

## 第3回 高野なんとなく練習会 in 菅平 3/3 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22日(火) 秋分の日

場所 長野県上田市 菅平高原 菅平牧場周辺 (CC7 で使用した範囲を含む)

宿舎 ベル・フレール鈴蘭館

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

<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 Middle5	約4km	牧場ミドル (道なし地図 or 道あり地図)	新コース
2 Middle6	約4km		新コース
3 1km_circuit1 中	1km	不整地のインターバルや最後のメトレ向け	新コース
4 1km_circuit2 中	1km	登り控えめ	新コース
5 Climb 中	約5km	坂ダッシュ長さ約100m、10本分	新コース
6 2km_circuit 強	2km	登り多め	新コース
7 2km_circuit 中	2km	登り控えめ	新コース
8 3km_circuit1	3km	レースほど長い距離走りたくないけど、	新コース
9 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
10 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。	

### <タイムテーブル>

#### 牧場エリア (cc7 で使用したところ) で練習希望の場合

9:30 ベル・フレール鈴蘭館前の駐車場集合

全員集合次第、牧場エリアに移動

※お昼ごはんは必ず事前に各自でご用意ください

10:00 みんなで設置 (たぶん)

出来れば前日夕方に設置します。出来なかった場合、当日朝に設置します。特に朝はクマがいるらしく、高野ひとり設置は恐ろしいので何卒ご協力お願いいたします。m(\_\_)m

15:00 撤収・解散

場合によっては早める可能性があります。また撤収もお手伝いしていただければ幸いです。

#### スキー場エリア (宿舎「ベル・フレール鈴蘭館」裏) で練習希望の場合

いつでも練習できます。地図はベル・フレール鈴蘭館出入口付近に置いておきます。ご自由に練習してください。なお、高野は牧場エリアにいますので、フラッグの設置はございません。

特徴物わかりやすいので、フラッグなしでも大丈夫だと思います。

### <お問い合わせ>

主催 高野 兼也 kenyataano@gmail.com