

2011年度 東大 OLK ロングセレ対策練および初心者脱出練 プログラム

2011/06/07

概要

【日程】2011年6月12日(日)

【会場】埼玉県 阿須自治会館

【運営責任者】齋藤翔太

【運営】東大 OLK30 期有志

会場へのアクセス

いずれも誘導はありません。下記の地図を参照の上、ご来場ください。

1.【推奨】西武池袋線「元加治駅」より徒歩、約2km

2. 飯能駅南口より西部バス
「阿須」バス停下車、約300m

[飯 41][飯 41-1][飯 42]河辺駅南口行き

3. 河辺駅南口より西部バス
「阿須」バス停下車、約300m

[飯 41][飯 41-1][飯 42]飯能駅南口行き



競技情報

【コース設定者】 齋藤翔太

【テレイン】『七国峠』

【競技形式】

ポイントオリエンテーリング

EMIT 社の電子パンチングシステムを使用
(つり下げ式)

【地図の縮尺】

1:15,000 (ME・WE)

1:10,000 (MA・WA・MF・WF)

【コース情報】

クラス	距離	登距離	ウイニング
ME	7.5km	380m	65分
WE	3.9km	240m	55分
MA	3.9km	240m	50分
WA	3.0km	125m	35分
MF	4.0km	160m	35分
WF	3.0km	95m	35分

ME は、上谷を想定したコンタリングを課題としたショートレグがいくつかあるとともに、その合間にルートチョイスのあるロングレグが挟まれており、頭と体の切り替えを必要とします。ときには藪も切ります。

WE は、ME のロングレグを無くした感じですが、我慢のレースとなるでしょう。

その他クラスは、比較的道が中心のコースになっています。その中で大きなチェックポイントの設定がカギとなります。

コースの都合により、ウイニングタイムが一部要項より変更になっています

エントリー

【スタートリスト】

後日別途公開します。

【遅れエントリー】

前日まで情報システムにて受け付けます。

https://ss1.xrea.com/www.takohei.com/entry/index.php?event_ID=601

遅れエントリーの場合は、地図がカラーコピーになる可能性があります。(その場合は、参加費がおそらく安くなります)

【当日申し込み】

原則として受け付けません。前日まで遅れエントリーを受け付けておりますので、お気軽にお申込みください。

【参加費】

以下、当日受付にてお支払いください。

- ・ メニュー参加：1000 円
 - ・ メニュー不参加：700 円
- (E カードレンタル：+200 円)

当日のスケジュール

<会場>

開場は 9:00 (予定) です。

会場に着きましたら、早めに受付にて参加費をお支払いください。また、当日の変更事項は、公式掲示板にてお知らせします。

<スタート>

トップスタートは 11:00 です。

スタートまでは、**青色テープ誘導 500m。**

スタート役員の指示に従ってスタートしてください。

<競技中>

スタートフラッグまでは**赤色テープ誘導**です。その他に競技中の誘導はありません。

各クラス、ME,WE,MF クラスには、給水ポストがあります。ME クラスは、ルートチョイスにより最大3回通過します。

<ゴール>

パンチングフィニッシュです。ラストコントロールからの誘導はありません。

ゴール後は、速やかにカードの読み取りを行ってください。

ゴール閉鎖は15:00です(メニュー含む)。レースの完走如何を問わず、この時間前に必ずゴールを通過するようにしてください。

ゴールから会場までは、約1.5kmです。

エクストラメニュー

メニューを以下の通り用意してあります。レースのゴールがそのままメニューの拠点になります。

なお、メニューにおいてもEカードの使用を行います。アクティベートの前に、レースの読み取りをするのを忘れないようにしてください。

1 . TORIS

新入生全般向け。簡単なコース。1.7km。

2 . KAKU

上級生およびがんばる新入生向け。アップが少なく、道を爽やかに走れるコース。

3.3km。

3 . YAMAZAKI

上級生向け。テクニカルな技術鍛錬用コース。2.4km。

諸注意

・ロングセレはちょうど1週間後です。メニューは自分の身体と相談して行いましょう。

・メニュー時は、運営者を指導に動員して構いません。積極的に使いましょう。

以上