

# 第2回埼玉県OL協会練習会



【開催日】平成30年10月14日（日）雨天決行・荒天中止

全日本リレー大会に向け、リレー形式も含めた練習を行います。リレー大会参加予定者以外の方・埼玉県外の方のご参加、歓迎いたします。ぜひみんなで練習しましょう。

【主催】特定非営利活動法人埼玉県オリエンテーリング協会

【使用地図】上谷 1：10000（等高線間隔5m 通行可能度4段階）

【集合場所】埼玉県入間郡越生町上谷278-4 「上谷文化会館」

<https://goo.gl/maps/t8JPZzVC8PM2>

【アクセス】

会館に駐車場がありませんので、公共交通機関でのご来場を推奨します。  
駅から会場へ向かうテープ誘導はありません。

●公共交通 最寄駅：JR八高線・東武東上線「越生駅」

①バス利用（本数が少ないので乗り遅れ注意）

JR 八高線・東武越生線 越生駅～バス（ニューサンピア埼玉おごせ／黒山方面）9:25 発 「梅林入口」下車（12分／10 駅）～徒歩 10 分（800m）

<https://goo.gl/maps/ZiEyhwmMCDx>

◆バス時刻表（越生駅発）

ニューサンピア埼玉おごせ経由黒山方面
8：01
9：25（推奨）
10：30

②徒歩

越生駅より3.6Km 47分

<https://goo.gl/maps/ZwWLiLjhXSx>

●自家用車（相乗り推奨）

関越自動車道 鶴ヶ島ICから約30分

関越自動車道 坂戸西スマートICから約25分

※各自、近隣の駐車場をご利用ください。会場に駐車場はございません。

### 【当日の流れ】

- 9：15 開場  
9：30 受付開始  
10：00 メニュー説明  
各自テラインへ移動、個別メニュー開始  
12：00 リレートレーニング説明★時間厳守（スタート地点集合）  
12：50 リレートレーニング終了次第、撤収開始  
14：00 机上トレーニング&全日本リレーに向けたミーティング（選手はできる限り参加）  
※埼玉県外の参加者の方は、ミーティングには参加できません。  
15：30 みんなで片付け後、会場閉鎖  
撤収、会場の片づけなど、参加者の皆さんもお手伝いいただけると助かります。

【メニュー】詳細な競技情報は、プログラムでご案内します。

個人レース形式の練習とリレー形式の練習を行います。

★12：00からリレー形式の練習を行います。時間になりましたら、必ず集合場所へ集まってください。

### 個人練習

●メインコース（Emit使用）

下記、3クラスから1つを選択してください。

クラス	距離目安（予定）
L	3.5km
S	2.5km
SS	1.5km

●2本目：オプションメニュー1（1.0km）（フラッグのみ）

メインコースのほか、練習をしたい方はご利用ください。

### リレートレーニング

●3名もしくは2名1チームの対抗戦

ウイニング10～15分程度のコースです。

- ・チーム編成は主催者が行います。チームの実力が均等になるよう、レベル（のぞみ・ひかり・こだま）別にランダムに振り分け、3名もしくは2名1チームを編成します。
- ・特別な希望がない限り、のぞみの方が1走を走ってください。

◆自己評価によるレベル分類（申込時に自己評価によるレベルを申告してください）

レベル名	目安
のぞみ	E、21A、M35A、M20Aなど
ひかり	M50A、W30—40A、W20Aなど
こだま	60A、15A、18Aなど

### 【その他】

- ・女子更衣用テントまたは女子更衣室を用意します。
- ・ピン付シューズは使用できます。
- ・ハイカーとの接触、トラブルが起きないように、練習中は十分に注意してください。

- ・ゴミは各自持ち帰り、会場はきれいに使用してください。
- ・傷害保険は、主催者側でも加入していますが補償額に限度があります。個人でも加入しておくことをお勧めします。また、健康保険証の持参を推奨いたします。
- ・万が一、荒天、災害等により、練習会を中止する場合は、埼玉県OL協会HP、埼玉県MLにて告知します。

【参加費】参加区分に応じた参加費+レンタルEカード代

参加区分	参加費	レンタルEカード
一般個人 <sup>*1</sup>	1,000円	300円
大学生・大学院生 <sup>*1</sup>	500円	300円
高校生以下 <sup>*1</sup>	0円	0円
埼玉県協会登録個人会員 <sup>*2</sup> 、ふるさと登録した大学生、埼玉県リレー選手	0円	0円

※1 外部参加者数には定員があります。申込み順で受け付けいたします。

定員超過した場合には練習会参加をお断りする可能性もありますことご了承ください。

※2 埼玉県協会登録個人会員とは、埼玉県協会に個人会員登録をしている方です。

埼玉県協会の加盟クラブに所属していても、個人会員登録をしていない方は、一般個人となります。

- ・Eカードを使用します。マイEカード使用の場合は申込書に番号を明記してください。
- ・参加費は当日お支払いください。おつりのないようご注意ください。

【申込方法】

エントリーシートに必要事項を記載の上、メールでお申込みください。

件名は「埼玉練習会申込み」としてください。

・当日申込みはありません。

【申込締切】平成30年9月30日（日）必着

【申込み先】k-kim◆beach.ocn.ne.jp（◆ = @）

【注意事項】

1. 給水所はありません。必要に応じて、各自水分、捕食をご準備ください。
2. 体調がすぐれない場合には無理に練習をつづけないでください。

【問い合わせ先】minamiki42◆gmail.com（◆ = @） 皆川

追加・変更情報は、プログラムをご確認ください（練習会1週間前を目安に公開）。

[2018/9/15版]