

丘の上練習会

Bulletin 3

開催地 長野県茅野市

日程 2021年9月25日(土)

新型コロナウイルス対応 Sanitary Protocol

09/20 現在、開催を予定しております。感染拡大防止へのご理解とご協力をよろしくお願いたします。

- Japan-O-entrYの公式サイトにて随時情報更新しております
- 申し込み後に開催中止となった場合、**全額返金**いたします

本練習会は、日本オリエンテーリング協会が定めている「新型コロナウイルス感染防止のためのガイドライン」に基づいて開催いたします。

- マスク着用
- 手指の消毒
- 2m以上の間隔を空ける

等の感染対策にご協力ください([蓼科・八ヶ岳国際自然学校](#)のHPでも掲載しております、合わせてご確認ください)

[体調チェックフォーム](#)は、当日までに必ずご回答ください(↑のQRコードでも読込めます)



会場 **Arena**

蓼科・八ヶ岳国際自然学校 事務所前広場 (青空会場)

36.0541831, 138.3111397

交通アクセス **Access**

【車】

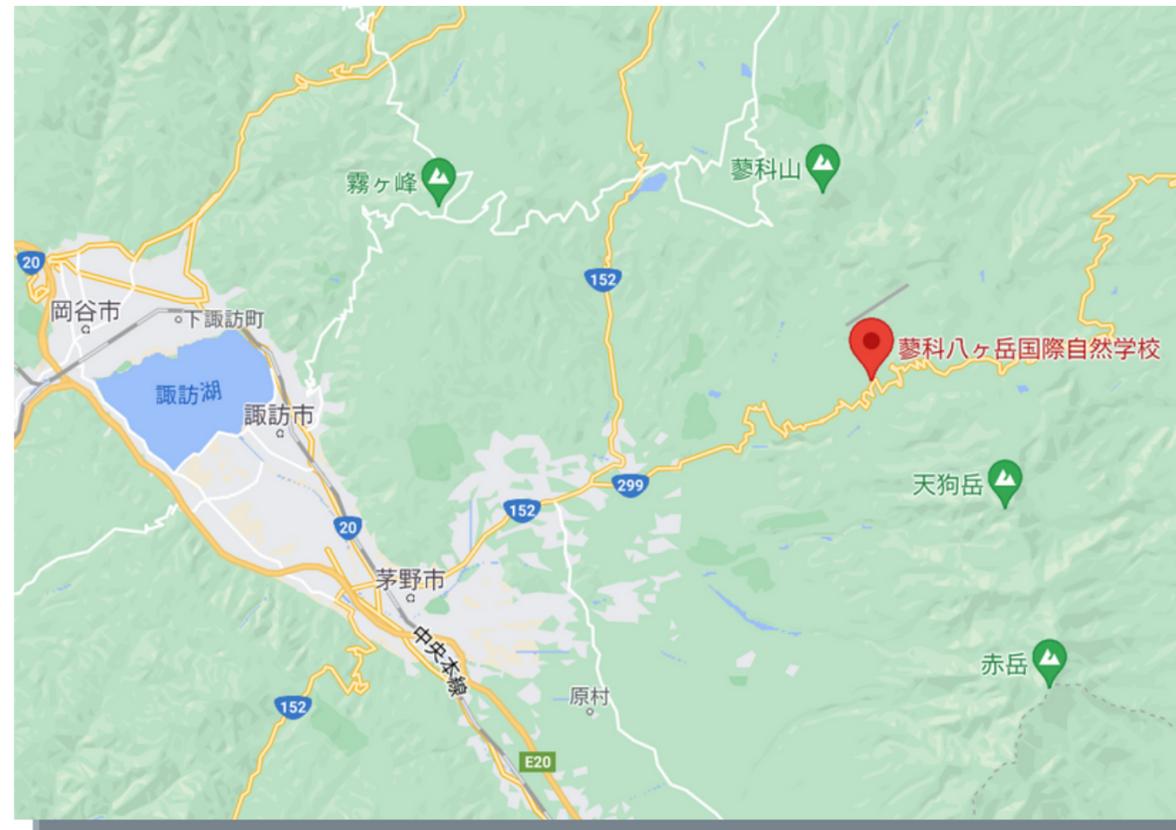
中央道 諏訪南ICから約40分

中央道 諏訪ICから約40分

【タクシー】

茅野駅から約1時間 料金約8,000円

※付近に公共交通機関が無いため、
車での来場を推奨します



会場 Arena

注意事項

参加者多数により、会場周辺の駐車スペースが大変狭くなっております。誘導の指示に従って詰めての駐車にご協力ください。

なお、会場周辺が満車となった場合、トレイン内林道の空きスペースへの駐車をお願いする場合がございます。予めご了承ください。

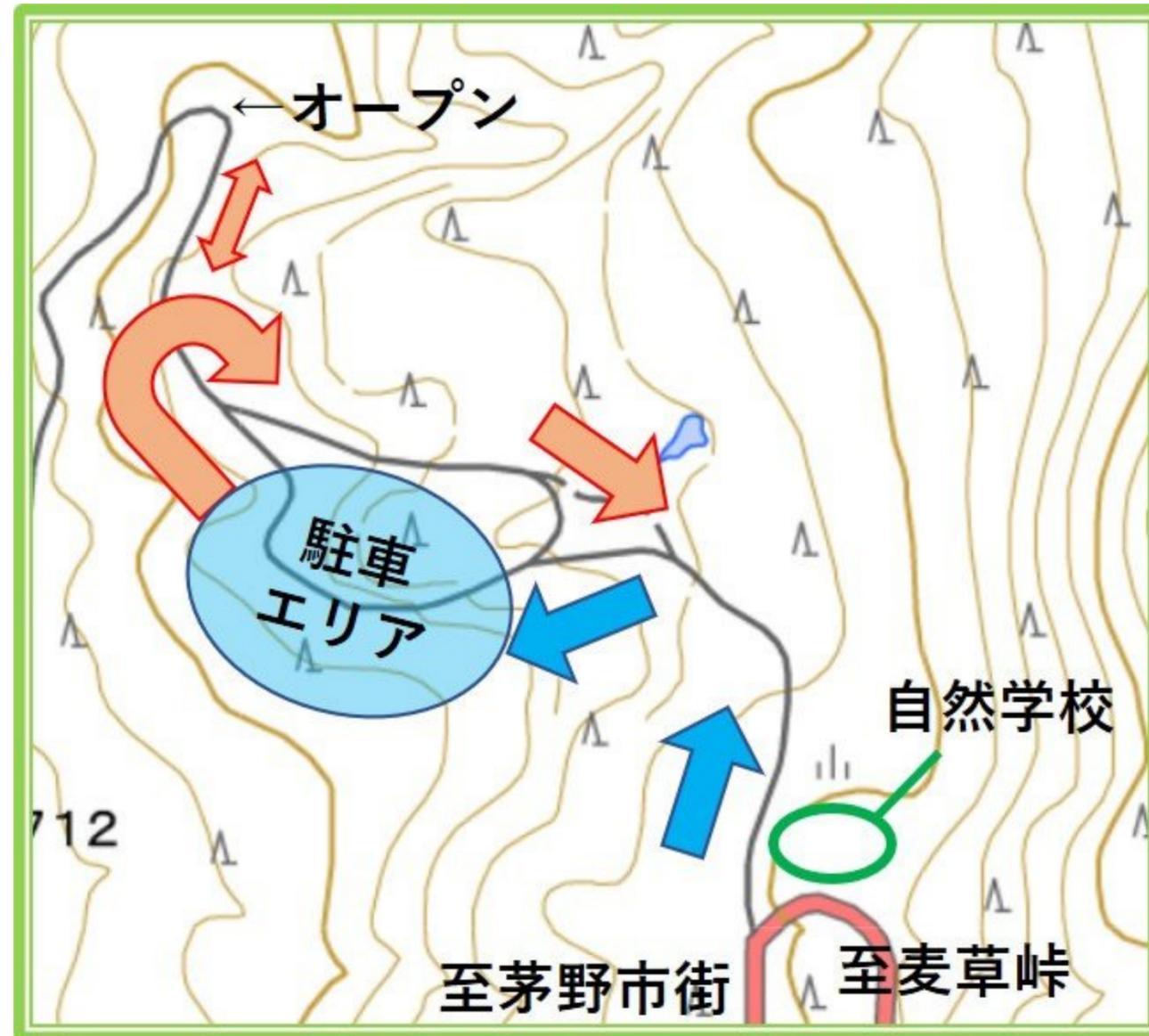
※林道内を車で移動する際は競技中の選手に注意し、最徐行でお願いいたします



