

## 第1回アドバイザー練習会（東大大会対策練兼こけし杯） プログラム

H25.5.23 発行 (5.24 一部訂正)

☆ 期日 5月26日(日)

☆ 場所 ラドガモリ (拠点は、いつものオープン)

### ☆ アクセス

仙台駅から仙台市営バス760、766系統「茂庭台方面」行で、「梨野」バス停下車、徒歩約20分  
(バス代片道520円)

※ 最終頁に地図を載せました。(あまり参考になりませんが・・・)

※ 仙台駅発8:20の766系統「西花苑経由茂庭台行き」に乗車してください。

### ☆ スケジュール

9:15 全体集合 (事前の連絡から変更しました)

【新入生】		【上級生】	
9:45~11:30	グループO	10:00~13:30	レース(東大大会対策練)
12:45~15:00	レース(こけし杯)	13:00~15:00	サーキット、ラインO等
15:00~15:15	こけし杯表彰式、締め		
15:15~	撤収、解散		

### ☆ 持ち物

コンパス、Eカード、筆記用具、地図ビニ、熊鈴(あれば)、昼食、飲料水

### ☆ その他

- ・ 気温が高くなることが予想されます。十分な飲料水を持参してください。
- ・ 自転車の方は「川内キャンパス」から、バスの方は「梨野バス停」から誘導があります。東北大2年生の指示に従ってください。
- ・ 昼食は必ず持参してください。拠点から昼食が購入できる所までは、徒歩30分程度かかります。
- ・ ゴミは必ず持ち帰ること。マナーは必ず守ること。
- ・ 撤収は任意にしますが、出来る限り協力してください。特に新入生は上級生と一緒に、積極的に参加しましょう。
- ・ 欠席や遅刻の場合には、田村まで必ず連絡すること。無断での欠席・遅刻はやめてください。

【連絡先】 gorgeous\_man.814 (at) i.softbank.jp (田村携帯)

080-6595-5017

## ☆ 新入生メニューについて

### グループO (9:45~11:30)

- ・数人で1グループになり、それぞれのグループで行動を共にします。途中で休憩や反省会などを挟み、コースを回るという形式です。
- ・各グループに1人上級生が付き、適宜指導などを行います。
- ・グループOのコースは、やや難しいコースとなっています。技術書読むなど復習して望みましょう。
- ・簡単なサーキット1本(1.0km程度)も別途用意しております。

### <ペア割り> (先頭の人が指導役の上級生)

A: 中井さん、森、猪又、矢部

B: 中村(憲)、橋本(正)、細、村杉

C: 石井、本間、新井、保坂、鈴木(明)

D: 関口、清水、小野寺、小室

E: 田村、高野、照井、吉川

F: 内山、佐藤(建)、安住

G: 谷川、橋本(航)、伊藤、赤嶺

H: 齋藤、滝川、小松、半沢

### レース(12:45~15:00)

#### <競技情報>

- ・拠点からスタート地区までは徒歩5分(スタート地区の場所は当日説明します)
- ・途中に給水はなし
- ・EMITシステム(Eカード)を使用
- ・ゴール閉鎖は15:00です。この時間までに戻って来ない場合は、搜索の対象となります。

#### <各クラスの距離、登距離、優勝設定時間>

クラス	コース距離	登距離	優勝設定時間
MF(男子新人)	2.3km	125m	40分
WF(女子新人)	1.3km	45m	40分

#### <コースプロフィール>

MF, WF 共に、岩切の時のレースよりも、難易度が高くなっております。(とはいってもヤブさは、岩切の時ほど感じません) 走力だけではなく、細かいところまで読み取る集中力やテクニックが必要となります。さらにMFクラスでは登坂力も要します。

両クラス共に、最後の最後まで集中するように。ゴールが見えるからといって、安心をしないようにしましょう。

<スタートリスト>

12:45	本間	13:01	森
12:46	鈴木（明）	13:02	橋本（航）
12:47	新井	13:03	猪又
12:48	保坂	13:04	佐藤（建）
12:49		13:05	小野寺
12:50	安住	13:06	高野
12:51	滝川	13:07	小林（祐）
12:52	照井	13:08	橋本（正）
12:53	小室	13:09	矢部
12:54	小松	13:10	伊藤
12:55	赤嶺		
12:56	清水		
12:57	細		
12:58	村杉		
12:59	半沢		
13:00	吉川		

☆ 上級生メニューについて

レース（10：00～13：30）

<競技情報>

- ・拠点からスタート地区までは徒歩約 15 分（スタート地区の場所は当日説明します）
- ・給水地点の通過想定は ME 35%/65% MA・WE 45% WA はなし
- ・EMIT システム（E カード）を使用
- ・ゴール閉鎖は 13：30 です。この時間までに戻って来ない場合は、検索の対象となります。
- ・地図上には反映されていない、造成道が存在しているところがあります。

<各クラスの距離、登距離、優勝設定時間>

クラス	コース距離	登距離	優勝設定時間
ME	4.9km	375m	60 分
WE	3.7km	250m	60 分
MA	3.7km	250m	50 分
WA	2.2km	150m	50 分

<スタートリスト>

	ME	WE,MA,WA		ME	WE,MA,WA
10:00	赤尾津	友理	10:19	坂田	和田
10:01	鈴木	内海	10:20	佐々木	山田
10:02	井鍋	今野	10:21	河井	渡邊（巧）
10:03	竹田	安田	10:22	橋本（英）	綱嶋
10:04	加賀美	後藤（美）	10:23	平井	加藤
10:05	阿部稜	佐々木	10:24	折原	小林（洋）
10:06	佐藤（大）		10:25	大川	太田
10:07	原田	葭葉	10:26	乳井	茂木俊
10:08	門口	堀口	10:27	五月女	
10:09	辻上	鹿志村	10:28	阿部（一）	
10:10	町田	中村（聖）	10:29	富田	
10:11	見目	上野	10:30	猪倉	
10:12	相場		10:31	稲垣	
10:13	山崎	木村	10:32	番場	
10:14	藤橋	高橋（亮太）	10:33	後藤	
10:15	橋場	舘山	10:34	西本	
10:16	将軍	井上	10:35	青木	
10:17	菅野	齋藤（真）	10:36	齋藤（健）	
10:18	鎗山	茂木大	10:37	前田	

午後メニュー（13：00～15：00）

- ・基本的には自主練とします。拠点にはコーチ（中井さん、中村、石井）が待機しているので、積極的に活用してください。
- ・サーキット数本、ライン〇を用意する予定です。
- ・新人用コースを走ってもらうのでも構いません。
- ・午前のレースで疲れた人は、こけし杯の応援でもしましょう。

<拠点の場所>

