

2018年GW大阪OLC合宿

参加費 学生10,000円 社会人12,000円 1泊3食(1日目夜、2日目朝・昼)付き

集合・解散 5/5(土)10時集合 5/6(日)16時解散 滋賀県希望ヶ丘青年の城

目的 技術向上(合宿参加者層は4レベルを想定、メインターゲットは②と③)

- ① 初心者:オリエンテーリングをほとんどやったことがない。O-mapも理解していない。
- ② 初級者:オリエンテーリングを始めて1年程度。地図もだいたい読め、コンパスで整置はできるが不安はある。
- ③ 中級者:O-mapは十分理解しており、コンパスワークもできる。Aコースもなんとか完走できる。
- ④ 上級者:Aコースで半分より上の順位は獲れる(非公認大会でも可)。エリートコースを完走する体力や技術はある(はず)。

スケジュール案

5/5(土) 1日目

10:00 参加者集合、準備

10:30 初級者・初心者:地図記号と等高線について(講義)
中級者・上級者:設置

12:00 昼食

13:00 午後プログラム

初心者~中級者:コンパスワーク

上級者:コントロールピッキング

14:30 初級者~中級者:コントロールピッキング

上級者:テレインインターバル

16:00 終了、順次風呂・夕食

19:00 夜プログラム

速く走るために意識すること(講義)

(初級~中級者向け。初心者には発展的課題として、上級者には振り返りとして)

懇親会

5/6 2日目

6:00 朝トレ(希望者のみ)

7:00 朝食

9:00 午前プログラム①

初心者~初級者:ラインO

中級者~上級者:サーキット

11:00 午前プログラム②

初心者~初級者:ライン&カット

中級者~上級者:マススタート

12:30 昼食

13:30 午後プログラム

初心者~初級者:スピークO

中級者~上級者:ショートコース(レース形式)

15:00 初心者~初級者:アナリシスについて(講義)

中級者~上級者:撒収

16:00 解散

申込方法

- ① 参加費の振込 郵便振替:00960-8-10664 加入者名:大阪オリエンテーリングクラブ
ゆうちょ銀行:〇九九店 当座0010664 大阪オリエンテーリングクラブ
- ② メールを送付 entry_osakaolc★yahoo.co.jp (★→@)
名前・所属・住所・参加交通手段・連絡先・参加形態(宿泊 or 日帰り)・
レベル(上記①~④)

申込締切 4月21日(土)を4月27日(金)まで延長します(ただし定員に達した時点で締め切ります)