

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

全日本トレイル-O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-Oコース（自己計時）もあり！

多摩OL・狭山公園・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 多摩オリエンテーリングクラブ

使用地図 2005年多摩OL作成 2010年4月、2011年1～4月修正 『狭山公園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 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オリエンテー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（オリエンテー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：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） 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OLホームページをご覧ください。

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