

ナビゲーションスキルをアップしたい！ 一度ΟＬをちゃんと習ってみたい！ 方へ

全日本トレイル-Ο選手権に使用でさらに精度アップ！

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-Οコース（自己計時）もあり！

## 多摩ΟＬ・狹山公園・夏の初心者練習会 要項

期日 2011（平成23）年7月17日（日） 雨天決行・荒天中止

主催 多摩オリエンテリングクラブ

使用地図 2005年多摩ΟＬ作成 2010年4月、2011年1～4月修正 『狹山公園2011』（縮尺1:5,000、等高線間隔2.5m、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：1000円 学生（大学院生以下）：500円

※参加費は当日お支払い下さい。

※当日、多摩ΟＬ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 kerochan1001 初 jcom. home. ne. jp（‘初’ → ‘@’）

郵送 ハガキで 〒194-0211 東京都町田市相原町 851 宇野明子

申込時記載事項： ①氏名 ②ふりがな ③年齢 ④性別 ⑤E-mailアドレス ⑥当日連絡のつく連絡先（携帯） ⑦住所  
⑧自宅電話番号 ⑨オリエンテリングの経験の有無、ある方は経験年数または回数 ⑩他のスポーツ経験（オリエンテリング経験の無い方） ⑪所属クラブ（所属されている方） ⑫参加希望クラス（N：ΟＬ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） ⑬講習希望の有無 ⑭利用交通機関 公共 or バイク or 自転車 or 他

申込締め切り 2011年7月12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ΟＬホームページをご覧下さい。

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