

OLP 兵庫 春合宿

プログラム

Ver1.0



ハチ高原

2022年5月7日(土) ハチ高原

5月8日(日) ハチ北高原

1. 基本事項

スケジュール

5月7日(土)

- 11:00 集合 ハチ高原交流促進センター
- 11:15 合宿メニュー開始
- 15:30 合宿メニュー終了 (5月7日のみ参加の方は、ここで解散)

- 16:15 兔和野高原野外教育センター到着
- 17:00 入浴
- 18:30 夕食
- 19:30 ミーティング(練習振り返り)
- 21:30 就寝

5月8日(日)

- 6:30 起床
- 7:00 朝食、片付け
- 9:00 出発
- 9:30 集合 ハチ北高原スキー場駐車場
- 9:45 合宿メニュー開始
- 14:30 合宿メニュー終了
- 15:00 解散

お願い

- ・5月7日は各自で昼食を準備して下さい。5月8日は宿泊者にはお弁当を準備しています。
- ・**新型コロナ感染防止のため、走るとき以外はマスクを着用してください。**
- ・**参加される前に、別途お知らせするフォームにて当日の体調を連絡願います。**

連絡先

片山裕典 TEL 090-8526-1871
橋本裕志 TEL 090-3872-9742

宿泊

兔和野高原野外教育センター
〒667-1336 兵庫県美方郡香美町村岡区宿 791-1
TEL.0796-94-0211

2.集合場所

・5月7日 11:00 ハチ高原交流促進センター 集合



東鉢伏経由 R9

・5月8日 9:30 ハチ北高原スキー場駐車場(P1) 集合



木の殿堂経由 R9

- ・両日とも、集合時間までに走る準備を整えておいてください。集合場所には公衆トイレがありますが、更衣所は準備していません。
- ・飲み物の自動販売機がありますが、停止している場合があります。事前準備をお勧めします。

3. 練習メニュー

両日とも下記の練習を行います。

- ・コントロールピッキング:正置とアタック(と歩測)といったコンパワークの反復練習。
- ・マススタート練習:リレー対策練習。競り合い追い込み練習。
- ・サーキット:1 km程度のコース数本。グループでの技術確認やランオブでの技術指導。
- ・レース(計時):練習の成果をレース形式で確認。

5月7日(土)

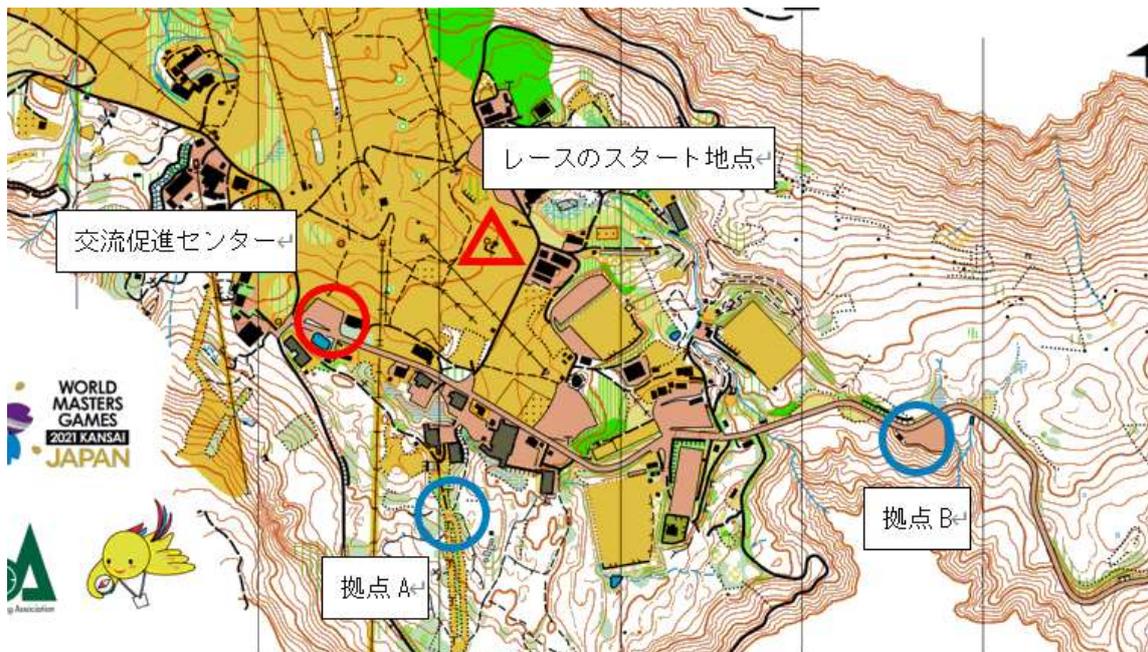
使用地図:「八チ高原」(2020年) 縮尺 1:10000 または 1:7500

