

第2回 高野なんとなく練習会 in 菅平 2/3 プログラム

オリエンテーリングうまくなるには定期的に山に入ることが大切です。高野がその機会を提供いたします。

本イベントは公益財団法人「日本スポーツ協会」が発行する「スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」に基づき、感染防止策を実施いたします。

また、開催が好ましくない状況となったときは、開催を中止させていただきますので、ご了承ください。

新型コロナウイルス感染症拡大防止に関して

参加者のみなさまへお願い

- ・フェイスマスク（バフなどのヘッドウェアも含む）の着用をお願いします。特に対面での会話や接触を行う場合は必須とさせていただきます。なお、熱中症には十分お気をつけください。
- ・食事の前にはうがいと手洗いは必ず実施してください。
- ・お互い2m以上の距離を保つようにお気遣いをお願いします。
- ・観光など不要な寄り道せずにご帰宅ください。

以下のいずれかの事項に当てはまる場合は申し込み後でも参加をご遠慮ください

- ・当日の体温が概ね37.5℃以上
- ・開催2週間前までに以下の事項が認められる場合
 - ・平熱を超える発熱（概ね37.5℃）
 - ・体調不良（咳・咽頭痛・風邪の症状・倦怠感・嗅覚味覚の異常など）
 - ・新型コロナウイルス感染陽性と判断された者との濃厚接触した場合
 - ・同居家族や職場に感染が疑われる方がいる場合
 - ・開催日より過去2週間前までに政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域への渡航やその方との濃厚接触がある場合
- ・練習中や本練習会に関連して発生した損害や傷害に対して、申し訳ありませんが、高野は一切の責任を負えませんので、ご了承のうえご参加ください。
- ・傷害保険は加入していませんので、必要な方は各自でご用意してください。

その他

- ・クマ鈴必携です。今年はクマ多いらしいです。
- ・出来る限り地図修正実施します。

日 時 2020年9月5日(土)～6日(日)

場 所 長野県上田市 菅平高原

集合場所 ベル・フレール鈴蘭館の駐車場

宿 舎 ベル・フレール鈴蘭館

交 通 帰りは最寄りまで送迎いたします(準備のため行きを送迎は厳しいです)

参加費 高校生以下 1,500円 学生・院生 2,000円/日 一般 3,000円/日

宿泊 7,700円/泊

<タイムテーブル>

1日目: 9月5日(土)

11:00 練習開始

18:30 夕飯

2日目: 9月6日(日)

6:00 朝練開始

7:30 朝ごはん

9:00 練習開始

18:30 夕飯

・お昼ごはンは各自でご用意ください

<メニュー>

第1回を開催しましたが、草が生い茂っている箇所が多く、使える範囲も狭かったため、技術練習より体力的な練習がメインになると思います。

<コース概要> 一部メニューは計時しますフラッグはついていないものもあります

| | コース名 | 直線距離 | 概要 | |
|---|-----------------------|--------------|--------------------------|-------------|
| 1 | TrailRun1 | 約 14km | 太郎山や大松山をつなぐトレランコース | 前回同様 |
| 2 | TrailRun2 | 約 8km | 同上のコースより短め | 新コース |
| 3 | Middle1 | 4.1km | | 前回同様 |
| 4 | Middle3 | 約 4km | スキー場ミドル | 新コース |
| 5 | Middle4 | 約 4km | | 新コース |
| 6 | 1km_circuit1 強 | 1km | 不整地のインターバルや最後のメトレ | 新コース |
| 7 | 1km_circuit2 強 | 1km | 登り多め | 新コース |

| | | | | |
|----|----------------|-------------------------------|--------------------------|------|
| 8 | 1km_circuit3 中 | 1km | 不整地のインターバルや最後のメトレ | 新コース |
| 9 | 1km_circuit4 中 | 1km | 登り控えめ | 新コース |
| 10 | Climb 強 | 6.3km | スキー場坂ダッシュ 長さ約 300m、10 本分 | 前回同様 |
| 11 | Climb 中 | 約 5km | スキー場坂ダッシュ長さ約 100m、10 本分 | 新コース |
| 12 | 2km_circuit 強 | 2km | 登り多め | 新コース |
| 13 | 2km_circuit 中 | 2km | 登り控えめ | 新コース |
| 14 | 3km_circuit1 | 3km | レースほど長い距離走りたくないけど、 | 新コース |
| 15 | 3km_circuit2 | 3km | まあまあな距離を続けて走りたい方向け | 新コース |
| 16 | CityLong1 | 約 10km | スキー場と菅平の町を使った Long | 前回同様 |
| 17 | CityLong2 | 約 7km | ルートチョイスはたくさんあります | 前回同様 |
| 18 | Mass | マススタートやチェイシング用。人数多かったら数本組みます。 | | |
| 19 | マイクロ0 | 未定 | 練習の合間にどうぞ | |

地図は宿舎駐車場の高野車に置いておきますので、ご自由にとってご自由にスタートしてください。(高野とご一緒に練習して下さる方は、集合時間を決めますのでその時間に集合してください。)一部メニューは計時できるようにします。

夕飯のときに宿泊費等を集金いたしますので、それまでには宿舎に戻ってきてください。

1 日目のみのご参加、2 日目だけの参加など宿舎を利用されない場合の集金方法は別途ご連絡いたします。

<お問い合わせ>

主催 高野 兼也 kenyatacano@gmail.com