

Weekend Challengeロング練習会 メニュー紹介

コースセッター：大橋陽樹（静岡OLC）

コース名	距離	登距離	計時	説明	料金等
ME	8.6	430	○	メインのレース	予備用の地図は余れば販売します。 2回目以降も計時可能です。 1枚400円。PayPay、LINE Pay可 (大橋個人あてに送金)
WE	6.5	310	○		
MA	4.8	210	○		
WA	3.5	170	○		
MB	2.9	120	○		
WB	2.4	90	○		
MF	2.9	120	○		
WF	1.7	70	○		
All Japan E	3.6	120	○	ME/WEと組み合わせて全日本Eレベルの負荷に。単体でルート選択の練習としても。	無料。数に限りがあるので使いまわしにご協力ください。
FREE	—	—	×	自由に入れるエリアにフラッグとおまけの品を隠します。お楽しみに！	無料。menuと同じ地図です。
menu	1.9	—	×	簡単目。途中にXsprintのスタートがあります。	無料。FREEと同じ地図です。
Xsprint	0.9	—	△	勢子辻の細かいエリアで1/2500の地図でコースを組みました。	無料。Xsprint2と同じ地図です。
Xsprint 2	1	—	△	プランナーがフィンランドで学んだ練習法！ 細かな表現が分かるように、そして集中力を鍛えられます！	無料。Xsprintと同じ地図です。

※Xsprint,Xsprint2はスタートとフィニッシュのみで計時します。

※お申し込みのメインレースの地図、FREEとmenuの地図、XsprintとXsprint2の地図の3枚をお渡しします。

※メインレースはコース解説あり。

たくさん練習してください！

発行：2023/9/14