

## 令和5年度競技力向上事業 愛知県オリエンテーリング協会

1. 実施日時 令和5年11月23日(木)

2. 場所 豊田市昭和の森 交流館

<https://maps.app.goo.gl/FEhCnPF9PyUbVg1KA>

3. 集合時刻・受付

9時50分までにお集まりください。

Eカードをレンタルされる方は300円をお支払いください。

4. 講師 伊藤樹氏(日本代表選手)

5. メニュー内容・スケジュール

テーマ：全日本リレーに向けた練習

・午前レース形式、午後集団走

(1) 午前レース 10時半からフリースタート

L 3.6km

L\_short 2.8km

B easy 1.9km

B difficult 2.0km

各自好きなコースを選んで走って下さい。余っている地図があれば2本目を走ることにも可能ですが、2本目は使い回しにご協力ください。

(2) スプリントエクササイズ 縮尺1:5000

・個人練習用のメニューです。各自で好きなタイミングに使用してください。

(3) 午後 マススタート 3.4~3.5km

・集団走の練習用メニューです。コースはパターン振りされています。

・複数のグループに分かれて、各グループごとにスタートします。

・マススタート開始時刻は当日お知らせします。

6. 持ち物

オリエンテーリング実習のための衣類、靴、用具(コンパス、Eカード他)、タオル、筆記具、昼食、飲み物、

7. 問い合わせ先 落合志保子