



# 観戦ガイド ICSL2023 ロング・ディスタンス競技部門



## ◆選手権スタートリスト

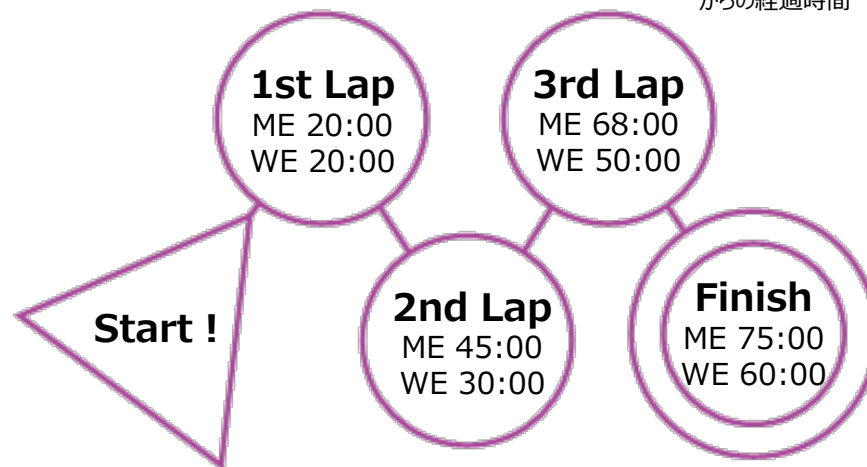
WE				WE			
No	スタート	氏名	所属	No	スタート	氏名	所属
1	11:00	小島佑太	東北3	31	12:00	森清星也	筑波3
2	11:02	一戸厚志	広島3	32	12:02	加藤優拓	広島2
3	11:04	神谷篤大	新潟4	33	12:04	福室凜	早稲田1
4	11:06	弓田和生	法政3	34	12:06	小野慶真	法政3
5	11:08	杉中海斗	京都2	35	12:08	直江隼輝	筑波2
6	11:10	小野旭陽	名古屋3	36	12:10	堀口航	東北3
7	11:12	白川和希	東北3	37	12:12	村岡泰輝	横浜国立4
8	11:14	山口颯大	東京2	38	12:14	角田和貴	京都3
9	11:16	中野啓太	東北2	39	12:16	倉上英	慶應義塾4
10	11:18	川崎陽暉	茨城3	40	12:18	及川悠太郎	筑波2
11	11:20	小浦姿	北海道3	41	12:20	折橋旺	東京3
12	11:22	藤原考太郎	筑波2	42	12:22	横江明弘	神戸2
13	11:24	八巻伶門	新潟3	43	12:24	★金子隼人	東京4
14	11:26	波多野直人	大阪3	44	12:26	満田壮晴	大阪4
15	11:28	田中雅崇	筑波2	45	12:28	井崎竜之介	横浜国立3
16	11:30	澤野祐希	新潟3	46	12:30	本多哲大	北海道3
17	11:32	谷口瑞樹	筑波3	47	12:32	★久保木航	東京3
18	11:34	川邊太清	慶應義塾3	48	12:34	平出駿	東北3
19	11:36	八房穰	千葉3	49	12:36	泉浦旭秀	法政2
20	11:38	市川礼人	名古屋3	50	12:38	鎌倉京平	筑波4
21	11:40	古角海志	東北2	51	12:40	★寺嶋謙一郎	東京農業2
22	11:42	森創之介	横浜国立2	52	12:42	三井健世	東京3
23	11:44	市川優人	早稲田3	53	12:44	四宮裕一朗	京都3
24	11:46	梶本和	東京1	54	12:46	佐藤諒平	東京3
25	11:48	早川正真	立命館2	55	12:48	★橋本遼佑	神戸高専4
26	11:50	吉田聖悟	東京2	56	12:50	鈴木悠太	東北2
27	11:52	根本浩平	東京理科3	57	12:52	高塚碩己	千葉3
28	11:54	栗田稜也	東京2	58	12:54	柴田日向	名古屋2
29	11:56	島田智也	名古屋3	59	12:56	★石原潮人	京都3
30	11:58	酒川卓斗	新潟3	60	12:58	徳力雅哉	立命館4
				61	13:00	山村瑛	東北2
				62	13:02	加賀谷湧	東京4
				63	13:04	★美濃部駿	横浜国立3

