

東大 OLK 春インカレ対策練 プログラム

●概要

- ・練習会名：春インカレ対策練
- ・開催日：2025年3月2日（日） 雨天決行・荒天中止
- ・開催地：栃木県日光市（使用地図：「日光愛宕山」）
- ・運営：
 - セッター長： 相馬哲兵 東京大学 2019年入学
 - プランナー： 藤澤達也 東京大学 2019年入学
 - 主催： 東大 OLK OBOG

- ・駐車場：丸山公園駐車場

[西駐車場](#)（拠点まで徒歩 25 分）

[東駐車場](#)（拠点まで徒歩 20 分）

※こちらの駐車場は一般の方も利用します。特に東駐車場は駐車スペースが限られていますので、対策練参加者で満車にならないように駐車してください。西駐車場は十分な台数が停められます。

- ・電車でお越しの場合は、大谷向駅からお越しくください（拠点まで徒歩 30 分）

- ・拠点

トレイン内林道脇（下図参照）

ここ（[リンク](#)）から林道へ入る。

* トイレは丸山公園にある公衆トイレをご使用ください。



●タイムスケジュール

10:00	会場開場
11:00	トップスタート
12:30	メニュー解禁
13:00	レーススタート閉鎖
15:00	フィニッシュ閉鎖
16:00	会場閉鎖

●参加費

大学生以下・オフィシャル	1500 円
一般	3500 円
レンタル SIAC	500 円

●競技情報

◆ 使用地図：「日光愛宕山」 縮尺：1:10000 等高線間隔：5m

◆ 競技形式

計時は SPORTident 社の SI カードを使用します。

◆ クラス

コース名	距離	登距離	優勝設定
ME	4.4 km	250 m	35 分
WE	3.5 km	195 m	35 分
MA	3.2 km	175 m	35 分
WA	2.7 km	135 m	35 分
MF	2.5 km	140 m	30 分
WF	2.4 km	125 m	30 分
menuE	2.9 km		
menuA	2.0 km		

※メニューの地図は枚数が少ないため、使い回しにご協力お願いします。少量ですが、レースの地図も余分に用意しているため、別コースの再走も可能です。

◆ 競技の流れ

【スタートまで】

・レンタル SIAC を申し込んだ方は、スタートリストに記載の番号の SIAC を拠点にてお取りください。

・スタート地区までは青色テープ誘導徒歩約 10 分です。スタート誘導の際に通る小径の外は立入禁止区域である場合があります。必ず誘導に従って通過してください。

【スタート地区】

・ウィンブレ輸送を行います。

・スタートレイアウト

クリア、チェック、テストを行なって 3 分前枠に入ってください。

3 分前枠 役員が SI カード番号を確認します。

2 分前枠 コントロール位置説明を各自でお取りください

1 分前枠 ご自身の地図をお取りください。

合図とともにパンチをしてスタートしてください。

【競技中】

・誘導は全て赤色テープです。

・コントロールはすべてタッチフリーです。

【フィニッシュ】

・パンチングフィニッシュです。

●その他注意事項

・スタート誘導の際に通る小径の外は立入禁止区域である場合があります。必ず誘導に従って通過してください。

●連絡先

相馬哲兵（東大 OLK42 期）

Mail: teppeisoma1215☆gmail.com(☆→@)