頃には集団も縦にばらけ始めて、参勤交代みたいになっていました。まだ気温も上がっておらず、体力も満タンで 10km 地点くらいまでは最高に快適でした。内地の里山の道路を淡々と進み、やがて海辺の道に出ました。朝日の昇る東海岸を横目に見つつ、「まだ 20km、これを 5 回近くか…」とか思いながら脚を進めます。



▲スタ地区に続々集まるランナーたち



▲一斉スタート！不安の混じる笑顔をした私

25km を過ぎてから、細かいアップダウンが連発するようになり、この頃には登りは歩くようになりました。快晴で気温もガンガン上がり、すでにしんどくなり始めていました。30km 手前で辛い全開に陥って脚も止まってきましたが、続けてきたストレッチの成果か、膝痛は感じず、まだいけると自分に言い聞かせながら 30km のエイドを目指しました。30km のエイドに着いたのは 8:15 頃でした。ここは本当に楽園のようなひとときでした。サザエの巻き寿司を食べ、味噌汁をすすりました。地元の中学生に氷水をかけてもらい超回復。10 分くらい滞在しているとだいぶ身体が楽になりました。ついでにロキソニンブースト 1 発目を発動しました。

30km 過ぎは高度 250m まで一気に駆け登る傾斜区間です。ひたすら歩き通すつもりで臨みました。一緒に走っていた地元の教員の方が、子供達に「〇〇先生～～！！」とめっちゃ応援されていました。その声援がなぜか私のパワーにもなりました。37km くらいでピーク到達した頃には、ロキソニンの効果が発動して疲労感がゼロになりました。(山根氏の体験談にもあった。これ進研ゼミで見たやつだ！)そのまま惰性で下りきり、この流れで 42.195km 到達時は、無心状態でした。

だらだら走って 11:00 頃に 48km で最大のエイドでもあるレストステーションに到着。預けていた荷物を受け取り、T シャツを着替え、愛する KOLA トリムに袖を通しました。預け物に仕込んでいた羊羹を食べ、ウイダーを注入。そのあとエイドでふるまわれていたソーメンを食べて後半戦へ向かいました。この時間帯はかなり暑く、なかなか距離を稼げませんでした。ひたすらエイドで水をかぶり、大量に飲んでを繰り返しながらとりあえず前に・・・の気持ちでレースを進めていました。前半戦が 6:30/km ペースだったのに対し、後半戦は

7:00/km ペースを超えるようになってきました。54km 地点くらいに 50km の部招待選手のマラソンランナー川内優輝選手に風の如く抜かれました。50km 地点以降は、11:30 スタートの 50km の部と同じコースとなり、50km の部スタート前に折り返しを迎えていた私は、スピードランナーにちらほら抜かされるようになりました。40km~60km の区間はとにかく暑かったのと精神的にしんどかった記憶が残っています。ゴールが遠すぎて、まだ希望の光は見えませんでした。

60km 以降は最大の難所で、200m 級のアップダウンが連発します。登りはひたすら歩き、平地と下りでタイムを稼ぐ戦法でつなぎました。残り 1/3 となった 67km 地点で初めて達成感と完走への希望を見いだせたのを覚えています。ここからは、完走するんだの一心でした。エイドで食べて飲んで、ジョグをするの繰り返し。さらにロキソニンをもう 1 ブーストはさみました。70km のエイドはいろいろ最高でした。ミストを浴びながらミニトマトと羊羹をバカ食いしました。地元のスタッフの方に、めちゃくちゃ応援されて闘魂がみなぎりました。残りが 30km となり、徐々に完走が現実めいてきたからかもしれません。

75km 地点くらいで峠区間が終わり、最終盤戦の 80km 地点に到達しました。ここはオーシャンビューが美しい区間で、地元のバンドが応援ソングを歌っていました。終盤戦での沿道の応援は驚くほどに疲労が消えました。ロキソニン 2 発目では全然疲労が抜けなかったのに。だんだんと日が傾き暑さも和らいできたので、一番苦しい時間帯を越えた感覚もあり、食欲も全開で焼き鳥を 5 本食べたエイドもありました。この頃には近いペースでレースを進めてきた 100km の部走者は大体知り合いになっており、話す機会もいっぱいありました。お互いに励ましあい、抜かし抜かされを繰り返して私の中では戦友となっていました。

