

練馬OLC 新歓練習会 プログラム

概要

日程 2022年4月16日 (土)
会場 都立光が丘公園 まんなからへの東屋
使用地図 「光が丘公園」(東京都練馬区)
競技形態 スプリントリレー / スプリント 競技

タイムテーブル

10:00 受付開始
11:00 メインレース(リレー) スタート
(個人・追加メニューは適宜フリースタート)
15:00 スタート閉鎖
15:30 フィニッシュ閉鎖

注意事項

- 他の公園利用者に気をつけて競技をおこなってください。
- 競技のスタート・フィニッシュはいずれも会場のすぐ近くです。
- 個人でリレーコースに出走される方(チームエントリーせず、チーム斡旋も希望しなかった方)は、11:00～15:00の間で自由にスタートしてください。

感染症対策

- 37.5℃以上の発熱、咽頭痛、頭痛、倦怠感など、心身に異常がある際は参加をお控えください。
- 手洗い、うがい、手指消毒をこまめに行ってください。
- 競技時以外はマスクを着用し、密集しないようにしてください。
- 近い距離で会話をしながら飲食をしないでください。
- 大きな声での会話や応援は控えてください。

お問い合わせ

前中脩人
ena.shu.6836@gmail.com
080-6525-5685

アクセス

- 大江戸線「光が丘」→徒歩8分
- 副都心線/有楽町線「地下鉄成増」→徒歩15分
- 東武東上線「成増」→徒歩15分
- 西武バス「光が丘公園北」下車

※駐車場・駐輪場は公園内のものをご利用ください。



競技情報

●コース情報(プランナー:新田見優輝)

■メインレース

・Relay 1~4走 ※

ルート距離

Long: 3.3km (男子優勝設定 13~14分)

コース路面: 林40%, 舗装路35%, 芝生25%

■追加メニュー

・Diamond ※

直線距離 2.4km

主に林と芝のエリアを走る、ショートレグ多めのメニュー。ループの短縮可能。

・RouteChoice

ルート距離 2.3km

主に舗装路を走る。パークOらしいマイクロなルートチョイスや、リレーの焼き増しなどであるため、気軽に走ってほしい。

・Line

ルート距離 1.7km

前半は「塗り潰された2.5mm太線のルートの内側」から出ないように走り、後半はいわゆる「ウィンドウO」で白塗りに空いた穴を繋いで走る。前半は、正面ではない遠くの特徴物との相対位置でナビゲーションを行い、後半は正確な正置とルックアップで正しくウィンドウをつなぐ。

その他詳細は、

コース詳細: <https://japan-o-entry.com/event/getfile/3163>

をご覧ください。

●プランナーからの注意点

<その1.>

「※」のついたコースでは、部分的に情報を減らしたコースマップの選択が可能。そのコースマップでは、一部のエリアにおいて、道やオープンなどが非表示になっているため、藪や等高線、コンパスを使ったナビゲーションがより求められる。

<その2.>

RelayとRouteChoiceでは、現地に存在しない立ち入り禁止記号が描画されている。僅かでもルート選択を増やすための試みだが、描画内容はあまり複雑ではないので、落ち着いて地図に従ってほしい。

●会場レイアウト

Relay

の会場レイアウトは下図見本の通りです。コース設定者が当日不在のため、何となくチェンジオーバー方法をイメージをしてください。あとはライブ感で楽しんでください。

1. 走者は△にあるスタートステーションをパンチして出走
2. ◎にあるフィニッシュステーションをパンチしてフィニッシュ
3. △にいる次走者は走者のフィニッシュを目視等してチェンジオーバー
4. 次走者は1から実行
5. 4走が最初にフィニッシュし、4人全員の成績がついたチームが勝ち



Relay Start Finish見本