

MTB-0の集い 2002秋 プログラム

- 【日程】 2002年11月9日(土)、11月10日(日) 雨天決行
- 【開催場所】 長野県富士見町、山梨県小淵沢町
- 【宿と会場】 ジュネス八ヶ岳(0266-66-2931)
<http://shinshu.online.co.jp/resort/fujimikogen/shi002.htm>
- 【使用地図】 「富士見の森 第2版」2002年東京OLクラブ作成
- 【主催】 2002年MTB-0世界選手権メンバー有志
- 【交通】 ジュネス八ヶ岳は、下の地図の十字のあたりです。
駐車場は充分にあります。
- 車の場合
東京
中央自動車道高井戸ICから小淵沢ICまで148km、高速出口より八ヶ岳公園道路を3km、分岐点で左折し鉢巻道路でさらに3km [約2時間]
- 名古屋
中央自動車道小牧JCTから小淵沢ICまで210km、以下同上 [約2時間30分]
- 電車の場合
新宿
新宿駅から中央本線特急2時間 小淵沢駅下車、タクシー10分
- 名古屋
名古屋駅から中央西線特急2時間 塩尻駅で中央本線(上り)に乗り換え40分 富士見駅下車、タクシー10分



- 【受付】 1日目、2日目ともに 9:30~10:00
受付時間以降、原則として集合場所からスタッフはいなくなります。事情があって遅れるなどの場合は、連絡をください。
ジュネス八ヶ岳の駐車場にお越しください。
- 【参加費用】 受付時に参加費を集めます。
全日参加者 1泊3食の宿泊代込み9300円
1日目のみ参加者 1000円
2日目のみ参加者 1500円
となります。
電子式パンチングシステムを採用したことで、2日目の弁当を手配したことで、全日参加者の参加費が当初アナウンスより高くなってしまいましたが、ご了承ください。
全日参加者は、参加費に2日目の昼食の弁当を含みます。1日目の昼食、および2日目のみの参加者の昼食は各自持参してください。

タイムテーブル

1日目	10:00	集合
	11:00	ナビゲーション講習、ライディング講習開始 MTB-0実践メニュー開始
	15:30	メニュー終了
	18:30	夕食
	夕食後	世界選手権報告
2日目	10:30	～レース開始
	14:30	レース制限時間
	15:30	解散

各メニューの説明

【オリエンテーリング講習】

- ・地図の読み歩き
実際に現地と地図とを対応させて、オリエンテーリングに使われる地図の読み方を習得します。
- ・基本動作
「正置」「直進」など、オリエンテーリングに必要な基本動作を練習します。
- ・ランニングオブザベーション
経験者についてコースを回り、実際の動きなどを解説してもらいます。
- ・ミニレース
10分ほどで回れるコースに挑戦します。
時間に余裕があれば、さらに何本かコースを用意します。

【バイクライディング講習】

初め15分 ライディング講習 & 質問時間

その後会場周辺の観音平までのツーリング。1.5時間程度

戻ってきてから時間があればパンク修理レース

参加者は予備のチューブとパンク修理キットを持参してください。

エントリー時に講習希望を聞いていますが、変更は可能です。できるだけ事前に連絡ください。

【MTB-0実践メニュー】

- ・メモリーO
スタートでコントロールへのルートを記憶して地図を持たずにコントロールへ行き、戻る。
MTB-0では走りながら地図を見ることが難しい。一度の読図でできるだけメモリーすることが要求される。そのためには的確でかつシンプルなルートプランが必要となる。
- ・サーキット
短いコースを何本かこなす。集中して走りきることが肝要。
- ・ラインO
あらかじめ決められたルートを走る。道を乗りかえるところなど、次のチェックポイントでの行動を強く意識するためのトレーニング。
- ・2ポストリレー
二人一組で、地図に表示された複数のコントロールのなかからふたつづつとしては継走を繰り返すリレーゲーム。速く全てのコントロールをとってきたチームが勝ち。

【2日目のレース】

レースはよりスピードを意識し、集中して走りきれぬショートコースに設定しました。ウィニングタイムは45分くらいの予定です。もちろん、それでは走り足りない方も出てくるでしょうから、エキストラコースも用意してあります。男女同コースです。

タイムの計測にe cardという電子式パンチングシステムを採用します。ゴール後即座に各レグのラップタイムを見ることができ、他人との比較が容易にできます。また、後日ラップの解析結果をメールでお知らせできると思います。

スタート時間は、全日参加者の分は前夜に発表します。スタート時間は10時30分から2分間隔に割り振ります。2日目レースのみの参加者のスタート時間は、11時以降に割り振りますので、10時までにジュネス八ヶ岳の駐車場まで来てください。

必要な道具

- ・マウンテンバイク
マウンテンバイクで走る道の大半はオフロードです。オフロードを走れるタイヤを装着してきてください。
- ・ヘルメット
- ・グローブ
以上の道具は、マウンテンバイクで山を走る上で安全上の必須装備です。
- ・パンク修理セット(レバーとパッチ)と予備チューブ
ライディング講習を受ける人は、パンク修理セットを持参してください。講習を受けない人にとっても、山に入る際にはパンク修理は必須のものです。持参をお勧めします。
- ・コンパス
ナビゲーションのために必要です。コンパスは、マップホルダーやハンドル、腕などに装着する工

夫が必要になります。ナビゲーション講習受講者は、コンパスを使った直進が可能なプレートタイプのコンパスをお勧めします。

- ・マップホルダー

必須装備ではありませんがMTB走行中にマップを手で持って走ることは困難です。マップホルダーの準備をお勧めします。

マップホルダーってどんなのって人は

<http://ha8.seikyoku.ne.jp/home/Sou.Aikawa/mapholder/mapholder.html>

でもみてください

参加にあたっての注意

- ・会場周辺は、すでに非常に寒くなっております。練習の合間にはおる防寒着などの防寒対策は十分に用意してきてください。
- ・大会日の前後、名神高速道路で工事に伴う夜間通行止めが予定されています。関西方面からお越しの場合は、情報を入手して注意してください。

当日の連絡先

090-8792-4912(相川携帯)

0266-66-2931(ジュネスハケ岳)