夕方になったところに 90km 地点に到達し、隠岐の島空港をぐるりと回りこんで残り 5km、3km とゴールに近づきました。最終盤戦は沿道の応援を受けながら、達成感が芽生え始め、それとともにあまりの辛さと疲労感を思い出し、泣きそうなのか喜んでいるのかわからないぐちゃぐちゃな状態でした。そうして、昨日の受付でもあったアリーナへ到着し、ゴール前の直線では放送で下の名前を呼ばれながら声援を浴びました。先にゴールした上村氏が迎えてくれて、すごく安心しました。そして 13:48:04 でゴールテープを切りました。19 時前のまさに夕暮れ時です。



▲ LOVE&PEACE を祈って



▲ 疲労を感じさせるゴール



▲ KOLA トリムのなじむ空



メダルをかけられ、半端ない達成感と充実感にあふれた最高の時間でした。夕空も美しく、会場の盛り上がりで完走した者たちで歓談する光景は、図らずしてよい演出になっていました。私も、レース中に知り合った人と色々なレース中のエピソードトークを繰り広げました。少し後に北見氏がゴールし、晴れてオリエンティア 3 人が完走しました。みんなで写真を撮ったりぐったり座り込んだりしつつ、宿へ向かうバスで会場を後にしました。

その日は、あまりのダメージに寝ながらのたうちまわっていました。次の日もまともに立って歩けず、一度腰をおろすと動けませんでした。ペンギンのような歩き方でフェリーに乗り込み、島の方々に見送られながら隠岐の島を後にして、長旅は終わりました。



▲4 日分のカロリーを消費した

#### 4. 終わりに

総じてみると、究極系の大会でした。規模もコースもホスピタリティも演出もさることながら、加えて地元の協力和暖かさが隠岐の島ウルトラ最大の魅力だなと感じています。コースも驚くほどタフでしたが、根性さえあれば最後までいけるのかなとも思っています。もちろん体が壊れないことが前提ですが！本州帰還後は、一時松葉杖生活を強いられるほどにダメージを受け（軽い捻挫ですぐ治りました）、しばらくは二度とやってやるかの気持ちでしたが、1 か月たった今では、また走ってもいいかな～という典型的な喉元過ぎて熱さを忘れた状態になってもあります。ほとんど自分語りになってしまいましたが、ウルトラに少しでも興味が出た人がいてくれたらうれしいです。きっと限界のその先の自分（第 4 形態くらいかな）と出会えますよ。

## Results

2023/06/03 パークアウトア-in関西2023 赤穂海浜大会 in 赤穂海浜公園(兵庫県赤穂市)

M75 (5名)	3.0km	↑16m	0A (4名)	3.0km	↑16m
1 山本 博司	0:28:20	ES関東クラブ	1 横田 実	0:29:21	KOLA
2 鹿野 勘次	0:31:04	岐阜OLC	2 服部 寛	0:30:35	
3 前田 春正	0:35:08	KOLA	3 茅野 耕治	0:33:13	ワンダラーズ

2023/06/04 OLP兵庫創立50周年記念大会 in ちくさ高原 (兵庫県宍粟市)

M21A1 (56名)	4.3km	↑310m	M21A2 (58名)	4.3km	↑310m
1 谷川 友太	0:38:28		1 結城 克哉	0:41:47	トータス
2 二俣 真	0:42:20	朱雀OK	2 宮本 樹	0:44:40	京葉OLクラブ
3 殿垣 佳治	0:43:12	練馬OLC	3 北見 匠	0:45:47	OLP兵庫/TORCH
41 秋山 周平	1:12:20	KOLA	10 下江 裕貴	0:51:45	いずもOLC
			38 実藤 俊太	1:02:48	KOLA
			大野 絢平	DISQ	KOLA