黄色…GPS対象  
★……シード選手

WE			
No	スタート	氏名	所属
101	11:01	川瀬智尋	奈良女子2
102	11:03	鷲津加子	東北3
103	11:05	大石遥	新潟4
104	11:07	砂田優明子	お茶女2
105	11:09	林明穂	東北3
106	11:11	中野友貴	名古屋2
107	11:13	高野澄佳	大阪4
108	11:15	羽島夕音	新潟4
109	11:17	山本佳奈	東京理科2
110	11:19	相葉莉子	横浜市立3
111	11:21	牧依瑠香	早稲田2
112	11:23	安部紗也佳	横浜市立3
113	11:25	柴崎愛有	新潟4
114	11:27	溝端昭子	明治3
115	11:29	浦中美里	東京理科3
116	11:31	福田有紗	ICU4
117	11:33	★樋口佳那	筑波3
118	11:35	吉田菜里	福山3
119	11:37	小野萌菜	千葉2
120	11:39	兼子照実	実践女子2
121	11:41	★落合英那	京都2
122	11:43	片岡明日香	千葉2
123	11:45	坂池なつほ	筑波3
124	11:47	小野希美	福山3
125	11:49	★山崎葵	筑波2
126	11:51	宮川葵衣	東京理科3
127	11:53	山本ひより	名古屋3
128	11:55	羽岡美紀	京都3
129	11:57	★桑原唯歩	横浜国立3
130	11:59	西川真由	日本女子3
131	12:01	宮澤海帆	横浜市立4
132	12:03	角本柚香	京都3
133	12:05	★木口瑞穂	慶應義塾3

## ◆競技の流れ

優勝設定でのスタートからの経過時間



## ◆コースのポイント

- 笠間の森を目一杯満喫できるコースを組みました。
  - 各レッグは、選手に多様な技術を要求するように課題を設定しました。
  - ロングにふさわしい、タフなコースに仕上がりました。
- 熱い走りを期待しています！



プランナー 園部



マスコットキャラクター  
いなりん / いなるん



GPS  
トラッキング



プログラム



大会HP



ライブ速報  
LapCenter



# ◆CROSSROADS OF FATE? 注目レグ解説

**WE1-2 : 序盤で選手を待ち受ける本レースの最長レグ。自分の技術と戦略に合ったルートチョイスが重要だ!!**

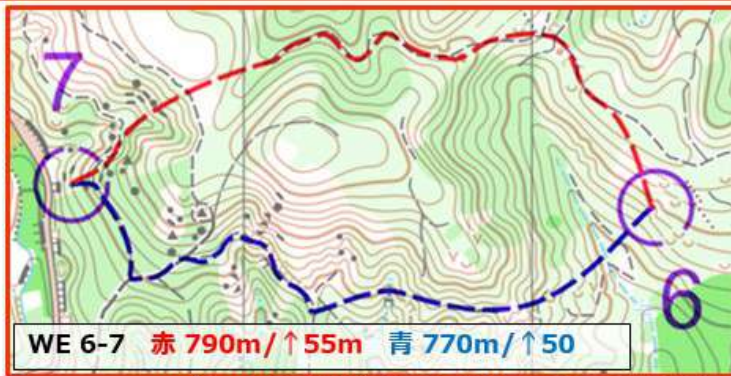
**赤** : 距離は短い、道の乗り換えや後半の尾根切りでナビゲーションの正確さが求められる。上手く実行できれば最速と考える。  
**青** : 距離は長い、道や植生界など線上的特徴物を繋ぐことができるためスピードは出しやすい。ただし、ポストのある尾根へ降りていく際には方向決定の難易度がやや高く、最後まで油断は禁物だ。



