

Weekend Challenge Dec 17 2023 **Day2**

ウィークエンドチャレンジ 2023 12月17日 (2日目)

Program プログラム

主催	静岡県オリエンテーリング協会
協力	富士市立少年自然の家丸火自然公園、O-Support
メニュー・コース設定	大橋陽樹 (静岡オリエンテーリングクラブ)

会場情報

丸火自然公園丸火体育館 [【地図】](#)

トイレ・更衣室・売店等：体育館内のトイレを利用できます。また自然公園内に点在するトイレも利用できます。更衣スペースを体育館内に設けます。飲食物は事前にご用意ください。

アクセス

自家用車で来場：丸火体育館の西にある営火場に駐車してください（無料）。

営火場が満車になった場合は第一駐車場[【地図】](#)へ駐車していただきます。第一駐車場から体育館まで約 1.2km です。同乗者の乗降や荷下ろしは体育館前にて行えます。その他の駐車場は他の利用団体が利用中のため駐車しないでください。

バスで来場：「丸火自然公園入口」下車後、約 1.5km。

詳細は丸火自然公園交通案内および富士急静岡バスのウェブページをご覧ください。

丸火自然公園：<https://www.fuji-marubi.jp/アクセス/>

富士急静岡バス：https://www.shizuokabus.co.jp/noriai-bus_fuji/



スケジュール

08:00 当日設置役員集合

08:30 開場

09:00 ウィークエンドチャレンジ受付開始

09:50 マススタート説明

10:00 マススタート順次スタート

12:00 マススタートコース（個人出走） スタート終了

12:30 コーチによる講習（逆ランオブ）

13:00 トレーニングコース スタート終了

14:00 フィニッシュ閉鎖、コントロール撤収

15:00 閉場

赤字は募集要項から追加・変更した時間です。

受付・Eカードレンタル

体育館にて受付を行います。事前購入した地図、レンタルEカードを受け取ってください。

欠席時の事前連絡は不要です。参加費に過不足がある場合は別途徴収または返金します。

なお**レンタルEカードを紛失・破損した場合は弁償金として1万円**を申し受けます。ご注意ください。

追加でマップを購入したい方は受付で購入できます（A4サイズ1枚500円など）。

コース情報

2日目マススタート	距離	2日目トレーニングコース	距離
L	6.6-6.7km	Super Try And Reflect (STAR)	3.4 km
M	4.6km	Small Features & Bush	1.6km
S	3.4-3.5km	Small Features & Bush 2	1.5km
SS	3.1-3.2km	Topography	3.0km
		Return	3.6 km
		Straight Features Straight compass（白抜きマップ）	6.0 km

距離は若干の変更がある場合があります。

マススタートコース プロフィール

1km程度ごとで細かく区切られています。短く回数が多いので、スピードを出しつつ集団の中でオリエンテーリングをする経験を積むことができます。

トレーニングコース メニュー紹介

Super Try And Reflect (STAR) : 拠点となるポストに3度戻ってくるコースになっています。拠点となるポストにコーチを呼んで反省をするなど、途中で振り返りながら練習を繰り返すことを想定しています。

Small Features & Bush (微地形&ヤブ) : コブ、岩、微地形といった細かい特徴物を使うこと、ヤブエリアでのナビゲーションが課題の人へ。縮尺1/5000の地図で読図にかかる負荷を抑え、細かい特徴物の利用、ヤブエリアでのナビゲーションを練習できます。

Topography (大地形 (コンタのみ)) : 地形を活用したラフナビゲーションを身に着けたい人へ。細かな情報を省くことで地形に集中できます。**Return** は同じメニューの復路用コースです。

Straight (直進) : 直進を練習したい人へ。途中白抜き部分があり、コンパス直進に集中するための地図と、白抜きされていない、特徴物を使って直進するための地図があります。白抜きマップ (**Straight compass**) も用意しています。

トレーニングの進め方

マスタートコース、トレーニングコースどちらから先に取り組んでも構いませんが、いずれもスタート閉鎖時刻以降の出走はせず、制限時間またはフィニッシュ閉鎖時刻を厳守するようにしてください。

