

# ファシュタ練習会

## ～キング・オブ・マススタートは誰だ！？～

開催日:2019年2月24日(日)

開催場所:鳥追窪、村山口登山道

競技形式:ファシュタ(チェイシング・マススタート)形式練習会

計時:Emit 電子パンチングシステム利用

集合場所:村山ジャンボ

集合時間:9時(予定)

## 練習会の魅力

### 1.日本でほとんど類を見ないファシュタ、チェイシング形式！

1本目、2本目はマススタート形式で行われます。そして、3本目は、1本目、2本目の合計タイムによるチェイシングスタートで勝負が決まります！試される総合力！様々なシチュエーションを想定した練習が可能になります！

### 2.インカレミドル、リレーに向けた最高の練習機会

大学生にとっては、3月に待つインカレに向けた絶好の練習機会となるでしょう！平坦なトレインでのファシュタ、マススタート練習は、現在の自分の実力を確認すると同時に、ミドル、リレーに向けたイメージづくりの機会となります。

### 3.日本トップ選手が参戦！

本練習会は、JOA強化委員会の後援をいただいております！2018年WOC代表は招待選手となっており、すでにWOC2018代表の数名が参加を表明しています！トップ選手の間近で走り、彼らの走りを吸収しよう！

## コース、参加費

クラス	コース距離	参加費
9キロコース	3km × 2 + 3.5km	2500 円
6キロコース	3km + 3.5km	2000 円
3キロコース	3.5km	1500 円

※E カードレンタル + 500 円

※高校生以下は - 500 円

※当日申し込みは + 500 円

## レース形式

### 9キロコース(男女別)

『午前』

マススタート、フォーキング方式で行われます。

一斉スタートで2本走り、それぞれのタイムを計測します。

『午後』

3本目は、午前レースの合計タイムの差によるチェイシングです。

最速タイムの選手からスタートし、そこからのタイム差を基準に順次スタートします。

20分以上のタイム差がついた場合は、繰り上げスタートを行います。

※女子選手の男子選手との同時出走は可能です。

### 6キロコース(男女別)

『午前』

マススタート、フォーキング形式です。

一斉スタートが一本行われます。

『午後』

一斉スタートのタイム差によるチェイシングです。

10分以上のタイム差がついた場合は、繰り上げスタートを行います。

※女子選手の男子選手との同時出走は可能です。

### 3キロコース

通常のポイントオリエンテーリングです。

1分間隔でスタートします。

## スタート開始時刻

1レース目	2レース目	3レース目
10:30	11:30	13:00

## 申し込み

Japan-O-entrYにて申し込みが可能です。

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

締め切り:2月10日(日)

JOA 合宿と共催されますが、申し込みは各自でお願いいたします。

## お問い合わせ

長谷川 :forsta.training@gmail.com

## 役員

実行委員長、コースセッター:尾崎 弘和(WOG2018 代表)

運営委員長:柴沼 健

会計局長、計セン委員長:西村 直哉

エントリー担当:長谷川 望

## 後援

JOA 強化委員会