

2025 年 5 月 11 日

オリエンテーリング愛好者の皆様

長岡オリエンテーリングクラブ
古田島 貴之

長岡オリエンテーリングクラブ
フィジカル練習会『バーティカル700』のご案内

オリエンテーリングに必要な持久力とスピードを養うためのフィジカルトレーニングを行います。距離 700m、登距離 55m を一気に登るトレーニングを 3 セット行い、合計タイムを競いましょう！

1 期日・会場

第1回 5月17日(土) 東山ふれあい農業公園

第2回 5月24日(土) 東山ふれあい農業公園

※どちらか一方だけの参加も可能です。

※「7 会場図」の「P」の位置 (37° 24' 39"N 138° 53' 01"E) に集合してください。

※青空会場になります。

2 時間

受付時間 10:30～11:00 練習時間 11:00～12:00

3 コース

距離 700m、登距離 55m

「7 会場図」の破線のとおり

スタート(S)からフィニッシュ(F)までのタイムをSIで計測します。

5 参加料

無料

6 申込方法

各回とも、前日までに

Japan O Entry (JOY)「長岡 OLC フィジカル練習会」
から申し込んでください。

2日とも参加する場合には、それぞれの回に申し込みが必要です。



7 会場図



8 連絡先

メールアドレス：yassan_5114■m2.nct9.ne.jp 古田島 貴之 宛
(■を@に変えてください)

9 注意事項

- ・いただいた個人情報は、本練習会の運営以外には使用いたしません。この取扱に同意の上、申込時に必要事項を入力してください。
- ・体調や怪我等に注意し、各自で健康管理と安全管理をお願いします。
- ・主催者は、練習会中の紛失、盗難、事故、参加者が自己または第三者に与えた損害に対し一切の責任を負いません。
- ・SI カードを持っている方はご持参ください。
- ・以下の Web サイトにおいて、氏名と所属チームを表示して、成績発表を行います。不都合がありましたら、あらかじめお知らせください。

Lap Center

<https://mulka2.com/lapcenter/>



- ・オリエンテーリングの広報のため、写真の撮影と SNS 等での公開をする可能性があります。不都合がありましたら、あらかじめお知らせください。
- ・練習会中の写真、映像、記事、記録などの肖像権・掲載権はすべて主催者に属します。