等高線間隔 5m、地図規定 ISOM2017-2 に準拠

練習内容・スケジュール(予定)

メニュー	時刻	場所	距離	コントロール数
集合	11:00	交流促進センター	—	—
移動	11:15	拠点 A へ	0.4km	—
コンピ 1	11:25	拠点 A	1.1km, up50m	8
コンピ 2※	11:45		1.1km, up50m	8
マススタート	12:10		1.4km, up70m	8
移動	12:40	拠点 B へ	0.9km	—
サーキット 1	13:10	拠点 B	1.6km, up50m	7
サーキット 2※	13:40		1.2km, up25m	6
移動	14:00	交流促進センターへ	1.0km	—
レース	14:30		3.0km, up150m	11
1日目練習終了	15:30		—	—
宿舎へ移動	16:00		—	—

※コンピ2とサーキット2は、それぞれスタート時刻に間に合う人のみ対象とします。



5月8日(日)

使用地図:「ハチ北高原」(2020年) 縮尺 1:10000 または 1:7500

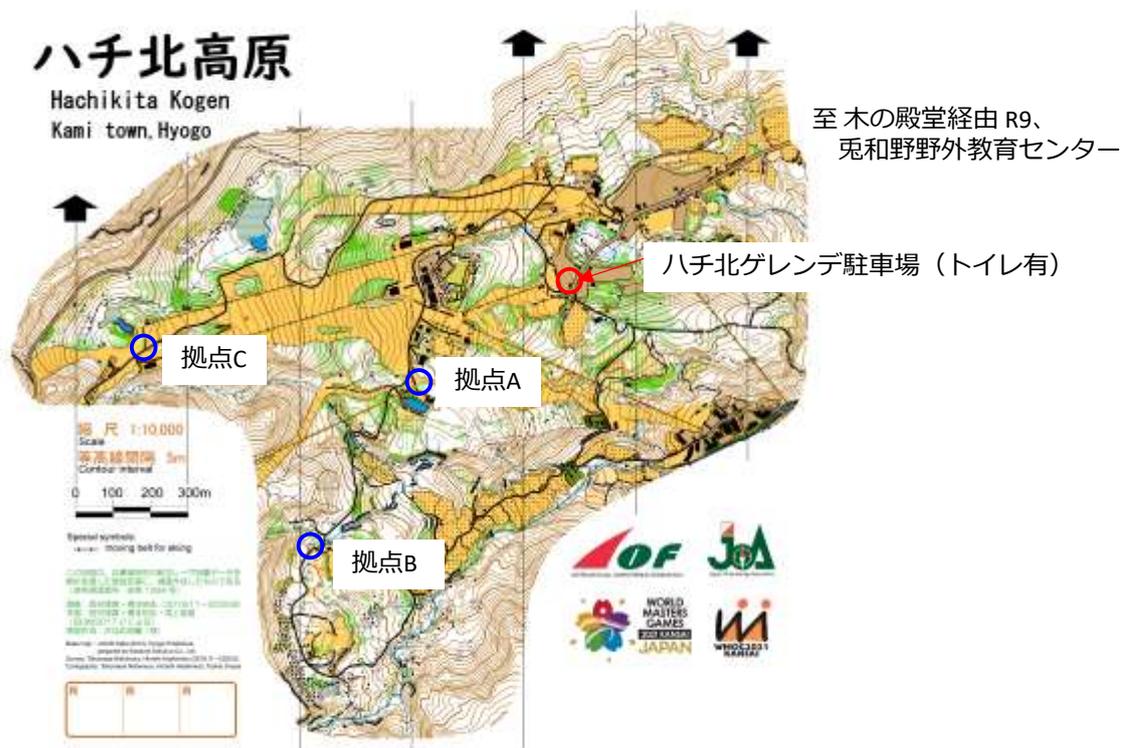
等高線間隔 5m、地図規定 ISOM2017-2 に準拠

練習内容・スケジュール(予定)

