

## 泊まらない合宿（中級技術をマスターしよう）

基本はオリエンテーリング講習会参加者向けです。3月中に行った基本技術を使って、ジュニアチャンピオン大会に向けてのイベント（オフ会）を企画します。金曜日と土曜日にミーティングをオンラインで行い、日曜日のレース後に個別にアナリシスを行います。

七国峠はレベル5の技術があればちゃんと回れると思います。土曜日は里山トレインでのレベル4 +  $\alpha$ の技術を確認します。翌日のレースに活かしてください。

### 日程

4月14日（月） 15日－18日録画視聴可能とします

20：30 オンラインミーティング（翌日の練習のポイントについて説明）

4月19日（土）

使用地図：赤根

会場：上畑自治会館

交通：公共交通機関でご参加ください

JR 青梅線「東青梅駅」より、都営バス・梅 74 甲で 25 分、上畑下車

西武池袋線「飯能駅」より、国際興業バス・飯 11 で 20 分、上畑下車

プログラム：

10：00 集合

10：30 練習1（講習会参加者はインストラクターが指導）

- ① 尾根道をたどりながら特徴物を拾う
- ② ラフコンパス（地形を大きくとらえる）

12：30 昼食休憩（会館）

13：30 練習2

- ① 尾根道からコントロールへ（アタックポイントとファインコンパス）
- ② ルートプランと実践

15：30 練習終了

16：00 解散

20：30 オンラインミーティング（明日のレースの準備）

4月20日（日）

ジュニアチャンピオン大会参加（各自エントリーしてください）

レース後個別にアナリシス（講習会参加者のみ：雨天の場合や当日できなかった方には後日

オンラインで行います。)

#### 費用および定員

(大会エントリーは含まれません。各自エントリー願います。)

- ① 現地指導付きフル参加 (全10回の講習参加者のみ) 5,000円 (学生 3,000円) 10人
- ② 現地指導、アナリシスなしフル参加 (練習を各自で行う) 4,000円 (学生 2,000円)  
20人
- ③ 2回のオンラインのみ参加 1,000円 (学生 500円) 定員なし  
5,000円 (会場使用料、地図代含む。大会エントリーは含まれません。)

※各コースは1.5km程度です。

※ルートプラン以外は、ミーティング時にコースを公開してポイントを説明します。

※計時は行いません。

※傷害保険には加入しませんので各自でご対応ください