

2019-03-05

2018年度 インカレ調整練習会 プログラム

日 時 : 2019年3月10日(日)

トレイン : 矢板塩田

駐 車 場 : 塩田公民館 (〒329-2156 栃木県矢板市塩田 467)

公民館が満車になった場合 矢板運動公園 (〒329-2151 矢板市幸岡 1955)



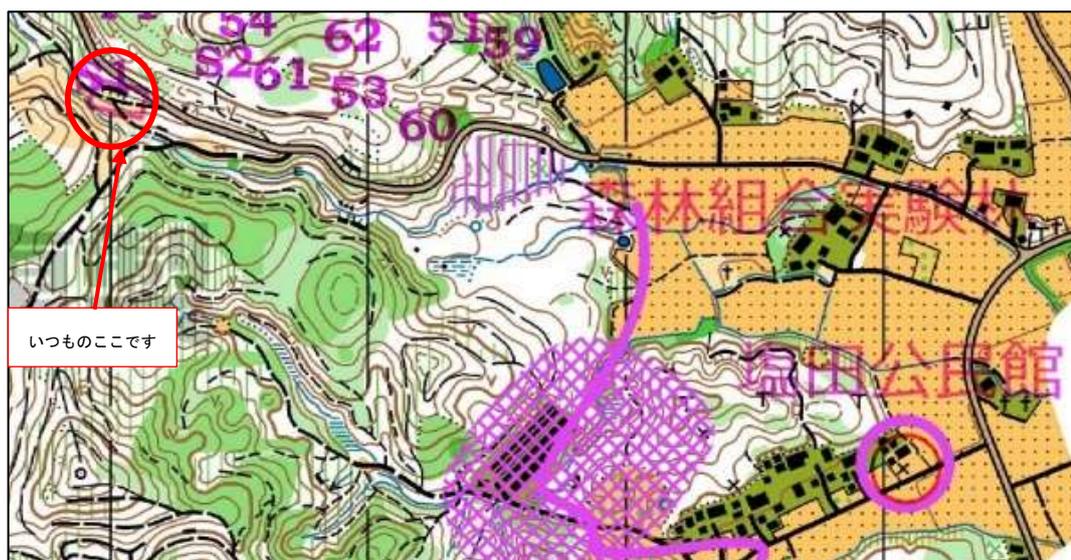
Google map より引用

公民館の駐車場が満車になった場合は
矢板運動公園の駐車場に駐車していただきます。

なお、矢板運動公園駐車場からはトレイン内の集合場所付近まで
ドライバーの方のみ輸送します。

9:00で輸送は一度終了しますので、出来ればこの時間までに
運動公園駐車場までお越しください

集合場所 :



タイムテーブル :

9:00 レーストっプスタート

- ・スタート地区は拠点のすぐ近くです。
- ・エリートクラスのみ2分間隔です。
- ・スタート方式はインカレに極力近づける
予定です。詳細は当日お知らせします。
- ・スキマ時間で他のコースやメニューをやっ
ていただいても構いません。

コース	距離	登距離
ME	5.1km	280m
WE	4.5km	235m
MWUA	3.0km	145m
F	2.0km	70m

<メニュー>

- ・サーキット 2.1km
- ・全コントロール図を用意しますので、コンピやライン0の練習などにご活用ください。

12 : 00 コンピレース トップスタート

- ・参加は自由です。 ・スタート順は当日できとうに決めます。
- ・距離 1.3km です。
- ・スタート間隔は 30 秒くらい？

13 : 00 ファシュタスタート

- ・2本 (0.8~0.9km) 振り分けあり。Eカードはたぶん使いません。

撤収手伝ってくれる方大募集です。それ以外の方は自由解散となります。

その他 :

- ・ 当日参加は 3,000 円になります。未使用の地図には限りがありますので、ご注意ください。
- ・ 地図は全て防水加工されていません。各自でご用意ください。地図ビニは数枚用意します。
- ・ 当日の E カードレンタルは 300 円です。あまり数はないです。
- ・ 本練習会は保険には加入していません。必要な方は各自で申し込んでください。加えて、主催者は一切の責任を負いません。
- ・ 参加者の安全が確保されないような気候、災害等の発生によって本練習会を中止する可能性があります。その際の参加費の返金はいりませんので、ご了承ください。
- ・ 中止の際は 6 時ころにツイッターやメールでお知らせします。携帯電話等で確認できるように各自でご用意願います。
- ・ 地元の方に出会ったらあいさつを自分からするなど、トレインを使わせていただいている身分として、オリエンティアらしい良識のある行動をお願いします。

練習メニューコンセプト :

<コンピレース>

コンパワークの正確さ素早さが重要です。さらに、スタート間隔を短くすることによって、1 つでもミスすると追いつかれるというプレッシャーのかかる場面でも冷静に対処できるかということも試せます。1 秒で勝敗が分かれるミドルのようなイメージです。



コンピレースの例です。

コース記号はすべて縮小してあります。