

# 学連合宿夜メニュー

20200111

## 【狙い】

- ・他の人がどうやってラフ区間、ファイン区間を分けているかを見て自分のオリエンテーリングに生かす。
- ・逆ランオブを机上の地図読みでやるイメージ。

## 【やること】

- ①過去のインカレミドルの地図にルートを記入。  
ラフ区間は点線、ファイン区間は実線で記入。CPには○をつける。
- ②グループ内で各ルートを説明する。「各CPをどのあたりで視認するか」まで説明できると理想。  
\*全レグでやらなくてもいいです。
- ③時間があれば別のコースでもやる。

## 【ラフ区間、ファイン区間の言い換え】

ラフ区間	ファイン区間
ここではミスしないだろうと思える区間	いつもミスしがちな（またはそう思っている）区間
走りながら軽く地図を見る程度で十分な区間	CPでしっかり地図を見ないといけない区間

## 【例】



### プランの説明

- ①ランク5に脱出（ラフ）
- ②ランク5を走る。④以降で乗る山塊を視認しておく（ラフ）。
- ③右から飛び出した尾根に沿って道が曲がる場所で道から外れる（ラフ）。
- ④補助コンピーク2つ（ラフ）。
- ⑤コントロール手前の補助コンピーク、  
楕円で囲った沢を見てアタック（ファイン）