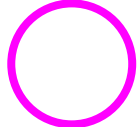
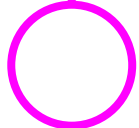


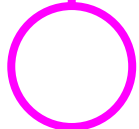
2016/1/24 梶山コーチ練習会 プログラム



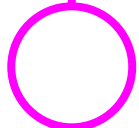
1 日付 : 2016年1月24日(Sun)



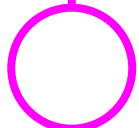
2 場所 : 三重県いなべ市



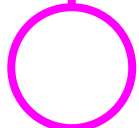
3 トレイン : 伊勢治田 (三重県協会)



4 集合場所 : お菓子処「盛正堂」駐車場
(35.133735, 136.510494)
その後拠点へ移動します。
最小限の荷物を持っていけるような準備を。



5 参加費 : @300円 ※当日集金



6 持ち物 : 参加費, OL用具一式, 地図ビニ

7

メニュー :

◆Middle Race◆ ※ウェーブスタート

class	distance (km)	up (m)	EWT (min)
M	4.4	145	35
W	3.3	130	35
B	2.1	75	35

◆3-men Relay◆

class	distance (km)	up (m)	EWT (min)
R	2.7 ~ 2.8	90 ~ 95	20 ~ 25
R_F(新人)	1.3	40	25

8

タイムスケジュール :

09:30 駐車場集合

10:00 拠点

10:30 レーストップスタート

12:00 レース閉鎖

12:45 リレー開始

14:00 リレーウムスタート

15:00 リレー閉鎖, 撤収開始

15:30 解散

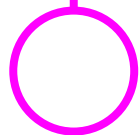
9

スタートリスト：

Start time	M	W	B
10:30	高水	藤井	山森
10:31	平野	横山莉沙	鈴木
10:32	大村	小島	横山結女
10:33	石山	藤	小野
10:34	嶋岡	守屋	
10:35	横田	伊東	
10:36	南河	久保志穂子	
10:37	林	福山	
10:38	近藤	山本	
10:39	遠藤	橋爪	
10:40	段塚	神谷	
10:41	前田裕太	中村由紀子	
10:42	堀尾	星	
10:43	前田悠作		

※1.クラス分けは東海ミドルセレの結果に基づく。

W or Bは競技時間以内完走を基準に振り分け。当日変更は可能。



10 リレーチーム :

Team No.	Member	Member	Member
M1	嶋岡	近藤	前田悠作
M2	前田裕太	平野	段塚
M3	石山	林	高水
M4	大村	南河	堀尾
W1	藤	小野	守屋
W2	小島	横山結女	伊東
W3	星	山森	藤井
W4	久保志穂子	鈴木	神谷
X1	遠藤	橋爪	横山莉沙
X2	横田	福山	山本

※1.変更の可能性あり

※2.東海ミドルセレの順位を基に構成

※3.名大学生はコーチ陣を倒すこと

11 配車：

近藤カー：大村，遠藤，福山，小野

堀尾カー：嶋岡，神谷，久保志，橋爪，山本，横田

石山レンタ：高水，守屋，藤井，横山結

南河レンタ：林，横山莉，鈴木，山森

※今回のレンタの予約と集金は総務で行います。

12 緊急連絡先：前田悠作 (090-5975-7759)

13 注意事項：

- ・練習終了時刻には必ず拠点に戻り運営者の点呼を受けて下さい。
- ・事故防止のため腕時計の不携帯での出走は認めません。
- ・施設を利用される他のお客様のご迷惑にならないように。
- ・オリエンテーリングは人の土地を借りて行うスポーツであり，また知名度が低く一般の方にはなかなか理解が得られていません。配慮ある行動をお願いします。
- ・トレイン内にゴミを残さないようにして下さい。