

第2回 菅平オリエンテーリング練習会 2021 プログラム

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。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に関して

参加者のみなさまに遵守していただきたいことをまとめましたので、ご協力お願いいたします。

1. 当日まで **新型コロナウイルス接触確認アプリ (COCOA) のインストールしてください。**

既にお持ちの方は結構ですが、お持ちでないの方は出来るだけお早めにインストールしてください。大会前日までに陽性者との濃厚接触通知などが来た際は、大会の参加をご遠慮ください。

また、端末の関係上アプリをご利用できない方は、3密、濃厚接触とならないように、普段以上にお気をつけて生活してください。

2. **開催 2 週間前までに以下の事項が認められる場合は参加をご遠慮ください。**

- ・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

3. **出発前に検温してください。**

検温上問題なし（おおむね 37.5℃以下）でも、体調に異変がある方はご参加をご遠慮ください。

4. **当日 これだけは守ってくださいね。**

- ・ **会場内はマスク着用！**
- ・ **混雑を避ける！ 人との距離を空ける！ ルート検討時は少し離れよう！**
- ・ **こまめなうがい手洗い、手指消毒！**

5. **大会後 混雑を避けてお気をつけてお帰り下さい。**

誰でもウイルスを持っている可能性がありますので、周りの方を気遣って行動しましょう。

6. **もし発症してしまったら**

自身あるいは大会に参加していた知人が発症した場合には、主催者の高野までご連絡をお願いします。その際にその方との濃厚接触者の有無や行動履歴等についてもお伺いいたします。なお、ご提供いただいた個人情報個人が特定できる形で公表することは一切ありません。

その他

- ・クマ鈴あった方がいいと思います。

日 時 2021年7月25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BBQ場(ダウンヒルと同じ場所)

宿 舎 ベル・フレール鈴蘭館

交 通 自家用車での来場をお願いいたします。

参加費 1,000円/日

<両日タイムテーブル>

8:00 ころ 練習開始

12:30 ころ 計時ありメニュー終わり(撤収開始します。計時なしメニューはできます。)

15:00 ころ 終了

<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	残枚数	概要
1	Circuit3	3.0km	1	
2	Climb 中	2.4km	1	登りの練習
3	1km インターバル用	1.1km	3	
4	Circuit 中	2.0km	4	
5	Middle	4.1km	2	
6	2km インターバル用	2.0km	5	
7	Long	8.2km	多数	
8	Middle1			新コース・計時あり
9	Middle 2			新コース・計時あり

その他にもたくさんあります。

過去の練習会地図をそのまま使用します。フラッグはついていないところもありますが、ポスト位置は難しくない
ので大丈夫だと思います。

高野は12時半ころから撤収を始めますが、練習はそのまま継続していただいても構いません。

地図は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。一部
メニューは計時できるようにします。当日申し込み可能です。

<お問い合わせ>

主催 高野 兼也 kenyatakano@gmail.com