

コリドア

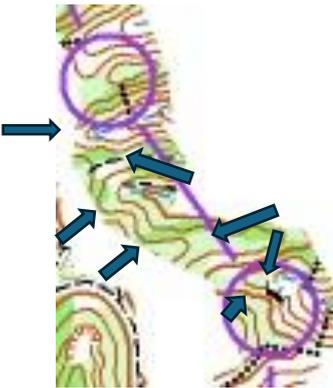
コリドアは地図の一部が廊下状に表示されています。

オリエンテーリングのうちルートチョイスを省いたものと考えてください。

ルートはすでに決まっています。

必ずしもコリドア（廊下）の中央を進む必要はありません。

コンパスを見ることは必須です。限られた場所の中から自分の位置を確定する特徴物を見つけてマップアウトしないように進んでください。



交代走

レグ毎に先頭を交代して走ります。

今度は地図でなくて先頭の選手がルートを決めてペースをコントロールします。（どんなルートをとるかはわかりません）

後ろを走る選手はコリドアと同じやり方で位置を確定しながら進みます。（コリドアより早いペースでこなす必要があります。）

先頭の選手がミスをしてコントロールまでそのままフォローします。

マススタート

リレーのスタート直後をシミュレートします。

スタートフラグまでテープによる誘導を行います。この間は一所懸命走るのではなく、地図読みの準備期間として誘導上の地図読みを行ってください。ナビゲーションはすでに始まっています。

速い人は2コントロールの後次の誘導の始点まで移動してください。

遅い人は1コントロールの後次の誘導起点まで移動してください。

2回目のトレーニングは全員そろってから（もしくは先頭到着から5分後）開始します。その間は先のコースを見ないで止まらずに、起点周囲でジョグを行って行ってください。

3本目の終了後は待たずに会場へお戻りください。