会場 Arena

注意事項

右図は林道内に駐車をする場合の例となります。必ず矢印の方向に転回していただくようお願いいたします。



スケジュール Time Table

開場 11:00

レース スタート閉鎖 13:30

ファシュタ スタート 14:30

フィニッシュ閉鎖 15:15

会場閉鎖 16:00

運営 Organizer

主管：丘の上
(慶應オリエンテーリング同好会 OB・OG)

運営責任者 西下 遼介

競技責任者 渡辺 鷹志

コースプランナー 清水 俊祐

会計担当 江野 弘太郎

連絡先 Contact Us

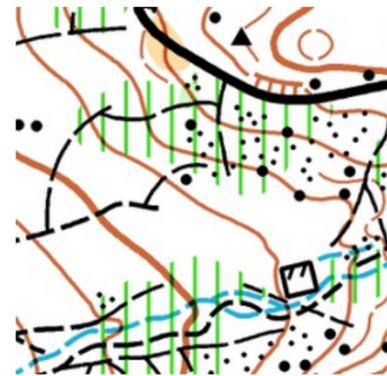
西下 ryomt0711@gmail.com
080-6358-3651(携帯)

競技情報 Training Info

【パンチングシステム】

Emitカードを使用

※レンタル枚数が少ないため、当日レンタルの場合+500円頂きます



【地図】

「千駄刈の森2018」(2018年KOLC修正)

縮尺 1:10000

等高線間隔 5m

サイズ A4

※チャック付きポリ袋をご用意いたします

【トレイン情報】

標高が1600~1800mと、日本最高峰のトレイン。大部分の森林には笹ヤブが群生しており、その中に岩が点在している。

【コース情報】

白樺の森の中を爽快地に駆け抜けるダウンヒル基調のコースです。スピードを出しすぎると怪我しやすいので十分注意してください(清水)

【注意事項】

- ・ **林道内を移動する車に注意して競技を行ってください**
- ・ 足回りの見通しが悪く岩が散見されることから、テーピング並びにレガースの着用を推奨します。
- ・ テレイン内には鹿よけの柵が設置されている箇所があります。通行の際は道を通ってください(該当箇所は当日公式掲示板にも掲載します)

競技情報 **Training Info**

