



京葉オリエンテーリングクラブ 冬の練習会 プログラム

発行日：2019年2月4日

(2月8日修正箇所は赤字にて表記)

1. 練習会概要

日時 2019年2月11日(月・祝日) 雨天決行・悪天中止
場所 千葉県山武市
会場 さんぶの森中央会館
主催 京葉オリエンテーリングクラブ有志
競技責任者 阿部 稜
運営責任者 池 陽平
コースプランナー 香取 菜穂

2. 交通・アクセス

会場 さんぶの森中央会館
住所 千葉県山武市埴谷 1904 番地 3
交通 電車 JR 総武本線「日向」駅より徒歩約 30 分 (2.5km 誘導ありません)
自家用車 圏央道「山武成東」IC より約 20 分 ※会館駐車場をご利用ください



3. メニュー内容

(1) 練習メニュー

◇ミドルレース

クラス	距離	登距離	特記事項
L	3.7km	175m	難易度目安：W21E 優勝 time：30分
M	3.4km	45m	難易度目安：W/M20A 優勝 time：40分

計測方法：パンチングシステム

Emit社の電子パンチング計時システム（Eカード）を使用

競技時間：L、Mいずれも90分です

◇ルート講習（復習）

：レース後無料メニュー。中級者想定

希望者には京葉OLクラブ会員がランオブサービスします

◇トレインインターバル

：レース後**有料**メニュー。上級者想定

メニュー	距離	登距離	特記事項
interval	1.5km	40m	1周当たりの距離・登距離です

(2) スケジュール

9:00～	さんぶの森中央会館（=会場）開場／受付開始
10:30～	練習会レース開始 ※練習会レース競技時間は90分です レース後は各自昼食休憩を取りましょう <u>会場施設内は飲食厳禁です</u>
12:44	練習会レース スタート閉鎖 （再入山は12:45以降可能です。会場受付にて 再入山希望の旨を予めお申し出ください）
13:30～	会場にてレース後メニューについて全体説明 ◇ルート講習（復習／ランオブ） ◇トレインインターバル
15:00	ポスト撤収開始
16:00	会場閉場

4. 受付

(1) 事前受付

- ・事前申込内容から変更がない方もスタート地区までの誘導地図をお受け取り下さい
- ・オプションメニュー（トレインインターバル等）を追加申込することができます
- ・Eカードレンタル予定の方は受付にてお渡しします
- ・数量限定でコンパス貸出も行っています。保証金2,000円を頂きますが、コンパス返却時に返金致します

	一般	大学生以下
オプションメニュー テレインインターバル	+300円	+300円
Eカードレンタル	+300円	+300円
コンパスレンタル（保証金・返却後返金）	+2,000円	+2,000円

※ 大学生以下とは、大学生・高等専門学校生及びそれに準ずる者として
大学院生は含まれません

(2) 当日受付

- ・事前申込多数の為、当日申込は行いません

5. スタート

(1) 練習会レース

- ・開場から練習会レースのスタート地区までは徒歩 50 分です。誘導地図を受付にて配布します
- ・スタート地区には時計を設置します。防寒着等搬送サービスはありません
- ・スタート地区にて給水サービスを実施します（数に限りがあります）



◇スタート形式

- ・スタート 3 分前になりましたら、3 分前枠に進んでください
- ・2 分前になりましたら、2 分前枠に進んでください
- ・1 分前になりましたら、1 分前枠に入り、時間になりましたら係員の指示に従って地図を取り、出走してください

※コントロール位置説明（デフ）の配布はありません。

◇スタート枠→スタートフラッグ（地図上の△）

- ・スタート枠からスタートフラッグ（地図上の△）までは赤白テープ誘導です

◇遅刻の対応について

- ・スタート時刻に遅刻した場合は会場受付及びスタート会場にいる役員にお伝えください
- ・遅刻者は出走できますが、記録は予め指定された時刻から算出されます
- ・12:30 以降の出走はできません

◇フィニッシュ

- ・最終コントロールからフィニッシュまでは赤白テープ誘導です
- ・フィニッシュは、パンチングフィニッシュです
- ・フィニッシュ後は速やかに会場内にある計算センターに向かってください
- ・フィニッシュから会場までは誘導用地図に従ってお戻りください
誘導地図はフィニッシュにて配布します
- ・レース競技時間は 90 分です
- ・**スタート地区にて給水サービスを実施します（数に限りがあります）**

◇競技情報

- ・競技形式 : ポイントオリエンテーリング（ミドルディスタンス競技）
- ・計時方法 : Emit 社の電子パンチング計時システム（E カード）を使用
- ・使用地図 : 『さんむの森』2007 年京葉オリエンテーリングクラブ作成（2017 年修正）
ISOM2017 準拠 縮尺 1/10,000 等高線間隔 5m 走行可能度 4 段階表記
地図サイズ A4 ビニール封入済 コントロール位置説明 IOF 準拠

《トレイン概要》

森林部の大部分は針葉樹であり、植生状態は概ね良いが、一部笹藪などにより走行可能度が低下する部分も見られます。耕作地は多く、沢底だけでなく尾根上にも見られます。比高は 40m 程度であり、尾根上は緩やかで地形的特徴物は少ない一方で、傾斜面では微地形となっています。また、小道は比較的発達しており、スピーディな展開が予想されます。

- ・競技時間 : 90 分（スタート閉鎖時刻は 12:00 です）
- ・特殊記号 : 公式掲示板に掲示します
- ・諸注意 : シューズに制限を設けません
トレイン内に給水・救護所はありません
スタート地区での給水・防寒着等搬送サービスはありません
地図上の立入禁止区域には絶対に入らないでください
当日会場内に公式掲示板を設置します。必ずご覧ください

(2) レース後メニュー

- ・13:30 に会場にてメニュー内容の説明を行います。定時までにお集まりください
- ・参加メニューを変更する場合は会場受付にて追加申込ができます
- ・ポスト撤収開始時間は 15:00 です
- ・メニュー終了後は必ず会場受付にて下山受付を行ってください
下山受付をされなかった方は検索対象になりますので、ご注意ください

(3) 会場の閉鎖時間

- ・会場閉鎖時間は 16:00 です

6. 注意事項

- ・本要項の記載事項は予告なく変更される場合があります
- ・ウェアは長袖長ズボンを推奨します。公序風俗に反する服装は避けて下さい
- ・練習会中に使用する防寒着、軽食、飲料等は各自ご準備ください
- ・会場施設内は飲食厳禁です。ご了承ください
- ・いかなる理由で練習会が中止になった場合も、参加費の返金はありません
- ・申込の際に記載された住所などの個人情報、本練習会運営上必要な場合のみ使用します
- ・傷害保険及び賠償責任保険には加入しません
本練習会中に発生した事故や疾患、第三者に与えた損害等についての責任は負いかねますので、各自保険に加入することを強く推奨します

7. 練習会中止などの公示について

- ・荒天等により練習会を中止することがあります。その際は当日朝 6:00 までに下記サイトにて連絡いたします。

京葉オリエンテーリングクラブ公式 Twitter : https://twitter.com/Keiyo_OLC

京葉オリエンテーリングクラブ公式 Facebook : <https://www.facebook.com/KeiyoOLC/>

8. 連絡先

- ・運営責任者 池陽平 hakodate1414◇yahoo.co.jp (◇を@に変換してください)



以上