

改修なった狭山公園を、ニューマップで！

ナビゲーションスキルをアップしたい！一度OLをちゃんと習ってみたい！ 方へ

希望者には、簡単な講習も行います
よく整備された公園ですので、初めての方でも安心です
上級者の方には本格的なスプリント-Oコース（自己計時）もあり！

多摩OL・狭山公園-renewal-練習会 要項

期日 2010（平成22）年6月20日（日） 雨天決行・荒天中止

主催 多摩オリエンテーリングクラブ

使用地図 2005年多摩OL作成 2010年4月修正調査『狭山公園2010』（縮尺1：5,000、等高線間隔5m、通行可能度4段階）

集合場所 東京都東村山市 多摩湖ふれあいセンター（東村山市多摩湖町1-18-16）

開始時刻 10：00 それまでに着替えなどの準備を済ませておいて下さい（ちょっと早めに来てね！開場は9：30）

参加費 一般：500円 学生（大学院生以下）：300円

参加費値下げしました この際、奮ってご参加下さい！

参加費は当日お支払い下さい。

当日、多摩OLに入会された方は参加費が無料となります。

持ち物 オリエンテーリング用具、参加費、赤ペン、テンプレート（お持ちの方）、昼食
オリエンテーリング用具...コンパス（方位磁石）運動できる（汚れても良い）服装・靴、腕時計
コンパスをお持ちでない方には若干数であれば貸し出し可能です。申込時にお知らせ下さい。

申込先・問合せ先 E-mail HZT04161 nifty.ne.jp（0はオーではなくゼロです）（" "->"@”にしてください）

郵送 ハガキで 〒180-0021 武蔵野市桜堤1-6-16-102 荒井正敏

申込時記載事項： 氏名 ふりがな 年齢 性別 E-mail アドレス 当日連絡のつく連絡先（携帯）
住所 自宅電話番号 オリエンテーリングの経験の有無、ある方は経験年数または回数 他のスポーツ経験（オリエンテーリング経験の無い方） 所属クラブ（所属されている方） 参加希望クラス（N：OLは全く初めてまたはほとんど初めての方 B：何度かやったことがある方 A：経験豊富な方 / なお、Aクラスは自己計時による自主練習となります） 講習希望の有無 利用交通機関 公共or バイク or 自転車 or 他

申込締め切り 2009年6月15日（火） 24：00 必着

交通 (1)公共交通機関でお越しの方

・西武新宿線・国分寺線「東村山」駅乗り換え 西武園線「西武園」駅下車 徒歩10分（約700m）（テープ誘導あり）

（西武多摩湖線「武蔵大和」駅、「西武遊園地」駅からも歩いて行けます。）（テープ誘導なし）

西武鉄道ホームページは <http://www.seibu-group.co.jp/railways/> 会場東側東村山市立四中交差点前にコンビニあり。また会場近くに食料品店がありますが菓子パン程度です。武蔵大和駅東側にもコンビニあり。

(2)バイク・自転車でお越しの方 若干数センターに駐車・駐輪できます。申込時にその旨お知らせ下さい。なお、自家用車の駐車スペースはございませんので、ご了承下さい。 徒歩10分西武園周辺に有料駐車場あり。

練習メニュー、タイムテーブルなど詳しくは多摩OLホームページをご覧ください。

<http://www.orienteering.com/~tama/>