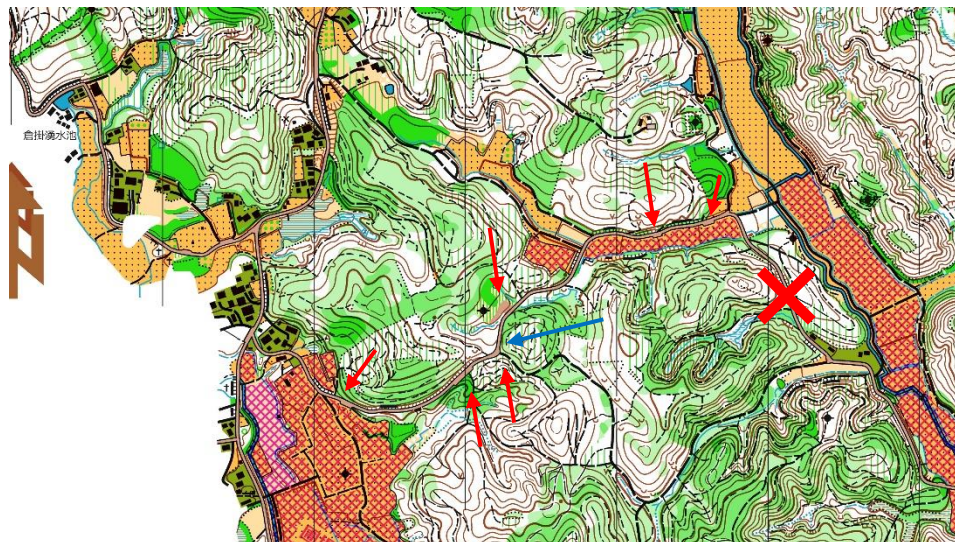


2019年度 インカレ調整練習会 プログラム

日 時 : 2020年3月8日(日)

トレイン : 倉掛湧水池

駐 車 場・集 合 場 所 : テレイン内の路側帯 ↓ 駐 車 場 ↓ 集 合 場 所



- ・ 路側帯は全て狭いので、詰めて駐車してください。
- ・ 公民館は使用しないで下さい。
- ・ お手洗いはございません。
- ・ 去年の11月時点では、上図のバツ印付近の道路は災害により通行できませんので、念のため、北方向よりご来場ください。

タイムテーブル :

10 : 00 レーストップスタート

- ・ スタート地区は集合場所のすぐ近くです。
- ・ 当日申し込みはこの時間までにお越しください。
- ・ エリートクラスのみ2分間隔です。
- ・ スタート方式はほぼインカレ選手権と同じです
- ・ コントロール設置説明は配布します。
- ・ **スタートリストは金曜日に発表します。**

<メニュー>

- ・ 全コントロール図を用意しますので、コンピやライン0の練習などにご活用ください。

ミドル・ディスタンス コース設定者：高野 兼也			
選手権の部 競技時間：1時間30分			
クラス	距離 (km)	登距離 (m)	優勝設定時間
ME	4.6	?	37分
WE	3.3	?	35分
一般の部 競技時間：1時間30分			
MWA	2.8	?	25分
MWF	1.6	?	20分

2020-03-03

12 : 00 コンピレース トップスタート

- ・参加は自由です。 ・スタート順は当日できとうに決めます。
- ・距離 0.6km です。 ・振り分けあり ・隣接コントロール 30m 以内にあるものもあります。
- ・スタート間隔は 30 秒くらい？

~~12 : 30 ファシュタスタート~~

~~→ 2本 (0.6~0.9km) 振り分けあり。Eカードは使いません。~~

撤収手伝ってくれる方大募集です。それ以外の方は自由解散となります。

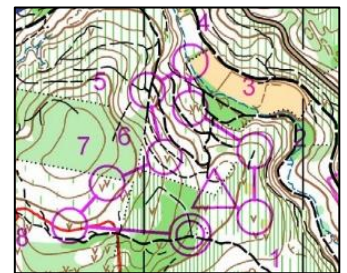
その他 :

- ・ 地図は全て防水加工されていません。出来るだけ各自でご用意ください。地図ビニは数枚用意します。
- ・ 当日の E カードレンタルは 300 円です。あまり数はないです。
- ・ 本練習会は保険には加入していません。必要な方は各自で申し込んでください。加えて、主催者は一切の責任を負いません。
- ・ 参加者の安全が確保されないような気候、災害等の発生によって本練習会を中止する可能性があります。その際の参加費の返金はいませんので、ご了承ください。
- ・ 中止の際は 6 時ころにツイッターやメールでお知らせします。携帯電話等で確認できるように各自でご用意願います。
- ・ 地元の方に出会ったらあいさつを自分からするなど、テレインを使わせていただいていますので、オリエンティアらしい良識のある行動をお願いします。

練習メニューコンセプト :

<コンピレース>

コンパワークの正確さ素早さが重要です。さらに、スタート間隔を短くすることによって、1 つでもミスすると追いつかれるというプレッシャーのかかる場面でも冷静に対処できるかということも試せます。1 秒で勝敗が分かれるミドルのようなイメージです。



コンピレースの例です。

コース記号はすべて縮小してあります。