

練馬 OLC インカレ直前練習会 プログラム

開催日：2019年3月6日（水） 雨天決行・荒天中止

場所：四番金昌寺（埼玉県秩父市、秩父郡横瀬町）

集合場所：横瀬第十二区集会センター 埼玉県秩父郡横瀬町横瀬 6442（下図参照）

主催：練馬オリエンテーリングクラブ

運営責任者：新田見俊宣

コースプランナー：前中脩人

競技責任者：青木俊之

問い合わせ先：新田見 俊宣（にたみ としのり）

E-mail: nerima.training@gmail.com Tel:090-8948-6278

1. 交通案内

[公共交通機関で来場の方]

西武秩父線横瀬駅から徒歩 20 分。テープ誘導はありません。

[自家用車で来場の方]

横瀬第十二区集会センターの駐車場をご利用ください。駐車場がいっぱいになった場合には近隣の横瀬町民グラウンドの駐車場を案内する場合があります。



2. 受付会場（集合場所）について

- ・ 会場にて着替え、荷物保管ができます。女子更衣室あります。
- ・ トイレは集会センターの中にあります。
- ・ 練習会場で利用する防寒着、軽食を受付会場で預かり、車で練習会場に運びます。
- ・ すべての参加者がスタート地点に行ってから、最初の練習終了者が受付会場に戻るまでの間、一時的に受付会場を施錠する場合があります。

3. 練習会会場について

- ・ ミドルレースのゴールが練習会会場になります。練習会会場を起点に各メニューを行ってもらいます。
- ・ 練習会会場付近にはトイレはありません。
- ・ 練習が終了するまで、基本的に受付会場には戻りません。また次のメニューまでの待ち時間がある場合があります。
- ・ 練習終了後は各自受付会場にお帰り下さい。練習会会場から受付会場までは徒歩で約 25 分です。

4. 当日申込について

当日申込は地図の準備の関係上若干名の受付となります。必ず前日までに上記の問い合わせ先に連絡の上おいでいただくようお願いします。

当日申込の代金は以下の通りです。

ミドルのみ参加 1,800 円 E カードレンタル 300 円

マススタート参加 +300 円 サーキット参加 +300 円 マス+サーキット参加 +500 円

5. 当日スケジュール

9:30~11:00 受付

10:30 ミドルレース開始

11:30 ミドルレース スタート閉鎖

13:15 マススタート開始

14:30 競技終了、撤収開始

15:30 撤収終了

練習は各自任意に終了していただいて結構ですが、帰る際には練習会会場にあるリストに終了のチェックをしてから帰ってください。チェックし忘れて帰ると検索することになります。よろしくをお願いします。

6. 競技情報

- 使用地図 『四番金昌寺』

縮尺 1:10,000 等高線間隔 5m 走行可能度 4 段階

インカレ本番に合わせて、オリエンテーリングの開始地点を示す正三角形は1辺9mm、コントロールを示す円は直径7.5mm、フィニッシュを示す2重同心円は直径6mmと9mmにしてあります。

- 競技形式

個人によるポイントオリエンテーリング

Emit 社製 E-card 使用 (ミドル、マススタート)

- メニュー

クラス	距離	登距離	ウィニングタイム
ミドル(ME)	3.9 km	380 m	45 分
ミドル(WE)	3.0 km	280 m	45 分
ミドル(MA)	3.5 km	350 m	45 分
ミドル(WA)	2.6 km	260 m	45 分
ミドル(F)	2.3 km	230 m	35 分
サーキット	2.7 km	-	-
マス(M)	3.0 km	-	-
マス(W)	2.6 km	-	-

- 給水所/救護所

給水所/救護所は設けません。不測の事態があった場合には練習会会場まで戻っていただくか、問い合わせ先に電話してください。

- ミドルコースのコースプロフィール

今回のミドルレースのコースは、「望郷の森」でのインカレミドルを想定し、特徴の少ない斜面を長く進むレグを多く盛り込みました。走行可能度は概して高いですが、ストレスフルなレースになることでしょう。テレイン特性上、登距離の多いタフなコースとなりましたが、インカレ本番のつもりで全力で走っていただければと思います。

ただし、インカレ直前なので怪我にはくれぐれもご注意ください。

7. 当日の流れ

【受付】

- 全員の E カード番号を確認させていただきます。必ず受付に立ち寄りください。
- E カードのレンタルが必要な方には E カードをお渡しします。
- 当日申込の方は 10:00 までに受付してください。
- 練習終了まで受付会場には戻りませんので練習会場で利用する着替えや軽食をミドルレースのスタートに行く前に預けて下さい。
- 公式掲示板を掲示しますので確認ください。

