

練馬 OLC インカレ直前公開練習会

要項発行日 2019年1月26日(ver1.1)

主催：練馬 OLC

インカレミドル・リレー対策を目的として公開の練習会を開催します。直前の調整に利用ください。もちろん大学生以外の方の参加も歓迎いたします。

【開催日】

2019年3月6日（水）雨天決行・荒天中止

【使用トレイン・地図】

「四番金昌寺」縮尺 1:10,000、等高線間隔 5m

【会場】

横瀬町第十二区集会センター
埼玉県秩父郡横瀬町横瀬 6442

- ・ 西武秩父線横瀬駅、徒歩約 25 分
- ・ 駐車場あり

【役員】

運営責任者：新田見俊宣
競技責任者：青木俊之
コースプランナー：前中脩人

【練習メニュー】 (1/26 クラス修正)

- ・ ミドルディスタンスコース

Emit 社製 E-card 利用

クラス	距離(目安)	対象
ME	4km	いずれも特に制限なし
MA	3.5km	
WE	3km	
WA	2.5km	
F	2km	

- ・ マススタート
- ・ サーキットトレーニング

詳細はプログラムにて公表します。

【スケジュール (予定)】

9:30 受付開始
10:00 受付終了、競技エリアに移動
10:30 ミドル、サーキット、マススタート実施
14:30 メニュー終了
16:00 会場閉鎖

【参加費】

参加費	
ミドルのみ	1300 円
マイ E カード割引	-300 円
マススタート	+300 円
サーキット	+300 円
マス+サーキット	+500 円
当日参加	+800 円

中止の場合も代金は返金できません。ご了承ください。

【申込】

Japan-O-entrY から登録してください。

<https://japan-o-entry.com>

参加申込締切：2/25(月)

当日参加可能ですが、地図に限りがあります。当日参加希望の方は事前に問合せ先にメールください。

【シューズ販売】

当日株式会社ブライトコンパスの協力でinov-8 のシューズの試し履き・販売を行う予定です。(定価の 25%引き)

◆ 問い合わせ先

新田見 俊宣 (にたみ としのり)

nerima.training@gmail.com