

山川キャンプ 2012 駒ヶ根プログラム (簡易版)

2012.9.5 発行 山川

まずは、折角案内しておきながら直前になって、(公認)大会を断念したこと、誠に申し訳ありませんでした。“大会”をやって、ここで疲れてしまうと、今秋に重要な大会をいくつか引き受けていることもあって、自分のカラダを優先させていただきました。大会開催を諦めた分、キャンプでオリエンテーリング本来の楽しみ方を提供したいと思います。

これでもかという位に直進レグばかりをケビンからでてそのまま直進可能な方向全てに揃えました。大会では会場の制限がかかりますので、こうは行きません(来年は大会モードで開催しますので、制限の中でのコースになります)。本場ヨーロッパに近い環境を臨時的ではありますが、この日だけ限定で用意しました。思う存分味わって意味深い合宿にしてください。

【参加者】 新大(9)、名大(10)、金大(5)、長野高専(1)、小林(ES 関東)、
山川息子

(土曜日帰) 長瀬(つるまい)、松澤

おじさんは、山川、木村(JOA 普及担当理事)、吉田(NTヘッドコーチ)、広江(JOA 競技委員長)すべて個人の立場での参加です。

宿が受入OKな限り、直前でも参加受け付けます。山川まで電話(090-8041-4673)かメール(rmo-s.yamakawa@nifty.com)下さい。木曜から現地入りしていますが、メール手段は持ち込んでいます。

【参加費】 地図代のみ各自離散時に自主的にお支払い下さい。

JOSM 地図 1日ごとに 最初の1枚 一般700円、学生600円

2枚目以降は+200円×枚数です。

スプリント地図は別枠で、1枚300円です。

※ 来年、地図野を全面改訂(大会開催)します。そのためのモニタリングを兼ねています(なので地図代のみ合宿にしています)。気がついた要修正事項は、どんな些細なことでも、大判地図に記入してってください。

【宿】 ケビン 布団のある人は洗面用具、長袖位、布団の無い人はそれなりに

キャンプの人 寝袋、マットなど(テントは山川家のもの)

疑問点は問合せてください。

【食事】 施設で用意するBBQセットを取る方はその旨連絡を下さい。

おじさん方はそのつもりでいますので連絡下さい。

【交通】 中央高速バス (<https://www.highwaybus.com>) は、新宿 7:00 発、駒ヶ根 IC10:23、新宿 8:00 発、駒ヶ根 IC11:23 到着予定のバスをオフィシャルバスと致します。渋滞等あるので遅れるかとは思いますが適宜連絡くだされば迎えに行きます。名古屋発もこの時間に合わせていただければ迎えに行きます。山川まで電話下さい。

【メニュー案内】 すべて emit 計時します。

7日金曜 11:00 開始目安 先乗隊/新大5名 ロングレグ

距離 4km 課題のあるロングレグ 4本、つなぎはクールダウンレグ、計時は一括で、クールダウン中に給水あり、2本目はルートを変えるとか、ランオブにするとか工夫する

もっと、メニューをやりたければ、整置練習 (スプリント地図)

8日土曜 11:00 開始目安

メニュー1 ダウンヒルミドル 3km アップは 50m 以下 全部直進

課題を明確にして取り組んでみる

メニュー2 (任意参加) fine 3本 1.5km~2.5km 速い人のランオブしてから自分の課題を明確にして取り組んでみる。うち1本の△-1はテープ付き、ジャスト 0.5km、それを世界の速さでとにかく一旦走ってみる (これを 2.5分 (M) とか 3分 (W) とかで走ってみる。今の日本人の実力だと無理だと自覚するがとにかく一度そのスピードをカラダに刻んでみる。) 後刻のメニューでこれのテープ無しが出てきます。

メニュー3 スプリント 2km 弱 1本

夜 BBQハウス (これも申込制=前述)

スタッフハウスでは、地ビール、地元名産品 (馬刺し) 等用意していますので、適当に語りに来て下さい。

9日日曜 朝 7:00 開始 アーリーバード (一斉スタート、但しハンディあり) 2km

朝 9:00 開始 ハンディ 5人リレー ハンディはメンバーみてその場で決めます。

完全事前登録制、1人何回でもどのチームでも走っても良い。

2度以上出走する人がチェンジオーバーに間に合わない時は、前のレースから帰ってくるまで待つ (つまり完全登録制) 1人で1位 2位 3位全チームに参画することも可能。

1走 2.9km, 2走 2.9km, 3走 2.2km, 4走 2.9km, 5走 4.9km

14:00 頃、皆で撤収して解散

全部こなせば、ケビンからそのまま森へ駆け出す全方向の直進が堪能できます。