【ミドルレーススタートへの移動】

- 受付会場からミドルレースのスタートへ徒歩で移動します。徒歩 20 分です。簡易地図を渡します。テープ誘導はありません。

【ミドルレース】

- E カードを利用して計時します。リフトアップスタート、パンチングフィニッシュです。
- スタート時刻は事前指定です。
- アクティベートはスタート地区で行ってください。
- スタート時刻の 3 分前にはスタート地区にお越しく下さい。
- スタートレーンは ME と WE/MA/WA/F の 2 つです。枠は 3 分前枠と 2 分前枠と 1 分前枠の 3 つになります。スタート 3 分前になりましたら 3 分前枠に入り 2 分前枠にてコントロール位置説明表を取り、1 分前になりましたら 1 分前枠に入り自分のクラスの地図を取ってください。合図とともにスタートしてください。
- 遅刻者は受付もしくはスタートにてスタート時刻を再指定します。ただし競技時間は元々指定されたスタート時刻から計算します。
- ゴールが練習会場になります。
- ゴール閉鎖は 14:30 です。必ずこの時刻までにはゴールを通過してください。
- 計時は一度のみですが、ゴール後にコースを利用して一部もしくは全部の練習をしていただいても結構です。

【サーキット】

- 申込者に現地で地図をお渡しします。スタートとゴールは練習会場付近です。全部回っても一部回っても結構です。何回回っても結構です。
- 計時はありません。コントロール番号を確認してお進みください。
- 撤収開始は 14:30 です。必ずこの時刻までには練習会場に戻ってください。

【マスタート】

- ・ マスタート練習は M クラスと W クラスの 2 つです。いずれもスタートは練習会会場付近です。M クラスはミドルで ME/MA クラスの方、W クラスはミドルで WE/WA/F クラスの方が対象になりますが、違うコース希望の場合には 3/4(月)までに問い合わせ先にメールにて連絡ください。M クラスは 2 グループに分けて時間差でスタートする予定です。グループは現地で案内します。地図はスタート前にお渡しします。
- ・ E カードを利用して計時します。パンチングフィニッシュです。
- ・ 14:30 の撤収時刻までにゴールできない場合には途中で終了し、ゴールに向かって下さい。

8. 諸注意

- ・ サーキットおよびミドルの復習を行う場合には、練習会会場に設置する出走リストに出発のチェックをした上で実施してください。また練習終了後にもチェックをお願いします。
- ・ ピン付きのシューズの利用は可能です。
- ・ コントロールフラッグは規定より若干小さめのものを利用します。ご了承ください。
- ・ 救急用品は練習会会場に用意しますので必要な際は運営者に連絡してください。
- ・ 練習会は原則として雨天・雪天決行ですが、参加者の安全確保が難しいと判断される場合には中止といたします。
- ・ 練習会を中止する場合には当日 7:00 までに練馬オリエンテーリングクラブのホームページ (<http://nerimaolc.web.fc2.com>) および twitter (@nerima_olc) にて連絡いたします。
- ・ 申込の際にいただいた個人情報には本練習会の運営以外の用途には使用しません。ただし、主催者が練習会中に撮影した画像を広報活動に利用する場合があります。

9. inov-8 シューズ販売について

inov-8 のシューズを受付会場にて試し履き、販売いたします。ピン付き、ピンなしともに用意しています。練習前、練習後に是非覗いてみて下さい。別添のチラシをご覧ください。