メニュー	時刻	場所	距離	コントロール数
集合	9:30	ハチ北グレンデ駐車場	—	—
移動	9:45	拠点 A へ車で移動	1km	—
コンピ 1	10:00	拠点 A	1km, up55m	11
コンピ 2※	10:15		1km, up70m	11
マススタート	10:45		2km, up95m	8
移動	11:20	拠点 B へ車で移動	1km	—
サーキット 1	11:40	拠点 B	1.2km, up50m	6
サーキット 2※	12:00		1.2km, up55m	6
移動	12:30	ハチ北グレンデ駐車場へ	—	—
昼食	12:40	ハチ北グレンデ駐車場	—	—
移動開始	13:00	拠点 C へ徒歩で移動	1.5km, up230m	—
レース	13:30	拠点 C	2.5km, up115m	8
レース終了、撤収	14:30			
解散	15:00	ハチ北駐車場		

※コンピ2とサーキット2は、それぞれスタート時刻に間に合う人のみ対象とします。

位置関係



4. 参加者リスト、配車

クラス	氏名	所属	カード番号	配車	宿泊
5/7(土)のみ参加	高見 綾花	HUOLC	レンタル	-	×
5/7(土)のみ参加	井上 颯	HUOLC	レンタル	-	×
5/7(土)のみ参加	下江 裕貴	いずも OLC	レンタル	-	×
5/7(土)のみ参加	永瀬 真一	KOLA	1682701	-	×
5/7(土)のみ参加	永瀬 珠江	KOLA	レンタル	-	×
5/7(土)のみ参加	森田 順子	OLP 兵庫	レンタル	-	×
5/7(土)のみ参加	板谷 日出男	OLP 兵庫	7060590	-	×
5/7(土)のみ参加	駒崎 成美	神大 OLK	レンタル	-	×
5/7(土)のみ参加	塩谷 光希	神大 OLK	レンタル	-	×
5/7(土)のみ参加	谷川 晴宣	神大 OLK	レンタル	-	×
5/7(土)のみ参加	飯田 健太	神大 OLK	レンタル	-	×
5/7(土)のみ参加	高野 澄佳	大阪 OLC	レンタル	-	×
5/8(日)のみ参加	片山 雅之	OLP 兵庫	7200436	-	×
全日参加	谷川 友太	-	7203414	-	○
全日参加	谷川 理恵	-	238946	-	○
-	谷川 圭	-	-	-	○
全日参加	北見 匠	-	レンタル	片山裕車	○
全日参加	片山 裕典	OLP 兵庫	レンタル	片山裕車	○
全日参加	岡本 隆之	OLP 兵庫	8000791	片山裕車	○
全日参加	橋本 裕志	OLP 兵庫	7060587	橋本車	○
全日参加	橋本 敏	OLP 兵庫	レンタル	橋本車	○
全日参加	橋本 遼佑	OLP 兵庫	レンタル	橋本車	○
全日参加	大江 恒男	OLP 兵庫	8024471	大江車	○
全日参加	岡本 ひなの	OLP 兵庫	7060586	岡本ひ車	○
全日参加	石井 柚花	OLP 兵庫	8071618	岡本ひ車	○
全日参加	石井 百花	OLP 兵庫	212265	岡本ひ車	○
全日参加	塩平 真士	OLP 兵庫	レンタル	塩平車	○
全日参加	稲岡 雄介	OLP 兵庫	7209241	塩平車	○
全日参加	遠藤 匠真	OLP 兵庫	レンタル	塩平車	○
全日参加	布施谷 綺子	OLP 兵庫	レンタル	塩平車	○
全日参加	吉野 信治	OLP 兵庫	8000793	吉野車	○
全日参加	藤本 雄大	OLP 兵庫	レンタル	吉野車	○
全日参加	坂口 祐生	青波走行会	7060578	吉野車	○
全日参加	出原 優一	京都 OLC	レンタル	吉野車	○
全日参加	澤木 彩	阪大 OLC	レンタル	-	○
全日参加	波多野 直人	阪大 OLC	レンタル	-	○
全日参加	鈴江 晃人	阪大 OLC	レンタル	-	○
全日参加	中盛 雷也	神大 OLK	レンタル	片山裕車	○
全日参加	中村 和弘	神大 OLK	レンタル	片山裕車	○
全日参加	宮本 颯太郎	神大 OLK	レンタル	片山裕車	○
全日参加	織田 暁斗	神大 OLK	レンタル	-	○
全日参加	藤澤 ゆい	神大 OLK	519410	-	○