

一静岡 OLC 夏合宿 2024 プログラム

2024/8/31(土)～9/1(日)

スケジュール

【Day1】

～ 9:00 設置者集合→設置

～10:15 拠点集合・集金

10:15～10:30 全体説明

10:45～15:00 トレーニング

15:00～16:00 トレーニング終了→撤収開始

18:00～19:00 反省会（青山コテージで行います）

19:00～ BBQ(夜ごはん/交流会)

【Day2】

8:30～ 設置開始(設置者)

9:45～10:00 集合(駐車場)・集金、全体説明

10:10～12:00 まとめレース。追加メニュー

13:00～15:30 ミニ3人リレー

15:30～ 撤収

16:30 解散

集合場所・宿泊場所

【Day1】

<駐車場・集合場所>

赤：第1駐車場

青：第2駐車場

紫：集合場所、練習拠点

第1駐車場のリンク

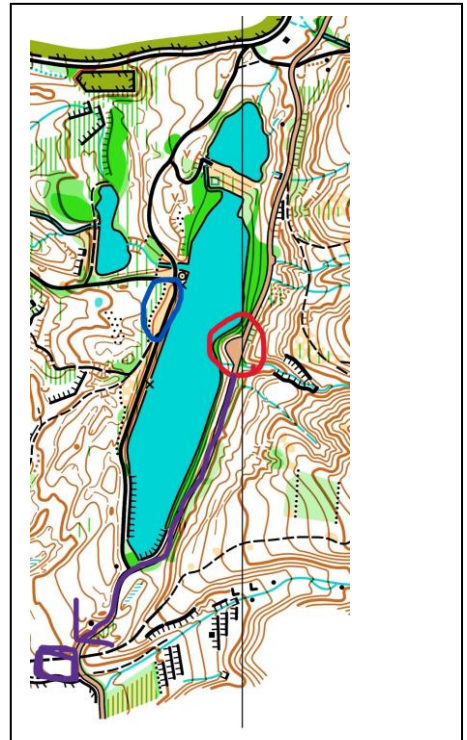
<https://maps.app.goo.gl/sBSjuzGUZC9std8s8>

【Day2】

集合場所：霊山寺駐車場

駐車場(拠点)のリンク

<https://maps.app.goo.gl/spfRnopUo8fcecRH7>



トイレについては近くのコンビニまたは霊山寺のものを使用してください。

※泥で汚さないように注意しましょう

【宿】

<青山コテージ>

[三重県伊賀市のキャンプ場「青山コテージ」は中部・近畿から好アクセス! \(aoyama-cottage.com\)](http://aoyama-cottage.com)

車で5分ほどの距離(4km)にコンビニ(24時間営業)があります。

【夜ご飯(交流会)】

コテージでBBQです

※朝ごはんは各自で用意してください

参加費・キャンセル料

<参加費>

・静岡オリエンテーリングクラブ会員

参加費(1泊2日) 16,000 円(※1)

参加費(日帰り) 2,500 円(※2)

・一般参加

参加費(1泊2日) 17,000 円(※3)

参加費(日帰り) 3,000 円(※4)

※1：学生は 3,000 円割引

※2：学生は 1,500 円割引

※3：学生は 2,000 円割引

※4：学生は 1,000 円割引

参加費は現地で集金します。可能な限りおつりなしでの用意をお願い致します。

<キャンセル料>

8月20日(日曜日)まで なし

8月30日(水曜日)まで 参加1日につき 1,000 円

8月31日(木曜日)以降 参加費全額

キャンセル料は後日振込いただきます

持ち物

- ・オリエンテーリングするためのウェア（藪やトゲもあるので長袖長ズボンなど肌を覆うものをおすすめします）
- ・オリエンテーリングするための靴（森の中では踏み抜きのリスクが高まります。ソールが厚く固いものをおすすめします）
- ・コンパス
- ・Eカード（お持ちの方のみ）
- ・ホイッスル（緊急連絡用）
- ・各自補給用水、軽い行動食
- ・保険証
- ・2日間とも昼食
- ・デフケース（2日目まとめレースでコントロール位置説明表を用意しています）

注意事項・お願い事

- ・自動車での参加を推奨します。
- ・練習時間は厳守してください。練習途中でも切り上げて、時間内に練習拠点に戻りましょう。
- ・一部のメニューで、上級者には指導役をお願いすることがあります。ご協力お願いいたします。
- ・一部のクラブ員に設置をお願いすることがあります。ご協力よろしく申し上げます。
- ・初級者や中級者からのランオブ、逆ランオブの依頼は可能な限り引き受けてください
- ・保険には加入していませんので各自で加入をお願いします
- ・立ち入り禁止エリアがあります。入らないように注意してください。

