

2014年6月1日(日)

群馬県渋川市赤城山にて！  
トレイルランナー向けの  
オリエンテーリング大会開催！！

※講習会も実施します！

ナビゲーションスポーツ  
の魅力を味わおう！

詳しくはインターネットから

<http://comp.olk.jp/36/TR/>

または

「東京大学オリエンテーリングクラブ」

で検索！

大会名：第36回東京大学OLK大会

主催：東京大学オリエンテーリングクラブ

お問い合わせ：36th@comp.olk.jp



## オリエンテーリングとは

自然の山をフィールドに、地図とコンパスを使用し、指定されたチェックポイントを順に回り、そのタイムを競う「競技」です。

単なるクロスカントリー走とは違い、走力だけでなく自分のナビゲーション能力を駆使する必要がある、フィジカル、メンタルの両面が要求されるスポーツです。



## この大会では

年齢別、性別、難易度別に、約 20 のクラスを用意し、毎年全国から、初心者からトップ選手まで、約 700 人の選手が参加します。

今回は、トレイルランの経験は豊富であるがオリエンテーリングは初めてという方向けに、難易度を抑え、フィジカル面の要素を強くしたクラスを用意しました。走距離は男子で約 15km、女子で約 10km、優勝設定タイムは約 80 分です。

男子	約 15km
女子	約 10km

優勝設定タイム  
約 80 分

## ナビゲーション講習会を実施！！

東大 OLK 大会初の試みとして、今大会では、元オリエンテーリング日本代表で現役トレイルランナーの山田高志さんを講師としてお呼びして、オリエンテーリング未経験者を対象に、ナビゲーション講習会を行います。オリエンテーリングのルールや地図の読み方について説明すると同時に、トレイルランニング全般で必要となる、山の中でのナビゲーションスキルを習得していただけるような講習会を考えています。お楽しみに！

オリエンテーリングについてもっと知りたい方は以下のウェブサイトをご覧ください

<http://olk.jp/wp/>

<http://www.orienteering.com/index-j.htm>

<http://orienteering.cc/>

<http://www.orienteering.or.jp/>

東京大学オリエンテーリングクラブ

オリエンテーリング・コム(オリエンテーリングの情報サイト)

オリエンテーリングガイド

日本オリエンテーリング協会