

## インカレロング対策合宿件第四回コーチ練 プログラム

### <日程>

10月15日(土) ~ 10月16日(日)

### <トレイン>

10月15日(土) : 矢板山苗代

集合場所 : 川崎城址駐車場 (青空会場・トイレあり・川崎小学校から西に約500m)

10月16日(日) : 矢板田所 (KOLC 練習会に参加)

### <参加者>

岩手大学 : 田口茂樹、重石尚樹、周藤裕、高橋郁磨、澤口未来、佐藤世帆

東北大学 : 小松栄輝、照井雄大、清水敬太、高野征人、伊佐野はる香、白井沙耶加、  
高橋ひなの、鳥居洸太、種澤遼太郎、北見匠

### <参加費>

宿泊費 : 3200 円

地図代 : 岩手組 : 1600 円 宮城組 : 1000 円

岩手組遠征費 : 7500 円

### <宿泊>

塩谷自然休養村センター

〒329-2213 栃木県塩谷郡塩谷町大字熊ノ樹 987-2

TEL : 0287-45-1439

### <当日連絡先>

岩手大学 4 年目 田口茂樹

電話番号 090-7529-1376

メールアドレス hjm3.x(at)ezweb.ne.jp

### 【注意事項】

- ・今回の合宿は、インカレロングに向けたオリエンテーリングの技術向上のためのものです。目的意識をしっかりとって参加してください。
- ・基本的に合宿中の食事は、各自で用意してください。
- ・地図ビニは各自持参してください。
- ・宿にはアメニティは基本的にありません。

・KOLC 練習会については、各自大会プログラム等をよく読んでおいてください。

<スケジュール>

10月15日(土)

1:00 岩手大学参加者集合場所集合

1:30 岩手大学参加者出発

7:00 全参加者拠点集合、設置開始

9:00 設置完了

10:00 ロングレーストップスタート

15:00 全メニュー終了、撤収開始

16:30 拠点出発

10月16日(日) : KOLC 練習会に参加。練習メニューはプログラムを各自参照のこと。

<メニュー>

10月15日(土)

午前：ロングレース ME、WE/MA : 1:15000、 F : 1:10000

午後：サーキット ×4 : 1:10000

ラインO ×2 : 1:10000

他クラスのレース

<コース情報>

クラス	距離(km)	登距離(m)	優勝設定時間(分)
ME	7.0	340	70~75
WE/MA	5.1	240	70
F	2.8	115	25

MA,WA の参加者が少ないため両クラス参加者は WE と同コースとなります。

<スタートリスト>

ME

10:00 高野征人

10:01 田口茂樹

10:02 照井雄大

10:03 清水敬太

10:04 重石尚樹

10:05 小松栄輝

WE/MA

10:06 臼井沙耶加

10:07 周藤裕

10:08 高橋ひなの

10:09 澤口未来

10:10 伊佐野はる香

10:11 高橋郁磨

F

10:12 種澤遼太郎

10:13 佐藤世帆

10:14 北見匠

10:15 鳥居洸太