問い合わせ先

[事前・当日] 井土

メール：izuchi870@gmail.com

携帯：070-2210-0173

SNSでも結構です

練習メニュー

【Day1】

〈グループトレーニング〉

4つのグループに分かれて練習します。好きなグループを選択してください。

①指導不要-インカレエリート相当

各自ミニレース→トップラップの人をランオブ→自由練習

②指導不要

各自ミニレース→トップラップの人をランオブ→自由練習

③指導してもらいたい人

指導者とともにミニレース→地形コース→自由練習

※人数多い場合はグループ数を増やします

④自由練習組

用意された地図を使って、自由に練習

練習メニュー

- ・ミニレース 2.3km
- ・地形 1.6km
- ・サーキット 1 1.8km
- ・サーキット 2 1.8km

【Day2】

〈まとめレース〉

地形の読み取りやルートチョイス、コンパス直進など多くの課題を要求するコースです。

自身の体力に応じて、コースを選んでください。

さらに練習したい人は、再走やサーキットなどを自由に取り組んでください。

L 4.7km up240m

M 3.4km up160m

S 2.7km up135m

サーキット 2.4km

<ミニリレー>

CC7の前にリレーの雰囲気を出しましょう！

上位チームにはささやかな景品があるかも、、、

3人リレー 地図3種類、各1.3km

チームは当日こちらで指定する予定です

部屋割り

<タロ>

井土 宙、鈴木 悠馬、川出 晃大、田畑 清士、本間 晃、

末久 哲也、滝 正晴、中島 克行、矢田 裕喜

<ブー>

成岡 輝行、出野 幹夫、田濃 邦彦、森田 邦夫、和田 佳丈、森下 晃成

<ミィ>

笠井 虹太、柳澤 貴、三森 弘満、神戸 錬一郎

<ヘムレン>

森下 遥、増田 聡子、滝 志保、出野 由夏、横井 里乃、河内 絵里香

<スノーク>

折橋 旺、佐藤 諒平、佐藤 優太郎、新井 悠仁

参加者名簿 (灰色は参加キャンセル)

名前	所属	学生	1日目	2日目	宿泊/BBQ
井土 宙	静岡 OLC	○	○	○	○
鈴木 悠馬	静岡 OLC	○	○	○	○
森下 遥	静岡 OLC	○	○	○	○
川出 晃大	静岡 OLC	○	○	○	○
鈴木 悟	静岡 OLC		○	○	×
田畑 清士	静岡 OLC		○	○	○
本間 晃	静岡 OLC		○	○	○
末久 哲也	静岡 OLC		○	○	○

増田 聡子	静岡 OLC		○	○	○
滝 志保	静岡 OLC		○	○	○
滝 正晴	静岡 OLC		○	○	○
中島 克行	静岡 OLC		○	○	○
池田 直人	静岡 OLC		○	×	×
矢田 裕喜	静岡 OLC		○	○	○
成岡 輝行	静岡 OLC		○	○	○
出野 由夏	静岡 OLC		○	○	○
出野 幹夫	静岡 OLC		○	○	○
田濃 邦彦	静岡 OLC		○	○	○
森田 邦夫	静岡 OLC		○	○	○
和田 佳丈	静岡 OLC		○	○	○
横井 里乃	静岡 OLC		○	○	○
森下 晃成	静岡 OLC		○	○	○
笠井 虹太	ES 関東 C		○	○	○
柳澤 貴	ES 関東 C		○	○	○
石井 百花	OLP 兵庫	○	○	×	×
石井 遥花	OLP 兵庫	○	○	○	×
折橋 旺	TEAM 諒平/東大 OLK	○	○	○	宿泊のみ
佐藤 諒平	東大 OLK	○	○	○	宿泊のみ
三森 弘満	多摩 OL/CCC		○	○	○
河内 絵里香	東大 OLK	○	○	○	宿泊のみ
佐藤 優太郎	東大 OLK	○	○	○	宿泊のみ
新井 悠仁	東大 OLK	○	○	○	宿泊のみ
牧戸 悠生	東大 OLK/伊勢志摩 OLC	○	○	○	×
神戸 錬一郎	野良ちゃん		○	○	○