

# 2013OSJ ロゲイニング in 氷ノ山 最終案内

2013年『OSJ ロゲイニング in 氷ノ山』にお申込みをいただきありがとうございます。当日まで日にちが近づいて参りましたが、体調を整えて、万全な体調でのご参加をお待ちしております。一緒にロゲイニングを楽しみましょう！

## ■ スケジュール

10月19日 (1)初心者向けナビゲーション講習+ロゲイニング攻略法		
	実施内容	実施場所
09:00~9:30	集合、受付	若桜町高原の里 氷太くん前 施設内
09:45~	地図読みの基礎	
	地図読みの実習	
10:45~	ロゲイニング出走準備	野外
11:00~ 12:15	ロゲイニング参加しながら野外 (作戦の立て方、読図、コンパスワーク他)	
12:15~ 15:00	上記以降そのままロゲイニング継続	
15:00~ 16:30	表彰式・ルート検討会	施設内
10月19日 (2)経験者のみロゲイニングのみ参加		
時間	実施内容	実施場所
10:00~ 10:45	集合、受付	若桜町高原の里 氷太くん前
11:00~	競技スタート(競技時間 4 時間)	野外
15:00	フィニッシュ	
15:00~ 16:30	表彰式・ルート検討会	施設内

■ 装備について

1	シューズ:ランに適したシューズの使用をお勧めします。
2	ウェア:山間部の天候が変わりやすい状況、そしてスタート地点とピークとの温度差は10℃以上開きがある場合を想定し、適したウェアをご準備ください。 ※パタゴニアショップなど専門店でご相談いただくことをお勧めします。
3	飲食物:飲食物はご自身でご用意ください。
4	給水ギア:給水ボトルケースやハイドレーションバックなど給水ギアの装備を必ずお持ちください。
5	必要備品:デジタルカメラ・携帯電話・筆記用具・コンパス

■お問い合わせ 有限会社パワースポーツ イベント事業部

〒248-0022 神奈川県鎌倉市常盤 628-3

E-Mail: [info@powersports.co.jp](mailto:info@powersports.co.jp)

当日の緊急連絡先:080-6516-1826