【コース】コントロール位置説明表 max 130 × 50

コース	距離(km)	登距離(m)
Ms	3.7	55
Ws	2.9	40
FRESH	1.4	5

【メニュー】

コース	距離(km)
Easy go home	1.1
Hard go home	1.1
Feature	2.9
Conpi N	1.9
Conpi S	1.4
Circuit N	1.2
Circuit S	1.5

- Easy / Hard go home

レース後に拠点に戻るまでのメニューです

- Feature

主要道を抜いたコリドアコース。通るべきルート周辺の情報しかないので難易度が高めです

- Conpi N / S

細かく方向転換を行うレグが続くコース

- Circuit N / S

通常のサーキットコース

【ファシュタ】

コース	距離(km)	登距離(m)
Fash	2.4~2.5	90~95

14:30からの一斉スタート形式での練習です
※パターンあり

競技情報 Training Info

【スタート】

Ms, Ws・・・徒歩3分

FRESH・・・徒歩0分

本練習会ではフリースタート形式を採用しています。レース競技スタート閉鎖時刻(13:30)までにスタートして下さい

ファシユタに参加される方は14:15までに会場に集合して下さい

【フィニッシュ】

フィニッシュから会場へ戻る用のメニューもございます。なお、計時は会場で行います。

注意事項 Attention

- ・本練習会では傷害保険の加入は行っておりません。各自でお申し込みください
- ・荒天等により大会開催が困難と判断された場合は当日朝6時までに中止の連絡をいたします。Japan-O-entryやメールをご確認ください
- ・当日は林道内を移動する車と競技者との接触に十分注意して競技を行ってください。なお、参加者同士の損害について、主催団体及び施設側は責任を負いません