

# 2024年度第4回北海道練習会 プログラム

日時: 9月16日(月、祝) 10時半集合 15時半解散

集合場所: モエレ沼公園海の噴水、北西側

<https://maps.app.goo.gl/K7GaMambug1z1sUx8>

トレイン: イサム・ノグチ ~夢の沼~

メニュー: ・ウォーミングアップラン

・ランナーズスタイルでの走り方を解説

・クロスポイント(©サルオリ)毎におこなう地図読み手続き  
(ルートチョイス→ルートプラン→歩測数確認  
→整置/方向確認→Go!)

・走行スピード維持のテクニック  
(歩測 & ラフコンパス)

・サーキットトレーニング

・1.3~1.6kmを6コース

・エクストラコース (2.1km)

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

[O-Route](#) ← 地図画像を拡大・縮小・回転できる便利なアプリ

注意事項: ・青空会場です

・荒天の場合、中止します。

・近場にコンビニはありません。昼食・飲み物は事前に用意して下さい



