

# 2024年 練馬OLC新歓練習会 プログラム

## 1. 概要

- ・日程 2024年4月14日（日）雨天決行・荒天中止
- ・会場 高麗公民館
- ・交通 西武池袋線高麗駅より1.4km（右図参照）
- ・主催 練馬オリエンテーリングクラブ（練馬OLC）

## 2. 練習会情報

- ・使用地図  
高麗日和田山2014（みちの会）  
縮尺：1:10,000 等高線間隔：5m
- ・計時 SIAC使用（レンタル可）
- ・レース  
フリーメニュー形式（詳細は第7項）
- ・連絡先  
練習会運営担当 新田見 優輝  
E-mail: ynitami.nerima@gmail.com  
当日は、070-4415-0004（新田見携帯）



### 3. タイムテーブル

#### ◆練習会の部

- 9:30 開場・受付開始
- 10:15 テレイン内拠点へ移動
- 10:30 スタート（フリースタート）
- 14:30 フィニッシュ閉鎖
- 15:00 ルート検討・机上反省会
- 16:00 会場発
  
- 16:25 高麗駅発
- 17:32 池袋駅着

#### ◆交流会の部

- 18:00 池袋で交流会開始
- 20:00 交流会終了予定  
（台湾料理を楽しみましょう！）

#### ※交流会費用

**新規入会者：0円**

非入会者：学生1,000円 社会人3,000円

### 4. 会場

- ・会場で受付を行います。女性専用更衣室もございます。
- ・飲食は可能ですが、廊下などではなく極力部屋内で飲食するようにお願いします。
- ・当日は別の団体も同施設を使用します。施設内で騒ぐ等しないようご配慮をお願いします。
- ・ゴミは各自お持ち帰りください。
- ・会場には土や泥を必ず落としてからお入りください。
- ・拠点へ移動する際に会場を施錠するため、遅刻者は必ず運営者に連絡してください。

### 5. 受付

- ・受付で参加費を現金でお支払いください。SIレンタルの方はSIもお受け取りください。交流会参加者は交流会参加費も合わせてお支払いください。
- ・SIを忘れた方は受付までお越してください。レンタル料300円にてお貸しします。
- ・コンパスの貸し出しはございません。
- ・当日申込はございません。

## 6. 競技に関して

### 6-1. 競技全般

- ・会場から拠点へは参加者全員で移動します。10:15に遅れる場合は運営者に連絡してください。
- ・昼食は拠点まで持参してください。
- ・計センは拠点に置きます。
- ・会場まで戻る際には運営者に声をかけてからお戻りください。

### 6-2. メニューについて

以下の通りとなります。

コース名	距離(km)	配布形式	レグ数	備考
a	2.6	全員配布	13	ミドル的なコース
a短縮	1.5	全員配布	9	難しめ
b	2.8	使いまわし	8	ロング的なコース
c	2.8	全員配布	12	メリハリあり
c短縮	1.2	全員配布	6	線上特徴物が中心
east	1.2	全員配布	6	
conpi	4.2	使いまわし	19	幅70m距離500mのコリドアが途中あり
conpi短縮	1.3	使いまわし	10	

## 6-3. 競技中の注意事項

### ①登山道について

コースには主要な登山道を横断する箇所や並走する区間が存在します。登山道か否かは地図には記載してありません。**大きめの小径を通る時には登山者優先で、登山者にご迷惑をおかけしないように注意ください。**

### ②私有地について

コースによっては民家の近くを通行します。特に注意が必要な私有地は地図上で紫ハッチの立入禁止記号を重ねてあります。**決して立ち入ることがないようにご注意ください。**

万が一、地元の方に注意された際にはまず謝り、練習会のこと、地図の緊急連絡先などをお伝えください。

### ③怪我のリスクについて

トレイン内には急峻な斜面に加え、多くの崖や岩が点在しています。**特に下り斜面でスピードを出す際には、周囲に危険な崖がないか確かめた上でお願いします。**また、捻挫のリスクも高いので、テーピング等の予防を推奨します。

なお、当練習会はスポーツ傷害保険に加入していますが、保険には限度がありますので不安な方はご個人でもご加入ください。

