

# 2023年4月1-2日 JOA合宿 練習メニュー

## 1日目 勢子辻

11:30～ウォームアップ  
1.6km S1→F1  
(適宜ショートカット可)

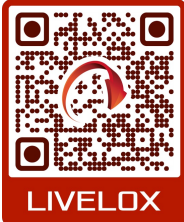
12:00～レース形式  
L5.0, M3.6, S2.7km  
S2→F2 EMIT計時  
(2回目出走可、MとSは  
共通レグ多い)

～15:00 自由練習  
コントロールピッキング  
3.4km S4→F2  
(前半だけ回る場合はS4→F3)

～15:00 自由練習  
ミドル&ショートレグ  
2.2km S3→F2

～15:00 自由練習  
ロングレグ&コンピ  
3.4km S2→F3  
(後半だけ回る場合はS4→F3)

自由練習の地図はすべて**S3**で配布  
します。**S3**に各自で食料や防寒着  
などを置けます。



## 2日目 朝霧スプリント (日の出～9:15)



地図は1日目の夜に配布し  
ます。  
朝食(7:30-8:00)の前後に  
各自で回ってください。

SP1 3.0km, SP2 2.4km



## 2日目 鳥追窪東

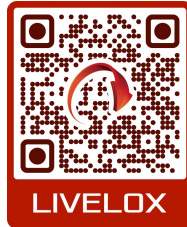
10:30～ウォームアップ  
1.8km S1→F1  
(適宜ショートカット可)

11:00～レース形式  
L5.3, M4.0, S3.0km  
S1→F2 EMIT計時  
(2回目出走可、MとSは  
共通レグ多い)

～14:00 自由練習  
コントロールピッキング  
4.8km S2→F2  
(途中ミドルレグあり、  
途中ショートカット可)

～14:00 自由練習  
ミドルレグ  
3.3km S3→F2

自由練習の地図は駐車場付近で  
配布します。



Livelox パスワード : XXXXXXXXXX (※合宿参加者限定)