

2024年度第2回北海道練習会 プログラム

日時: 6/30(日) 10時30分集合 15時30分解散

集合場所: 北海道青少年会館コンパス 裏の駐車場

<https://maps.app.goo.gl/GyVMPr1Mr175Wukd9>

トレイン: 花魁淵

- メニュー:
- ・ウォーミングアップラン
 - ・コース解説 (オリエンテーリングの戦術)
 - ・尾根/沢などの線状特徴物を解説 (地図上と現地の対応)
 - ・都合の良い線状特徴物がない場合の対処方法
 - ・ルートチョイスとルートプラン
 - ・チェックポイントとクロスポイント
 - ・オリエンテーリングの戦略について実習
 - ・ランナースタイルとナビゲータースタイル
 - ・サーキットトレーニング
 - ・1.2~1.5kmのショートコースを3本

参考資料: [別冊 サルでも走れる オリエンテーリング教室 理論編\(サルオリ\)](#)

© 国沢五月

- 注意事項:
- ・青空会場です
 - ・荒天の場合、中止します。
前日21:00~当日6:00の間にメールにて中止/決行を連絡
 - ・昼食は各自で用意
 - ・トイレは青少年会館コンパス
 - ・コンビニ(セコマ)まで450m、徒歩7分