

OLT リレー練習会 プログラム

1.概要

開催日: 2017/2/12 雨天決行荒天中止

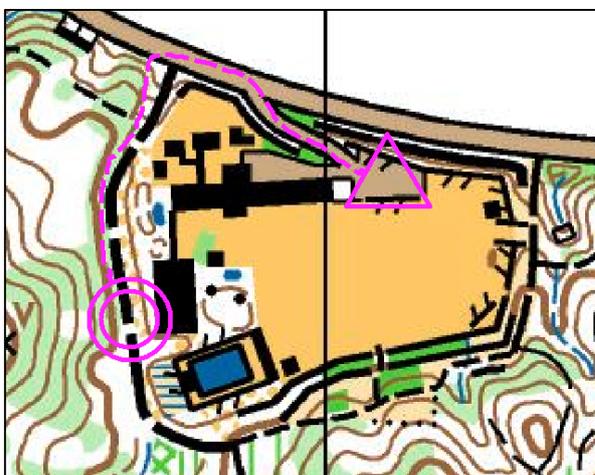
トレイン: 矢板幸岡(栃木県矢板市)

総責: 武田悠作(東京工業大学 3年)

プランナー: 戸上直哉(東京工業大学 OB)、吉川輝(同左)

駐車場: 矢板西小学校駐車場 ☎0287-43-0263

栃木県矢板市幸岡 1498-1



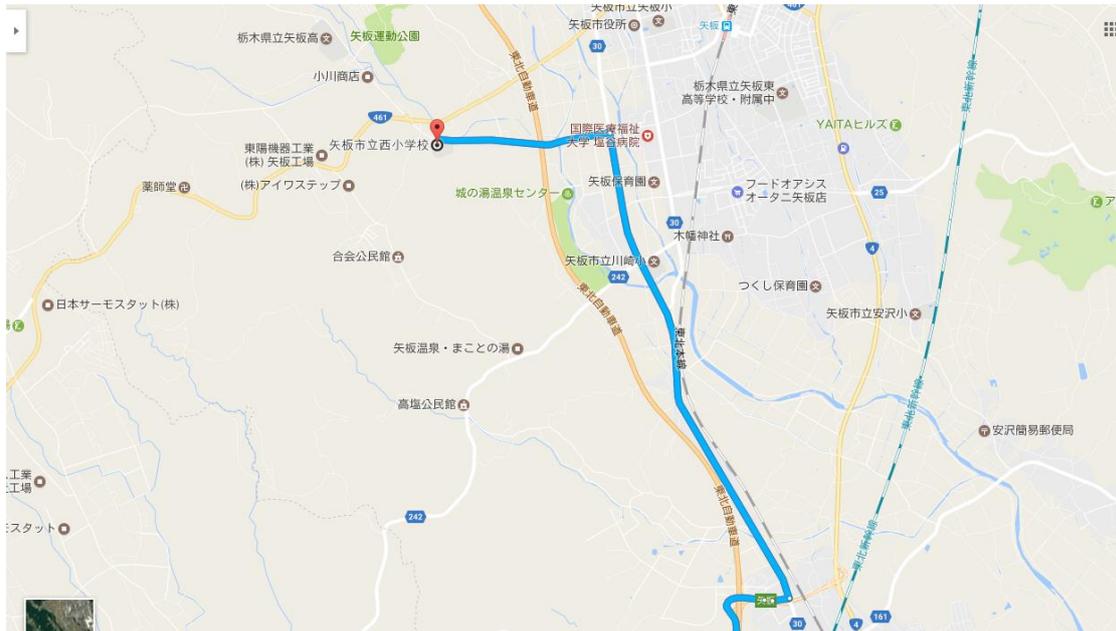
駐車場から会場までの誘導

会場: 青空会場 ※更衣室はありません

トイレは矢板運動公園のものを使用してください

参加費: 1500円 ※修正: 別途入山料 100円を徴収します。

※Eカードレンタルは+200円(数に限りがあるので、なるべく持参してください)



車での移動方法:東北自動車道矢板 IC からおよそ 10 分
 電車での移動方法:JR 矢板駅から徒歩 45 分

2. 当日の流れ

- 9:50 会場集合
- 10:30 ファシュタ開始
- 12:30 フォークリレー1 人目スタート
- 12:35 女子ノーマルリレー1 走スタート
- 12:40 フォークリレー2 人目スタート
- 15:00 フォークリレー終了、撤収開始
- 16:15 撤収終了

3. メニュー

コース	距離	登高
ファシュタ	4.5km	270~280m
フォークリレー	3.2~3.3km×2	225~240m
追加メニュー	2.1km	155m

ファシュタ・・・

- ・スタートはグループごとのスタートとなります。
- ・事前アクティベートを忘れないでください。
- ・3 区間に分かれています、各区間のゴールで計時があります。
- ・役員の指示に従って読み取り及び次区間のスタートを行ってください。

・全コースが1枚の地図に書かれています。

フォークリレー・・・

- ・3人1チームになり、1人目がスタートし、その10分後に2人目がスタートします。チームメンバーが帰ってくるごとに待機している人とチェンジオーバーします。
- ・チームで6本、つまり1人2本走ってもらいます。
- ・1走のスタートはリフトアップスタートとなります。
- ・できるだけ多くのスタートユニットを用意しますが、なるべく素早く、譲り合ってスタートしてください。

※女子で6.4kmは厳しいという場合、女子チームには一人1本のノーマルリレーを走ってもらおうと思います。もちろん希望があれば2本走っていただいて構いません。

練習メニュー・・・

全体メニューが早く終わった人向けに軽いメニューを用意します。地図は全員分は用意しないので、走り終わったら地図を返却してください。

4. 注意事項

- ・公序良俗に反する行為はしないでください。
- ・地元住民の方に会ったらあいさつをしてください。
- ・怪我等については自己責任でお願いします。特にファシユタなどで無理をすると怪我のリスクが高まりますので、要注意です。
- ・立入禁止エリアに入らないようにしてください。
- ・矢板西小学校の校舎には入ってはいけません。
- ・ゴミは各自で全て持ち帰ってください。
- ・青空会場のため、着替えは事前に済ませてからくることを推奨します。
- ・昼食は事前に買ってきてください。
- ・駐車場に限りがあります。参加者は可能な限り乗車人数の多い車で来てください。

※プログラムは予告なく変更されることがあります。また、荒天等による中止の場合は各担当に当日朝6:00までに連絡します。