M50A (30名)	3.0km	↑175m	M75A (8名)	2.4km	↑125m
1 柳澤 貴	0:42:17	トータス	1 山本 博司	0:43:47	ES関東クラブ
2 青木 俊之	0:43:39	京葉OLクラブ	2 児玉 拓	0:48:46	多摩OL
3 川崎 輝雄	0:46:36	OLP兵庫/TORCH	3 鹿野 勘次	0:57:48	岐阜OLC
19 永瀬 真一	1:03:26	KOLA	6 前田 春正	1:12:54	KOLA
20 横田 実	1:07:35	KOLA			

WBL (6名)	1.6km	↑60m
1 近藤 あゆみ	0:24:46	KOLA
2 江田 黎子	0:26:43	OLP兵庫
3 藤井 明日香	0:29:16	丘の上



2023/06/04 第22回あだたら高原大会 in あだたら高原(福島県)

WA (11名)	4.2km	↑170m
1 大石 遥	0:54:10	静岡OLC
2 香取 瑞穂	0:58:37	杏友会/京葉OLクラブ
3 笹村 和加	1:08:11	岩手大学
5 木村 史依	1:18:16	KOLA

2023/06/10 第45回東大OLK大会前日大会 in 東京大学 本郷・弥生・浅野キャンパス (東京都文京区)

L (168名)	3.5km	↑55m	S (69名)	2.5km	↑35m
1 高見澤 翔一	0:13:57	ES関東C	1 小牧 弘季	0:10:25	アークコミュニケーション.
2 結城 克哉	0:13:59	トータス	2 谷野 文史	0:11:28	ときわ走林会/桐嶺会
3 森 創之介	0:14:18	横浜国立大学	3 木明 拓枝	0:11:41	筑波大学
137 永瀬 真一	0:26:30	KOLA	30 小笠原 萌	0:19:27	KOLA/OLCレオ
			34 栗本 美緒	0:21:08	杏友会/KOLA

Ex (101名)	3.0km	↑35m
1 小牧 弘季	0:11:05	ES関東C
2 根本 啓介	0:11:22	トータス
3 高見澤 翔一	0:11:50	ES関東C
86 永瀬 真一	0:22:34	KOLA

2023/06/11 第45回東大OLK大会 in 古峯ヶ原 (栃木県日光市・鹿沼市)

M21A1 (70名) 6.2km ↑410m  
 1 堀尾 健太郎 1:21:36 OLCルーパー  
 2 川崎 拓巳 1:23:43 練馬OLC  
 3 池田 直樹 1:24:29 杏友会/KROK  
 瀬尾 峻汰 DISQ KOLA

W21A (34名) 4.3km ↑270m  
 1 森谷 風香 1:06:57 OLCルーパー  
 2 水嶋 直子 1:22:50 練馬OLC  
 3 崎原 美咲紀 1:25:33 杏友会/KROK  
 15 木村 史依 1:45:17 KOLA  
 16 直井 萌香 1:47:35 KOLA

MAS (31名) 4.5km ↑275m  
 1 濱宇津 佑亮 0:57:30 トータス  
 2 宮川 靖弥 1:01:37 つばめ会  
 3 東 将央 1:02:49 京葉OLクラブ  
 12 秋山 周平 1:19:24 KOLA

WAS (14名) 3.2km ↑200m  
 1 池ヶ谷 みのり 1:06:57 杏友会/KROK  
 2 平方 遥子 1:22:50 入間市OLC/鞍部同好会  
 3 小林 璃衣紗 1:25:33 ES関東C  
 参 栗本 美緒 1:34:13 杏友会/KOLA

2023/06/11 初夏の祇園ミドル in 円山公園・將軍塚 (京都市)

MV (7名) 1.8km ↑105m  
 1 宮崎 敦司 0:31:41  
 2 河合 利幸 0:33:27 OLCレオ  
 3 桑野 裕司 0:35:38  
 6 前田 春正 1:10:19 KOLA