① マスタート

マスタートでは E カードによる計測を行います。振り返りシートを用意しているのでフィニッシュ後にてチェックしてみましょう。

マスタートの計測は最初の 1 回目のみ行います。複数回（複数種類）走りたい場合は自己計測をお願いします。

スタート：9:50 に体育館前にてグループの確認、進め方の説明を行います。全員でスタートへ移動して 10:00 以降にグループごとにマス（一斉）スタートします。マスタートに加わらず個人で取り組みたい方は全グループのスタート終了後に各自のタイミングでスタートしてください。個人出走の場合、12:00 までにスタートしてください。

パンチングスタート・パンチングフィニッシュ：スタートに設置してあるユニットにパンチしてからスタートしてください。フィニッシュでもパンチをお願いします。分からない場合は受付にて役員にお問い合わせください。

計測読み取り：基本コースの読み取りは体育館入口で行います。役員の指示に従い読み取ってください。レンタル E カードは回収します。読み取りをせずに帰宅した場合は未帰還者として検索対象になります。ご注意ください。

制限時間：スタート後 3 時間以内またはフィニッシュ閉鎖時刻 14:00 までにフィニッシュするようにしてください。

② トレーニングコース

トレーニングコースは計測を行いません。コーチと一緒に回って指導を受けることができます。

コーチング希望者：

コーチング希望者は受付にてマッチングしますのでお申し出ください。時間帯によりお待ちいただく、またはご希望に添えない場合があります。予めご了承ください。

また、12:30 より一部のコーチによる逆ランオブの時間を設けます。希望の方は受付でお申し出の上、12:30 に丸火体育館にお集まりください。

コーチ：阿部悠（ES 関東 C/さつまいも）、大橋陽樹（静岡 OLC/GROK）、菅谷裕志（OLC ルーパー）、南河駿（OLC ルーパー/GROK）、村越久子（静岡 OLC）

スタート：トレーニングコースに入山する前に入山リストに名前と時間を記載してください。

トレーニングコースのスタートはコースにより異なります。各自で地図を見て移動してください。

スタート時間やスタート間隔は指定しません。13:00 以降スタートしないようにしてください。

下山報告・フィニッシュ閉鎖：フィニッシュ閉鎖時刻の 14:00 までに受付で下山報告を行ってください。複数のトレーニングコースに取り組む場合はすべてのトレーニングを終えてから下山報告してください。下山報告をせずに帰宅した場合は未帰還者として検索対象となります。

コントロール撤収・解散：14:00 からコントロールを撤収します。コントロール撤収担当者はコントロール撤収をお願いします。その他の方は流れ解散です。

注意事項

- 崖や急斜面からの転落滑落、道迷い、体調不良時の救護に時間を要するなどオリエンテーリング活動における一般的なリスクがあり、それに伴う骨折や捻挫、擦り傷、切り傷、重症化などの損害を負う場合があります。各自注意して取り組むとともに、けが人や体調不良者を見つけた場合は参加者同士で救援し合うようご協力をお願いします。
- 一般的なリスクに加え下記の3点のリスクが高いです。各自十分な対策をお願いします。
穴への転落：深い岩穴が点在します。足元を注意すれば回避できます。れき地で表記したエリアに点在しているので、該当エリアを通行する際は十分注意してください。
低体温：寒い季節です。雨天時（降雪時）はもちろん、晴天時でも体温は奪われます。防寒対策、雨具の着用などの対策を行ってください。また休憩時には暖かい飲み物を取ることをお勧めします。
- 日没が早い時期です。必ずフィニッシュ閉鎖までに受付へ戻るようにしてください。新人や初心者を連れてくる方はその旨周知をお願いします。
- 申込締切後のキャンセル（返金）はできません。欠席者にはお申込みいただいた地図を郵送します。なお後日の無許可での入山はできません。あらかじめご了承ください。

お問合せ先

前日まで m-chako@ac.auone-net.jp（村越）
当日のみ 070-4120-2353（小泉）