

ときわ走林会 リレー対策公開練習会

プログラム 発行日 2016年9月3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)

【スケジュール】

10:00 受付開始

10:45 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

15:30 メニュー終了・フィニッシュ閉鎖

16:30 会場閉鎖

【会場】

日光杉並木公園駐車場(下図の★・国道119号北側)

※現在会場の利用について最終調整中です。変更があった場合は、修正版プログラムとして前日までに公開します。



電車:東武上今市駅より徒歩15分

自動車:今市ICより車で5分

・要項記載時から会場が変更になっています。

・駐車場は一般観光客の利用もあるため、極力相乗りまたは公共交通機関を利用し、混雑時には近隣の駐車場等をご利用ください。

・練習メニュー中、会場は無人となります。荷物は役員等の車に入れるか、拠点までお持ちください。

・会場にはトイレがあります。更衣室はありません。

【受付】

・会場受付でエントリーリストに記載の参加費をお支払いください。

・Eカードレンタル希望の方は受付でお渡しします。

・各メニュー4人分ずつ、当日申し込み枠を用意しています。地図が不足した場合は、参加者間で地図を貸し借りして頂いて構いません。

・当日申し込みは基本参加費のみ300円の追加料金を頂きます。メニューのみ追加の場合は、追加料金は頂きません。

参加費(円)	
基本参加費	300
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	-300
当日申込	+300

【会場～拠点】

・10:45に会場から拠点に徒歩で移動します。役員の指示に従ってください。

・拠点までは2km、徒歩およそ30分です。

・テープ誘導等はありません。はぐれないようご注意ください。

・メインレースのみの出走等、この時間以降のご来場を予定される場合は、個別に後述の連絡先にご相談ください。

・遅刻された場合もご一報頂ければ、個別に対応します。

- ・拠点にはトイレはありません。
- ・各自メニュー終了後は流れ解散とします。

【練習メニュー】

- チェイシングインターバル (4.7km)
 メインレース (マススタート・EMIT 使用) (3.9km)
 サーキット反復練 (EMIT 使用) (1.5km)
- ・メニューの詳細は後述します。
 - ・スタートはいずれも拠点近くです。

【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。

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。
- ・状況によってクラスを統合、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。

【その他】

- ・地図に防水処理はされていませんが、チャック付きビニールを用意します。
- ・ゴミは各自必ずお持ち帰りください。
- ・当イベントは傷害保険等には加入していません。

【申し込み・問い合わせ先】

ときわ走林会 八神
 080-5550-8510
 yosukeyagami32@gmail.com

【メニュー解説】

○チェイシングインターバル

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。
- ・地図には数コントロールごとに◎が示されています。◎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。
- ・グループ内で差がつき過ぎる場合、どこかに行ってしまった人が出た場合は、その都度再分割して構いません。

○マススタート

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

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。何本走っても追加料金は頂きません。
- ・地図は1本目のものをそのままご使用ください。
- ・出走回数に限らず、既定のタイム以内で最低ミス率を記録した選手には、豪華賞品を進呈します！

