

練馬 OLC インカレ直前練習会 プログラム ver1.1(3月2日版)

赤字が変更点です。

開催日：2020年3月4日（水） 雨天決行・荒天中止

場所：矢板高塩（栃木県矢板市）

集合場所：高塩公民館 栃木県矢板市高塩171-1（下図参照）

主催：練馬オリエンテーリングクラブ

運営責任者：新田見俊宣 コースプランナー：柴沼健

競技責任者：青木俊之

問い合わせ先：新田見 俊宣（にたみ としのり）

E-mail: nerima.training@gmail.com Tel:090-8948-6278

0. コロナウイルスへの対応について

3月2日現在練習会は開催予定ですが、今後のコロナウイルスの状況によっては中止せざるを得ない状況になる場合もありますことお含み置きください。

また、参加者の皆様においても以下についてお願いします。

- ・体調不良の場合には必ず欠席してください。その旨ご連絡いただければ参加費は返金いたします。
- ・コロナウイルスへの感染等が心配で欠席される方はその旨連絡ください。参加費は返金いたします。
- ・参加される方は咳エチケット、手洗い等心がけてください。
- ・**自動車で来場の際には車内の換気をこまめに実施ください。**
- ・万一後日コロナウイルスへの感染がわかった場合には主催者宛に連絡ください。他の参加者の方に共有させていただきます。

1. 交通案内

[公共交通機関で来場の方]

宇都宮線矢板駅から4.6km 徒歩約60分。テープ誘導はありません。

9:03 矢板着の宇都宮線下り電車に合わせて若干名会場まで自動車での送迎を予定しています。希望者は事前に連絡ください。

[自家用車で来場の方]

高塩公民館の駐車場および**200mほど南にある第二駐車場**をご利用ください。**3名以上乗車で来場の車は公民館の駐車場、2名以下乗車で来場の車は第二駐車場をお使いください。**



2. 受付会場（集合場所）について

- 会場にて着替え、荷物保管ができます。
- トイレは高塩公民館の中にあります。
- 受付にて練習会会場までの地図およびバックアップラベルをお渡しします。
- 練習会会場へは会場から 1.8km です。自動車での移動が可能です。全来場者の自動車を練習会会場付近に駐車することは難しいので **3 名以上乗車の車のみ練習会会場に移動可能とします。2 名以下乗車の車で来られた方は練習会会場に移動する他の参加者もしくは運営者の車に同乗できるように調整します。空き席のある車は同乗の依頼をする場合がありますので協力お願いします。また、練習会会場に移動する際に練習会会場付近の駐車場所の指定をさせていただきますので運営者の指示に従ってください。**
- すべての参加者がスタート地点に行ってから、最初の練習終了者が受付会場に戻るまでの間、一時的に受付会場を施錠する場合があります。

3. 練習会会場について

- ・ ミドルレースのスタート付近が練習会会場になります。練習会会場を起点に各メニューを行ってもらいます。
- ・ 練習会会場付近にはトイレはありません。
- ・ 練習が終了するまで、基本的に受付会場には戻りません。また次のメニューまでの待ち時間がある場合があります。

4. 当日申込について

当日申込は地図の準備の関係上若干名の受付となります。必ず前日までに上記の問い合わせ先に連絡の上おいでいただくようお願いいたします。

当日申込の代金は以下の通りです。

ミドルのみ参加 2,000 円 Eカードレンタル 300 円

マススタート参加 +300 円 サーキット参加 +300 円 マス+サーキット参加 +500 円

5. 当日スケジュール

9:15~10:30 受付

10:30 ミドルレース開始

11:30 ミドルレース スタート閉鎖

13:15 マススタート開始

14:30 競技終了、撤収開始

15:30 撤収終了

練習は各自任意に終了していただいて結構ですが、帰る際には練習会会場にあるリストに終了のチェックをしてから帰ってください。チェックし忘れて帰ると検索することになります。よろしくお願ひします。

練習終了後はいったん受付会場に戻っても、そのまま帰宅いただいても結構です。

6. 競技情報

- ・ 使用地図 『矢板高塩』
縮尺 1:10,000 等高線間隔 5m 走行可能度 4 段階
- ・ 競技形式
個人によるポイントオリエンテーリング
Emit 社製 E-card 使用 (ミドル、マススタート)

- メニュー

クラス	距離	登距離	ウィニングタイム
ミドル(ME)	3.9 km	250m	35 分
ミドル(WE)	3.5 km	200m	40 分
ミドル(MA)	3.2 km	200m	40 分
ミドル(WA)	2.7 km	150m	40 分
ミドル(F)	1.9 km	90m	40 分
サーキット	2.1 km	-	-
マス(Long)	2.9 km	-	-
マス(Short)	2.1 km	-	-