2023/06/18 2023年度東海・関西・中九四インカレ in 椈の湖 (岐阜県中津川市)

OME1 (41名) 7.6km ↑335m  
 1 谷川 友太 1:00:48  
 2 菅谷 裕志 1:06:57 OLCルーパー  
 3 折橋 旺 1:07:09 東大OLK/トータス  
 20 高野 陽平 1:35:20 KOLA



2023/06/24 藤澤ゆい壮行会 in 山田池公園 (枚方市)

A (59名) 3.1km ↑54m  
 1 谷川 友太 0:14:01  
 2 宮岡 竜也 0:14:17 練馬OLC  
 3 山田 基生 0:14:21 青葉会/OLP兵庫  
 17 実藤 俊太 0:18:01 KOLA  
 45 永瀬 真一 0:25:54 KOLA  
 47 横田 実 0:26:11 KOLA

スプリントリレー (28チーム)

1	チーム3	山田 基生 / a	大江 恒男 / b
	<b>0:24:50</b>	0:11:09 / 1	0:13:41 / 7
	(3)	0:11:09 / 1	0:24:50 / 1
2	チーム10	宮岡 竜也 / b	山本 明史 / a
	<b>0:25:06</b>	0:11:32 / 2	0:13:34 / 6
	(10)	0:11:32 / 2	0:25:06 / 2
3	チーム4	政井 秀仁 / b	丸田 祐大 / a
	<b>0:25:38</b>	0:12:32 / 7	0:13:06 / 5
	(4)	0:12:32 / 5	0:25:38 / 3
	チーム17	横田 実 / a	実藤 俊太 / b
	<b>DISQ</b>	DISQ /	0:13:46 / 9
	(17)	/	/



2023/06/25 愛知県民オリエンテーリング大会 in あいち健康の森 (愛知県大府市)

M75 (5名) 2.6km ↑63m  
 1 坂本 清光 0:33:06 岡崎OL協会  
 2 小川 晃弘 0:41:19 ファミリーOLC  
 3 粟野 義明 0:42:40 春日井市  
 4 前田 春正 0:44:38 KOLA

# OLカレンダー

年月日	大会名ほか
8月5日	KOLA たそがれ0(大阪)
8月6日	古峯ヶ原 練習会(栃木)
8月11日	上尾OLC大会(埼玉)
8月12日	栃木県大会1
8月18-20日	トータスジュニア合宿
8月18-27日	世界MTBO選手権 (CZE)
8月19日	講習会&ミニ大会(長野)
8月19日	東大 OLK夏場所3日目(栃木)
8月19日	彩の森公園体験会(埼玉)
8月20日	東大OLK夏場所4日目
8月26日	後閑口ゲイン(群馬)
8月26-27日	イベントアドバイザー 研修会(岐阜)
8月26-27日	中学高校選手権(滋賀)
8月27日	洞 峰・赤塚公園のつどい(茨城)
9月2日	茅 野ロゲイニング(長野)
9月2日	北大大会 day1(北海道)
9月3日	北大大会 days2(北海道)
9月3日	足立シティロゲイン(東京)
9月9日	松 本SAKEロゲ(長野)
9月9-10日	朝 霧マウンテン0(静岡)
9月9-10日	名 梶大会(愛知)
9月16日	姫木ミドル(長野)
9月17日	クラブカップ7人!ルー(長野)
9月23日	北 海道ロゲイニング
9月23日	雨二モマ ケズロゲイニング(岩手)
9月23日	福 井市スポレク大会
9月23日	塩の道ウルトラ0 again(新潟)
9月23日	筑波大大会(茨城)
9月23日	彩の森公園体験会(埼玉)

この大会情報は「orienteering.com」サイトを利用して作成しています。

## Aiming

いよいよ8月5日のたそがれ大会も迫ってきました。いつものとんぼ池公園ですが、ここも、少しずつ拡張されてきています。今回も、そのエリアを楽しめるようにしているのですが、どうでしょうか。参加して感想を聞かせてくださいね。