

## 香港ジュニアキャンプ併設練習会

### 1. 初めに

香港ジュニアキャンプのコースを公開して、練習の機会を提供します。練習中、スタッフは香港ジュニアキャンプの指導をおこなっていますので、基本的に会場とコースのみ提供となります。オリエンテーリングの経験が少ない方は経験豊富な方と一緒にご参加ください。また、受付、開始時間、終了時間は時間厳守でお願いします。

基本青空会場です。会場までの輸送は行いません。

個人・団体毎に練習の開始・終了のチェックは行いますが、基本的には個人・団体での安全確保をお願いします。大会で障害保険にははおりません。怪我人の搬送などの対応では参加の皆様のご協力をお願いすることがあります。

### 2. 主催

香港ジュニアキャンプ実行委員会

### 3. 日程

8月24日（木）～27日（日）

8月24日（木）（香港ジュニアキャンプは①～③を実施予定）

使用地図：姫木平

集合場所：姫木コミュニケーションセンター（予定）

スタート地区まで1300m

練習内容：

開放時間10：00～15：00

フラッグのみ設置。計時は行いません。

提供コース

#### ①スターO（150m×9）

コンパスアタックの練習

1) 地図を持ち替える→コンパスをセットする→コントロール付近をイメージする→歩数を数えながらコントロールへ向かう。

※正しい動作を覚える

2) スタートまでゆっくりアプローチして、素早く地図を持ち替えすぐトップスピードにもっていきコントロールへ向かうことを繰り返す。

※1)の動作を素早く正確に行う。

#### ②斜面走

高さの同じコントロール 1.5 km

※高さを維持してコントロールに到達

高さの異なるコントロール 1.5 km

※高さの違いを意識してコンパスで進む。

※コントロールと同じ高さの明確なものまでラフに進みその後高さを維持して到達・  
またはその逆など。

### ③ショートコース

A 2.1km(①・②で使った範囲中心)

B 2.9km (別のエリア中心)

※指導・復習などで利用

8月25日(木)(香港ジュニアキャンプはエクスカージョン+④を実施予定)

地図：ブランシュたかやま

集合場所：ブランシュたかやまスキー場第1駐車場をご利用ください。

地図はペンションジョイハウスにて受け取ってください。

駐車場からスタートまで1.5km(地図を見て移動してください)

練習内容：

受付：12：30～13：30

開放時間：13：00～16：00

フラッグのみ。計時は行いません。

コース

④尾根沢ラインを使ったコントロールピッキング 1.7km(逆回りをすると3km)

⑤コンパスメインのコントロールピッキング 3.7km

⑥ポイントオリエンテーリング 4.2km(緩斜面中心)

8月26日(土)(香港ジュニアキャンプはSまたはMコース出走後⑤を実施予定)

地図：ブランシュたかやま

集合場所：ブランシュたかやま第1駐車場をご利用ください。

当日別イベントが行われています。譲り合ってください。

スタートは集合場所近隣

練習内容

受付9：00～10：00

競技地図、レンタルEカード、位置説明を受け取ってください。

④～⑥の地図を申し込まれた方はそれも受け取ってください。

⑦ロング 競技時間2時間

スタート：9：30～10：30 フリースタート

L 7.6km レベル6

M 5.7km レベル5

S 4.8km レベル4

ビギナー 2.6 kmレベル 2  
競技後④～⑥の練習を実施可能。  
練習時間～15：00

※当日は地元のイベントが行われます。キャンプや車中泊も受け入れていますので、以下からエントリーしてください。

土曜日はオリエンテーリングしないでトレイルリレー参加もあり！

[RUN&BEER ながわ | ブランシュたかやまのゲレンデを走って、ビール飲んで、食べて、音楽.フィルム.キャンプ etc を楽しむイベント \(run-beer.com\)](http://run-beer.com)

8月27日（日）（香港ジュニアキャンプは、ミドル、リレーに出走予定）

集合場所：ブランシュたかやま第2駐車場

集合場所には水道・トイレはありません。第1駐車場のものを利用してください。

ミドルのフィニッシュは第1駐車場です。ミドル終了後にトイレ等済ませておく和良好的でしょう。第2駐車場まではスキーコース直登で1.5 kmあります。

練習内容

受付 9：30～10：30

⑧ミドル

10：00～11：00 フリースタート

競技時間 1時間半

L 4.3 km レベル 6

S 3.4 km レベル 6

⑨2人リレー

13：00 一斉スタート

L、SのコースをS、Lの順で走る。相手がない場合はその場で組みます。(L、Lとなる場合もあり) 途中で会場を走るので応援してください。

あくまで練習で組み合わせは適当です。トータルで同じコースにならない場合があります。別のコントロールをとっても記録は残ります。

競技時間 1時間半

L 3.1-3.3 km レベル 5

S 2.6-2.7 km レベル 5

ビギナー いつでも実施可能 (会場スタートフィニッシュ)

2.9 km レベル 2

15：00 会場撤収。

4. 参加費（トレイン使用料 1000 円/日含む）

- ①. たかやまレース 1 日のみ 3000 円
- ②. たかやまレース 2 日間 5000 円
- ③. たかやま追加練習地図 (3 枚) + ビニール袋 1 枚 1000 円 (④~⑥)
- ④. たかやま全ポ図 500 円 (合宿使用のみ)
- ⑤. 姫木 1 日 (地図 5 枚) 2000 円
- ⑥. ビギナー地図 300 円

## 5. 申し込み

Japan-O-Entry を利用

合宿で使用する場合は団体申し込みをご利用ください。地図を団体ごとにお渡しします。

団体にはたかやまの全コントロール図を参加人数 5 名につき 1 枚進呈します。

## 6. 問い合わせ

oriyoshi@ymail.ne.jp