

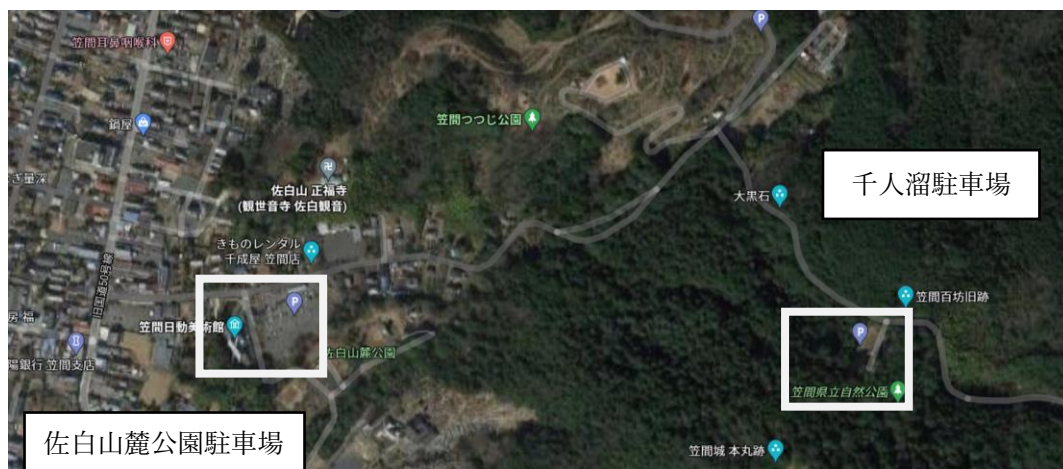
# いばらきオリエンテーリング練習会 プログラム

-兼全日本リレー茨城県選手団強化練習会-

- 日時 2022年2月11日(金・祝)
- 目的  
全日本リレーに向けた茨城県選手団の強化、また茨城県関係者同士の親睦を深める
- 会場  
茨城県笠間市 千人溜駐車場  
<https://goo.gl/maps/J4S3Vnz3MVP2Anb36>
- アクセス

## [車で来場される場合]

千人溜駐車場に直接お越しください。止められない場合、佐白山麓公園駐車場に駐車してください。



## [公共交通機関で来場される場合]

JR笠間駅から3km、徒歩40分

## • スケジュール

10:00	開場
11:00~13:30	フリースタート(レース・メニュー含む)
13:30~14:30	講習会
15:00	フィニッシュ閉鎖

- 地図情報  
「佐白山麓2019」茨城県オリエンテーリング協会2019年作成  
ISOM2017-2準拠 縮尺1:10000 等高線間隔5m
- メニュー内容  
レース  
E 4.1km ↑250m  
A 2.4km ↑175m  
B 1.5km ↑90m  
  
レース後メニュー(すべて計時できます)  
menu1 1.5km  
menu2 1.4km  
longleg 2.4km  
メニューの地図は受付で配布します。
- スタート  
-フリースタートです。  
-スタート地区までは青色テープ誘導で会場から3分です  
-スタート地区でご自分の地図をピックアップして各自スタートしてください  
-スタート方法が分からない方は受付までお越しください
- フィニッシュ  
-パンチングフィニッシュです  
-会場までは地図を見て戻ってください。3分程度で到着します。
- 注意事項  
-トレイン内および周辺には文化財発掘地、特別自然保護地域、林野庁試験地など様々な理由で立ち入り禁止となっている場所があります。立ち入り禁止記号の中および地図外には絶対に侵入しないでください  
-本練習会は保険に加入しません

#### ☆特別企画 ミニ講習会 (13:30~)

参加者であればだれでも参加できる講習会を用意しました。

##### ① ベテラン向けコース 講師:寺垣内航

先日のマスターズ合宿でもコーチを担当した寺垣内氏による講習です。長らくトップで戦い続ける同氏からベテラン選手に特化した指導をしていただきます。

##### ② 初心者向けコース 講師:小牧弘季・永山遼真

オリエンテーリングを始めたけれど、どうしても毎度毎度迷ってしまう、大ミスをしてしまう、そんな方向けの講習です。茨城県の若手二人が基礎をみっちりサポートします。

#### 運営

小牧弘季 寺垣内航 八神遥介 永山遼真

#### 連絡先

Komaki.hiroki●gmail.com ●→@ (小牧弘季)