**WE6-7 : レースの勝敗を左右する最後のロングレグ。区間の中央にあるピークを北と南のどちらから回避するのに注目。**

**赤** : 道を進める区間が長い、まとまった登りと急斜面の下りがある。安定したタイムが期待できる守りのルートで、多くの選手が選択すると想定している。

**青** : 登りを極力抑えた攻めのルート。斜面上を高さを維持して走り切るには技術が必要となるが、後半は道を繋いで7番に近づくことができる。逆転を狙う選手が最速タイムを叩き出す可能性もある。



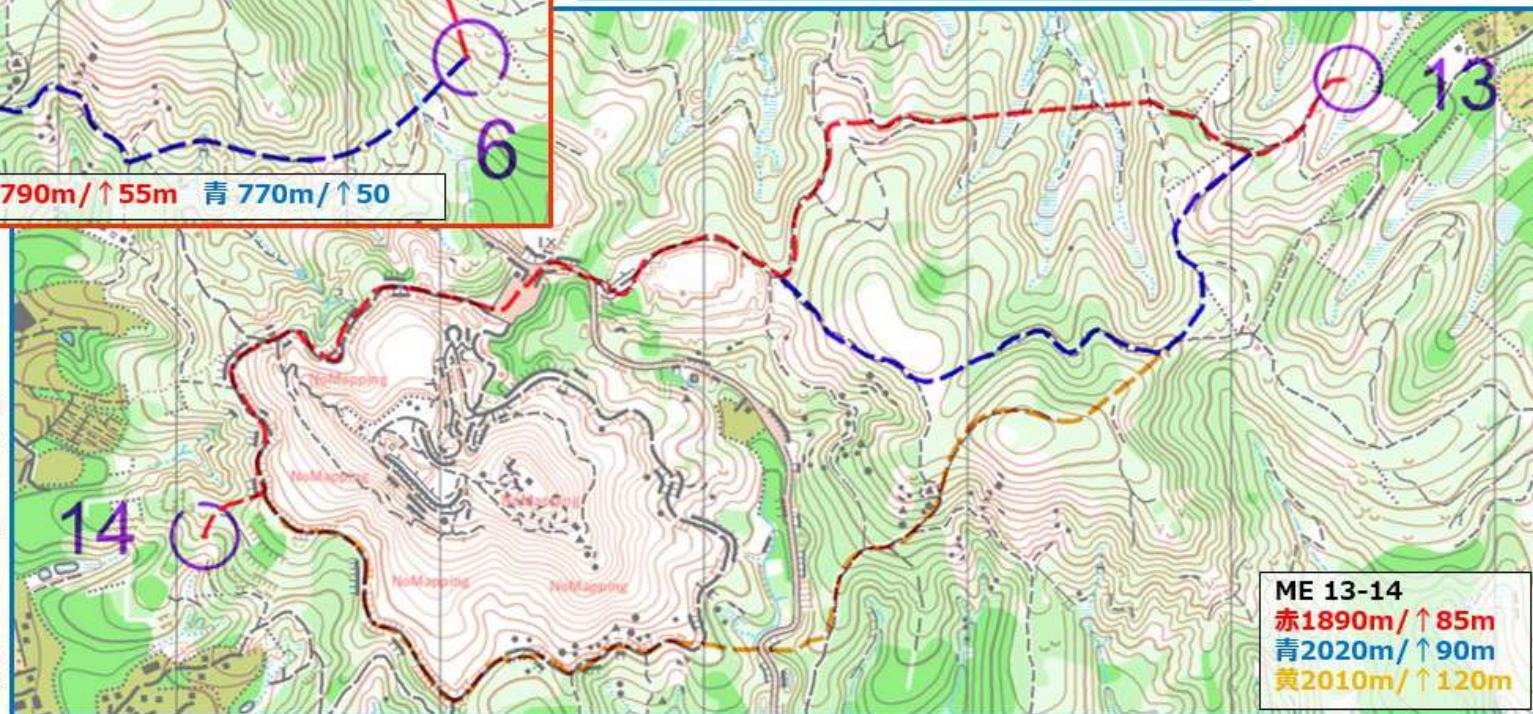
**ME13-14 : レース終盤で選手たちに立ちはだかる今大会の最長レグ。どのルートを選んで比較的自信を持って走れる区間が長く、持てる力を振り絞ってタイムを削れた者が勝利に近づけよう。最後まで選手のGPSから目が離さない!!**

**赤** : 複数本の尾根を越えることになるが、前半の距離を上手く抑えるルート。正確に道に乗ることさえできれば最速だ。

**青** : 主に道を繋いでいくルート。スピードは出るが、多少距離が延びる。次点で速い。

**黄** : 大きく南に進むルート。登りが多いうえに藪に負けることなく道の乗り換えをする必要がある。

**赤→青→黄**の順に速く、ルートによって1~2分程度の差がつくと想定している。



**ME 2-3 : レース序盤の流れを作るロングレグ。ストレスのかかる尾根切りの最速ルートを選べるか。**

**赤** : 走行可能度は概して低く実行難易度が高いが、距離と登距離が短いため最速と考える。

**青** : 脱出からアタックまでとにかく走れるルート。登りが多いため根性が試される。体力に自信がある選手なら十分選択肢に入るだろう。

**ME 7-8 : テクニカルなレグが続いた後に用意されたレース中盤のロングレグ。急斜面をどう対処するのが課題だ。**

**赤** : 前半の急斜面で高さを変えずに走ることができれば、登りを抑えたルートをたどることができ、最速と考える。

**青** : 登り以外に減速する要素が無いいため、思い切ってギアを上げることができれば最速に成り得る。

ME		7.5 km		510 m	
---		190 m		→△	
▷		/ /	Y		
1	31	↑	∩		∥
2	32	) (			
3	33	▷			◀
4	34	∩	5×5	○	
5	35	∩	3×2	○	☐
6	36	∩			
7	37	∩			
8	38	●	1.5	○	
9	39	∩			
10	40	●	2	○	
11	41	∩			∥
12	42	∩			
13	43	∩			☐
14	44	∩	3×2	○	
15	45	∩			☐
16	46	∩			
17	47	/ /	X	○	
○	---		470 m		→
18	48	☂	2	○	
19	49	X		○	
○	---		50 m		→



参考図: 国土地理院 基礎地図情報  
 作成者: 高野 兼也 (ocad12.4)  
 作成期間: 2023年4~5月

特殊記号  
 \* ほこら・大きな家  
 ↘ 滑り台



WE		5.2 km	335 m
---		190 m	→△
▷		/ / \	
1	51	mm	1.7 L
2	42	∩	
3	43	∩	☐
4	33	▷	◀
5	34	∪	5×5 ○
6	36	∩	
7	50	▲	1.5 / 2.5 ○
8	60	∩	
9	84	∩	
10	85	∪	3×5
11	83	∩	
12	46	∩	
13	47	/ / X	○
○	---	470 m	→
14	48	∩	2 L ○
15	49	X	○
○	---	50 m	→⊗



参考図: 国土地理院 基礎地図情報  
 作成者: 高野 兼也 (ocad12.4)  
 作成期間: 2023年4~5月

特殊記号

- \* ほこら・大きな崖
- 滑り台

ラジコン