

メニュー

メニュー名	距離/登距離	難易度	ねらい	コメント
E	3.9km/230m	5	レースをしたい人	レース風。スピードの緩急、直進精度。難しくて長いので、時間がかかってしまうかも。
basic	1.6km/75m	2	基本技術の確認	はかせ（速く、確実に、正確に）のできるかをチェック。体感のミス0を目指して走ってほしい。
beginner	1.1km/40m	1	初めての人用。ウォーミングアップにも。	Basicとほぼかぶっているので、basicをチェックでしたい人は違う方法でアップを。
o-ints	1.1km/45m	3	不整地走速度の向上	複数人でするのがおすすめ。一度コースの下見をしてから、3~5セット休憩を入れてするのがおすすめ。不整地が得意な人の走りを見れるとよい。スピードを出す中での最低限のナビの練習にもなる。
spur	3.5km/240m	4	尾根たどり、尾根切りなど尾根に関する複数の課題	ハード
hill run	2.2km/110m	2	下りと登りの強化。	これも複数人ですると学べるかも。登りは普段のペースで走る、ゆっくりでも走り切れそうなスピードで走るなど、登り方を変えても面白いかも。
speed	1.7km/55m	2	不整地走速度の向上	簡単めではあるが、プランでシンプルにしてスピードを出してみしてほしい。事前に見たいものを上級生と設定してから走り出すのもよい。上級者は、メモリー0をするのもあり。