

2024年度第5回北海道練習会 プログラム

日時: 10月14日(月、祝) 10時半集合 15時半解散

集合場所: 遠浅アイリス公園横 芝生広場 (← 自動車乗入れ可)

<https://maps.app.goo.gl/KfdPFCCc4ejFC5aG29>

トレイン: 大島山林

メニュー: ・ウォーミングアップラン

・クロスカントリーレース的タイムトライアル

・1.8kmのコースをゆっくりと2周して、コースを暗記

・ミスタイム零での非舗装路タイムアタック

・地図読みペース走

・各自のトップスピードの80%以上が目標

・サーキットトレーニング

・1.9kmを3コース

・ファシユタレース

・女性にはハンディタイムあり

参考資料: [オリエンテーリングの戦略\(簡略版\)](#)

[ランナースタイルの走り方](#)

[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。

・集合場所付近にトイレはありません。最寄りのコンビニまで1km弱

