

# 第1回フォレスト練習会

## 要項 ver2.0

(\*要項 ver1.1 からの変更および追記箇所は赤文字で表記してあります)

### 日程

平成 31(2019)年 2月 12日(火) 雨天決行・荒天中止

### 主催

KOLC(慶應義塾大学、相模女子大学、横浜国立大学、横浜市立大学、北里大学、関東学院大学、フェリス女学院大学の各大学より構成)

運営責任者 茂原瑞基 (慶應義塾大学 2016 年度入学)

競技責任者 西下遼介 (慶應義塾大学 2016 年度入学)

### 会場・アクセス

会場 テレイン内青空会場(下図の△地点)。  
植生が悪ければ、近くの待避所にします。



**駐車場** 富士山こどもの国(静岡県富士市桑崎 1015)「そうげんのくに駐車場」をご利用下さい(上図の右上が駐車場です)。

**アクセス** 車：東名「富士 IC」「裾野 IC」、新東名「新富士 IC」より約 30～40 分  
公共交通機関：JR「富士駅」から会場付近(富士山こどもの国)まで路線バスがあります。

\*2月には路面凍結により冬用装備を備えた乗用車でないと通行ができない状態です。冬用装備を備えた乗用車の利用をお願いいたします。

## タイムスケジュール

10:00 受付開始  
11:00 トップスタート  
14:00 ミニリレー開始  
15:00 ゴール閉鎖  
16:00 会場撤収

## 競技情報

**使用地図** 「勢子辻(松)」(静岡県オリエンテーリング協会作成 2018年修正)  
縮尺 1:10,000 等高線間隔 5m 走行可能度 4段階表示

**競技形式** 個人によるポイントオリエンテーリング方式  
(EMIT社製電子パンチングシステム使用)

### 競技クラス

個人レース			
コース(難易度)	距離	登距離	優勝設定時間
Long(中～上級)	6.2km	300m	45分
Middle(初～中級)	2.7km	120m	30分

\*競技時間は90分です。

\*レース以外にも練習メニューを用意しております。

\*また、2人組によるミニリレーもメニューの一環として用意いたします。

コース情報(見やすさのため、題字のみ赤字表記)

コース	距離	登距離	対象
Long	6.2km	↑300m	中～上級者
<p><b>【説明】</b> ミドルシーズン真っ只中ですが、今回は気分転換にルートチョイスを問うロングレグを含んだ、ロング競技を用意しました。技術的難易度は高めです。</p>			
Middle	2.7km	↑120m	初～中級者
<p><b>【説明】</b> 経験の浅い方でも勢子辻を楽しんでもらえるようなコースにしました。このコースの大部分は、線状特徴物をうまく捉える→アタックの流れで回れるようになっています。</p>			
Interval	2.5km		中級者～
<p><b>【説明】</b> ナビゲーション負荷の軽い誘導区間と地形を意識するレグとで分けてあります。どのような練習方法でもよいですが、基本は「誘導区間→ゆっくり、レグ→素早く」です。 例) 誘導区間で読図走をしてレグ間は地図を見ずに地形をメモリしながら走る</p>			
Conpi	1.2km		初～中級者
<p><b>【説明】</b> お馴染みの「コントロールピッキング」です。今回は尾根や沢を切る回りで構成されているので、ただ真っ直ぐ行くだけでなく、高さの変化を意識してみるとよいでしょう。</p>			
Extra	3.2km	↑125m	中級者
<p><b>【説明】</b> 走り足りない方向けのコースです。全体としてレースの逆回しとなっており、ルートチョイスも含めています。ロングを走らなかった一年生などは是非やってみましょう。</p>			

\*以上、競技責任者より

ミニリレーについて

コース	距離	登距離
ミニリレー	1.4～1.5km	↑45m
<b>【説明】</b>		

まとめの二人リレーです。傾斜は全体的に緩やかなので、スピードを意識したレースをしましょう。  
ペアは当日発表いたします。

## 参加費

- ・基本参加費 1500 円
  - ・E カードレンタル料 +200 円
  - ・当日参加費 +200 円
- (ミニリレー、メニュー参加代金は全て基本参加費に含みます)

## 注意事項

- ・ゴミは各自でお持ち帰りください。
- ・参加者が自身または第三者に与えた損害について、主催者はその責任を負いません。
- ・公序良俗に反する行為および練習会運営への妨害とみなされる行為があった場合、本練習会への参加お断り、あるいは失格とすることがあります。
- ・怪我をされた場合に備えて、ご自身で保険に加入することを推奨いたします。
- ・貴重品等の管理はご自身でお願いいたします。紛失トラブル等について主催者はその責任を負いません。
- ・テレイン内は火気厳禁です。
- ・お支払いいただいた料金はいかなる場合であっても返金いたしません。
- ・本要項は予告なく変更する場合があります。

## 連絡先

運営責任者 茂原瑞基

shigepaul.orien☆gmail.com (☆→@に直してください)