ミドルレーススタートリスト

ME(51名)			
スタート時刻	氏名	所属	カード番号
10:30	山下 政泰	NUOC	505206
10:31	野沢 星雅	茨大OLD	239640
10:32	今泉 正喜	ときわ走林会	500907
10:33	大石 征裕	東京農工大学	240603
10:34	濱口 広	NUOC	222822
10:35	古屋 洸	東北大OLC	228241
10:36	戸澤 貴志	横浜国立大学	502750
10:37	福留 悠斗	金大OLC	231676
10:38	滝沢 壮太	NUOC	505209
10:39	島崎 誠也	富山OLC	228244
10:40	西田 直人	茨大OLD	506118
10:41	菅沼 友仁	茨大OLD	239639
10:42	新田見 優輝	東大OLK/練馬OLC	221616
10:43	川崎 翔	茨大OLD	502617
10:44	上村 太城	慶應義塾大学	502751
10:45	出原 優一	東大OLK	236127
10:46	鈴木 皓紀	NUOC	505210
10:47	長谷川 望	早大OC	502197
10:48	谷口 恵祐	東北大OLC	228188
10:49	長岡 凌生	甥大好きbot	228345
10:50	溝井 翔太	茨大OLD	506124
10:51	小牧 弘季	筑波大学	507377
10:52	高本 育弥	東北大学	502873
10:53	外石 裕太郎	NUOC	502609
10:54	大田 将司	一橋大学/練馬OLC	221607
10:55	楠 健志	筑波大学	500443
10:56	佐藤 誠也	部内豆まきサークル	211118
10:57	川名 竣介	東京農工大学	240602
10:58	菌部 駿太	東北大OLC	235937
10:59	谷口 文弥	東京大学	221760
11:00	大石 洋輔	早大OC	183067
11:01	長井 健太	東京農工大学	114991
11:02	豊田 健登	茨大OLD	239653
11:03	小泉 知貴	入間市OLC	221539
11:04	宮本 樹	京葉OLクラブ	185352
11:05	奥尾 優理	茨大OLD	221792
11:06	清水 俊祐	KOLC	231723
11:07	種市 雅也	東大OLK	231191
11:08	早川 徹彦	東京農工大学	502760
11:09	北見 匠	東北大OLC	228245
11:10	渡辺 鷹志	京大OLC	502762
11:11	濱宇津 佑亮	東大OLK	221817
11:12	小池 一輝	東大OLK	221608
11:13	西田 成佑	東大OLK	221931
11:14	福田 雅秀	川越OLC	190125
11:15	殿垣 佳治	東大OLK	221808
11:16	唐木 朋也	東北大OLC	236041
11:17	七宮 勝広	二本松OLC	211155
11:18	村井 智也	東大OLK	221824
11:19	吉田 勉	みちの会	225976
11:20	柴沼 健	早大OC	222758

WE(18名)			
スタート時刻	氏名	所属	カード番号
10:31	神戸 麻衣	NUOC	236124
10:33	諏訪 夏海	東北大OLC	228291
10:35	秋山 美怜	早大OC	507428
10:37	富永 万由	早大OC	507512
10:39	小林 祐子	ピュアピュアピュアOLC	236032
10:41	高橋 利奈	早大OC	502196
10:43	山岸 夏希	筑波大学	400252
10:45	高橋 ひなの	東北大OLC	210432
10:47	香取 菜穂	千葉大OLC	240110
10:49	高橋 友理奈	東北大OLC	200643
10:51	立花 和祈	実践女子大学	221919
10:53	勝山 佳恵	茨大OLD	221578
10:55	伊佐野 はる香	東北大	210419
10:57	稲田 旬哉	OLCふるはうす	245614
10:59	阿部 朱莉	早大OC	225974
11:01	石坪 夕奈	東京農工大学	189851
11:03	八木 千尋	東京農工大学	239517
11:05	中港 信之介	鳩の会	240114

MA(15名)			
スタート時刻	氏名	所属	カード番号
10:50	加藤 寛之	NUOC	502608
10:52	西村 肇倫	東北大OLC	200742
10:54	黒澤 祐貴	東北大OLC	211157
10:56	竹下 晴山	茨大OLD	506230
10:58	森山 松年	春日部OLC	501790
11:00	桐山 大輝	東京農工大学	239626
11:02	石沢 賢二	春日部OLC	220417
11:04	長友 武司	千葉OLK	231613
11:06	榎本 有作	鳩の会	240111
11:08	山田 一善	多摩OL	225973
11:10	大林 俊彦	大阪OLC	502619
11:12	板橋 侑樹	東京農工大学	240515
11:14	小池 剛大	東京農工大学	239518
11:16	David BELDJILALI		225867
11:18	東裕明	Club阿蘭梨	225870

WA(4名)			
スタート時刻	氏名	所属	カード番号
10:40	河野 珠里亜	NUOC	505205
10:42	稲辺 穂乃香	東京農工大学	239523
10:44	橋本 花恵	茨大OLD	239643
10:46	岩崎 佑美	KOLC	507531

F(7名)			
スタート時刻	氏名	所属	カード番号
10:30	笹嶋 建吾	茨大OLD	506231
10:32	大栗 由希	茨大OLD	506123
10:34	吉田 茉莉枝	茨大OLD	506119
10:36	滝澤 伊織	NUOC	222818
11:13	Richard RENOULT		225868
11:15	谷井 嶺太		208295
11:17	Stephanie BELDJILALI		225869