

# 早大 OC ロングセレ対策練 プログラム

2019年6月7日更新

※写真は茅野横河のものです

## 開催日

2019年6月9日(日) 雨天決行、荒天中止

## 運営

早大 OC 寿会

## 会場

東京都青梅市小曾木3丁目1615

八坂会館 / 小曾木3丁目自治会館 → [Google マップ](#)

## 交通

### ■公共交通機関

□都営バス 梅74甲

東青梅駅北口 9:19 発

→ 青梅第七小学校前 9:52 着

□西武バス 梅41-1

東青梅駅 10:06 発

→ 青梅第七小学校 10:16 着

※バス停が駅から150mほど離れています。

会場はバス停降りて徒歩5分です。バス時刻の出典は <https://www.jorudan.co.jp/> です。

■駐車場はございません。自家用車での来場はお控えください。

## タイムスケジュール

■9:30 開場

■11:00 トップスタート

■12:00 スタート閉鎖

■14:00 フィニッシュ閉鎖

■15:00 会場閉鎖

## 使用地図

東京 OL クラブ所有「笹仁田峠 -Edition 2019-」

縮尺 1:15,000 or 1:10,000 等高線間隔 5m

## 参加費

|             |        |
|-------------|--------|
| ■学生(大学院生含む) | 1,200円 |
| ■一般         | 1,500円 |
| ■当日参加       | +500円  |
| ■Ecard レンタル | +300円  |

## レース情報

| クラス | 距離    | 登距離  | 縮尺       | 優勝設定 | 給水          |
|-----|-------|------|----------|------|-------------|
| ME  | 7.3km | 430m | 1:15,000 | 70分  | 10, 50, 90% |
| WE  | 5.3km | 300m | 1:15,000 | 65分  | 50, 70, 80% |
| MA  |       |      |          | 55分  |             |
| WA  | 3.1km | 160m | 1:10,000 | 40分  | 70%         |
| MF  |       |      |          | 35分  |             |
| WF  | 2km   | 120m | 1:10,000 | 30分  | 50%         |

- 競技時間は120分です。
- WEとMA、WAとMFは同一コースです。
- Fクラスは新人には若干難しめだと思われます。
- 会場からスタート地区までは青色テープ誘導、徒歩5分です。
- 配布用コントロール位置説明・バックアップラベルは会場にて配布します。
- スタート地区からスタートフラッグまでの誘導はございません（道を登るだけです）。
- 最終コントロールからフィニッシュまでの誘導はございません（道を降るだけです）。
- フィニッシュからは地図を読んで会場に戻ってください。会場の場所は地図に記載します。
- ルートチョイスによって登距離は大きく変動する可能性があります。あくまで目安です。
- 給水は確実に通過するものを記載しています。ルート選択によっては別のタイミングでも通過します。
- クラスの指定と異なる縮尺を希望される方は申し込みの際にご連絡ください。

## 申込

- 下のいずれかの方法で申し込みください。
  - Japan-0-entrYにて申込&決済
  - Email : saiyuki2357@gmail.com（齋藤）  
宛に、氏名・所属・参加クラス・Ecard レンタルの有無（myEcardの場合は番号）・携帯電話番号・他備考（縮尺変更など）を明記の上ご連絡ください。  
参加費は当日会場にてお支払いください。
- 申込締切日は【6/2（日）】です。  
事前申込にご協力ください。締切日翌日以降の申込は全て当日参加料金となります。

## その他

- 会館には女子更衣室があります。
- レース後会館に入る際はできる限り汚れを落としてください。
- 地元の方には会ったら挨拶をしてください。
- ゴミはお持ち帰りください。
- 民家の敷地、耕作地、パープルハッチなどの立入禁止エリアには入らないでください。
- レースでは道幅の広い道路を横断・通行する可能性があります。自動車等に十分注意してください。
- 荒天等により当練習会の開催を中止する場合、8日20時までにJOY上にて告知致します。
- 連絡先 Email : saiyuki2357@gmail.com TEL : 090-8504-0041（当日）