- 給水所/救護所

給水所/救護所は設けません。不測の事態があった場合には練習会会場まで戻っていただくか、問い合わせ先に電話してください。

- ミドルコースのコースプロフィール

ミドルレースのコースは、矢板地区でのインカレミドルを想定し、細かく発達した道を辿るレグや、類似した尾根沢が並ぶエリアでの正確なアタックを問うレグを盛り込んでいます。走行可能性と登距離の点に置いて、ストレスのかかるコースになっていますが、本番同様に全力で走っていただければと思います。

足場が悪い箇所もいくつかあるので、怪我にはお気を付けてください。

7. 当日の流れ

【受付】

- 全員の E カード番号を確認させていただきます。必ず受付に立ち寄りください。
- E カードのレンタルが必要な方には E カードをお渡しします。
- 当日申込の方は 10:00 までに受付してください。
- 練習終了まで受付会場には戻りませんので練習会会場で利用する着替えや軽食を持参して練習会会場に行ってください。
- 公式掲示板を掲示しますので確認ください。

【受付会場から練習会会場への移動】

受付会場から練習会会場へは徒歩もしくは車で移動します。(1.8km 徒歩 25 分) 車で移動される方は練習会会場近くの路側帯に駐車いただきます。駐車場所については運営者の指示に従ってください。受付会場にて簡易地図を渡します。テープ誘導はありません。

【ミドルレース】

練習会会場からミドルレースのスタートへ徒歩で移動します。徒歩5分です。

- ・ Eカードを利用して計時します。リフトアップスタート、パンチングフィニッシュです。
- ・ スタート時刻は事前指定です。
- ・ アクティベートはスタート地区で行ってください。
- ・ スタート時刻の3分前にはスタート地区にお越しくください。
- ・ スタートレーンは **ME** と **WE/MA/WA/F** の2つです。枠は3分前枠と2分前枠と1分前枠の3つになります。スタート3分前になりましたら3分前枠に入り2分前枠にてコントロール位置説明表を取り、1分前になりましたら1分前枠に入り自分のクラスの地図を取ってください。合図とともにスタートしてください。
- ・ 遅刻者は受付もしくはスタートにてスタート時刻を再指定します。ただし競技時間は元々指定されたスタート時刻から計算します。
- ・ ゴールから練習会会場まで徒歩5分です。
- ・ ゴール閉鎖は14:30です。必ずこの時刻までにはゴールを通過してください。
- ・ 計時は一度のみですが、ゴール後にコースを利用して一部もしくは全部の練習をしていただいても結構です。

【サーキット】

- ・ 申込者に現地で地図をお渡しします。スタートとゴールは練習会会場付近です。全部回っても一部回っても結構です。何回回っても結構です。
- ・ 計時はありません。コントロール番号を確認してお進みください。
- ・ 撤収開始は14:30です。必ずこの時刻までには練習会会場に戻ってください。

【マススタート】

- ・ マススタート練習は **Long** クラスと **Short** クラスの2つです。いずれもスタートは練習会会場付近です。**Long** クラスはミドルで **ME** クラスの方、**Short** クラスはミドルで **WE/MA/WA/F** クラスの方が対象になりますが、違うコース希望の場合には3/2(月)までに問い合わせ先にメールにて連絡ください。**Long** クラスは2グループに分けて時間差でスタートする予定です。グループは現地で案内します。地図はスタート前にお渡しします。
- ・ Eカードを利用して計時します。パンチングフィニッシュです。
- ・ 14:30の撤収時刻までにゴールできない場合には途中で終了し、ゴールに向かって下さい。

8. 諸注意

- ・ サークットおよびミドルの復習を行う場合には、練習会会場に設置する出走リストに出発のチェックをした上で実施してください。また練習終了後にもチェックをお願いします。
- ・ ピン付きのシューズの利用は可能です。
- ・ 救急用品は練習会会場に用意しますので必要な際は運営者に連絡してください。
- ・ 練習会は原則として雨天・雪天決行ですが、参加者の安全確保が難しいと判断される場合には中止といたします。
- ・ 練習会を中止する場合には当日 7:00 までに練馬オリエンテーリングクラブのホームページ (<http://nerimaolc.web.fc2.com>) および twitter (@nerima_olc) にて連絡いたします。
- ・ 申込の際にいただいた個人情報は本練習会の運営以外の用途には使用しません。ただし、主催者が練習会中に撮影した画像を広報活動に利用する場合があります。

9. inov-8 シューズ販売について

予定しておりました inov-8 のシューズの販売はとりやめとさせていただきます。またの機会によろしくをお願いします。