

# 中村一門練習会 メニュー説明資料

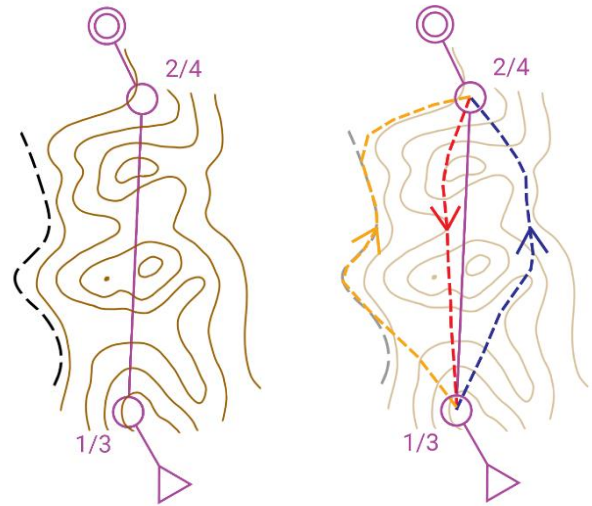
2025年2月16日(日) @滋賀県「石部・雨山」

## 1 レッグ地図読み 0

厳選した長めの1レッグを「行く→戻る→行く」と3回繰り返すコースです。走り出す前に3つ以上のルートを検討し、それぞれ順番に実行してください。

同じレッグを異なるルートで走ることで、地図を読んだ所感と実走時の感覚との照らし合わせや、自分に適したルートの確認ができます。

普段は地図読みでしかやらない複数のルート比較を実際のフォレストで体験してみましょう。



ルートチョイスの例 (黄→赤→青)

## コントロールピッキング

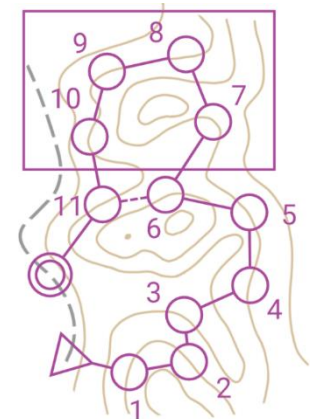
トレイン北側の微地形を活かした、短いレッグを繋いだコントロールピッキングと呼ばれる練習メニューです。

エクストラコースとして、**フラッグなしでコントロールのみを設置したポストを設けます**。フラッグの視覚情報に頼らず、地図をしっかり読んでアタックする練習として活用してください。エクストラコースを走るかは**任意に選択して下さい**。

**10番ポストと11番ポストの間にエクストラコースを設置しています**。ポスト番号、デフについては通常コースとの違いがわかるように地図に記載しています。

計センは、追加で走る場合、走らない場合どちらにも対応しています。

## エクストラコース (フラッグなし、コントロールのみ設置)



※メニューの地図枚数には限りがあります。

地図を使い終わったら、元の場所に返却していただくようお願いします。

※ファシユタは申し込み時の希望制ですが、地図に余りがある場合は、飛び入り参加も可能です。