

# ときわ走林会 リレー対策公開練習会

要項 1.0 版 発行日 2016 年 7 月 20 日

主催:ときわ走林会

CC7 や全日本リレー等、秋季開催のリレー大会に向けて、リレー対策を目的とした練習会を開催します。  
チェイシングやマススタート等、集団内でのナビゲーションを意識したメニューを用意します。

## 【開催日】

2016 年 9 月 10 日 (土) 雨天決行・荒天中止

## 【使用トレイン・地図】

日光和泉 (栃木県日光市)

縮尺 1/10,000、等高線間隔 5m、JSOM2007 準拠

コースセッター:八神遥介 (ときわ走林会)

## 【会場】

日光だいや川公園

電車: 東武上今市駅より徒歩 30 分

自動車: 今市 IC より車で 5 分 (駐車場確保予定)

## 【練習メニュー】

チェイシングインターバル

メインレース (マススタート・EMIT 使用)

サーキット反復練 (EMIT 使用)

## 【クラス分け】

チェイシング及びメインレースでは、集団での追走状態を維持するため、競技レベルごとにグループ分けを行います。希望のグループを申し込み時にご申告ください。

グループ	目安	
	男	女
A	E クラス・A クラス	E クラス
B	A クラス・年齢別クラス	A クラス
C	その他	その他

- ・目安はクラス選択を強制するものではありません。
- ・申し込み状況によって統合、分割する可能性があります。当日のクラス変更も可能です。

## 【スケジュール】

10:00 受付開始・各自林内拠点に移動

11:30 チェイシングインターバル開始

13:30 メインレース

各自好きなタイミングで反復サーキット出走

16:30 会場閉鎖

## 【参加費】

以下の参加費を当日会場でお支払いください。なお、欠場の場合、後日参加費の振り込みをお願いすることがあります。

参加費(円)	
基本参加費	500
チェイシング	400
メインレース	500
反復サーキット	400
レンタル E カード	300
学生新人割引	-500

- ・基本参加費は参加者全員に適用されます。
- ・メニューはご希望のものをお選びください。
- ・学生新人は実質、基本参加費免除となります。
- ・チェイシングのみ参加の場合、E カードは不要です。
- ・当日申し込みは基本参加費を 300 円増しとします。また、参加メニューが限られる可能性があります。

## 【申し込み】

参加申し込み締め切り: 8/31 (水)

### ①E-mail

以下の情報を本文に入力し、次項の申し込み受付先までお送りください。

- ・氏名 ・所属 ・メールアドレス
- ・(学生のみ) 上級生/新入生
- ・参加メニュー
- ・グループ分けレベルの希望
- ・マイカード番号/レンタル

団体での申し込みは、ときわ走林会 HP (次項) 掲載の Excel ファイルをご利用ください。

### ②フォーム入力

下記の専用フォームに必要事項をご入力ください。

<http://u0u0.net/xehf>



スマホはこちらから!

## 【プログラム】

大会当日 1 週間前を目途に、下記のとときわ走林会ホームページに公開します。なお、紙版プログラムの郵送は行ないません。

[http://tokiwa-sorinkai.net/practice/20160910\\_relay\\_practice.html](http://tokiwa-sorinkai.net/practice/20160910_relay_practice.html)

## 【申し込み・問い合わせ先】

[ibrk\\_o\\_events@yahoo.co.jp](mailto:ibrk_o_events@yahoo.co.jp) (ときわ走林会 八神)

## 【メニュー解説】

### ○チェイシングインターバル (5~6km 程度・短縮可)

#### 目的：集団走行の反復練習

- ・グループごとに同時、あるいは数秒間隔でスタートします。
- ・グループ内で複数のコースパターンが振られています。
- ・3~4 コントロールごとに集合し、地図をシャッフルして再度スタートします。
- ・以上を 4~5 回程度 (予定) 繰り返します。

### ○マススタート (4~5km 程度)

#### 目的：集団走行の実戦練習

- ・グループごとに同時スタートします。
- ・グループ内で複数のコースパターンが振られています。
- ・EMIT を使用します。

### ○反復サーキット (2km 程度)

#### 目的：メモリを利用した高速ナビゲーションの練習

- ・サーキットコースを 1 本用意します。
- ・EMIT を使用します。
- ・出走後は 1 本目の反省を踏まえ、「ミス率低下」「ラフなプランでスピードアップ」など、課題を設定し満足いくまで同じコースを繰り返し走ってください。
- ・出走回数に限らず、既定のタイム以内で最低ミスを記録した選手には、豪華賞品を進呈します!