

全日本大会の足慣らしに！

学生の皆さんには練習の機会を提供します！

希望者には、基礎的な実地講習も行います！



## 多摩OL・春の七国峠練習会 要項

期日 2019年 4月7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

協力 青梅レクリエーション研究会

使用地図 2019 年多摩OL作成 『七国峠2019』（東京都青梅市・埼玉県飯能市）  
（縮尺1：10000および1：15000、等高線間隔5m、通行可能度4 段階）

集合場所：青梅市今井市民センター

集合時刻 9：30（更衣後ベースに移動します）

メニュー内容：サーキットコース3本程（距離は、3、5、8キロ程度）難易度はAクラス  
初心者向けのコース（難易度はN～Bクラス）

※各自で休憩を取りながらメニューを走って頂きます。（15時頃メニュー終了予定）

※コントロールは通常サイズのフラッグを吊すだけの簡易運営となります。ご了承下さい

参加費：高校生以下500 円、大学生・社会人ほかは1000 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。

※スポーツ傷害保険には主催者側で加入しますが、各自で十分な備えをお願いします。

★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：kkikusawa春orion.ocn.ne.jp（‘春’→‘@’）

郵送 ハガキで 〒146-0085 東京都大田区久が原5-10-6-101 菊澤恵三 宛

申込時記載事項：①氏名（代表者がまとめて申し込む場合は参加者全員の氏名）②所属クラブ

③実地講習希望の有無 ④実地講習希望有の方は、競技オリエンテーリングの経験回数

申込締め切り 2019年 3月31日（日）24：00 必着

◆交通 (1)公共交通機関でお越しの方

- ・JR青梅線「小作」駅東口から西東京バス「河辺」駅北口行き「七日市場」バス停下車徒歩5分
- ・西武池袋線「入間市」駅から西武バス「河辺」駅北口行き「今井市民センター前」下車

(2)自家用車でお越しの方 若干数センターに駐車できます。申込時にその旨お知らせ下さい。

※詳細な案内は約一週間前に多摩OLのホームページに掲載もしくは参加者の方にメールで  
ご連絡致します。