

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)