ロングテレイン

特徴

石小さい

礫地は日本でのせき塁レベル。遠くからわからない。踏めばわかる。

Ｂは良くわからない。

溝は明確。

道、小川、溝の区別はつかないかも。

道はたどるのは可能だが、通過してもわからないかもしれない。

ピークはでかい。

湿地は明確

オープンは大きいものは明確。小さいものはたくさんあって書いてない。

対策

プランは、湿地、オープン、道を使って行う。

直進はコンパスで当てられる自信のある範囲で。もしくは遠くから見える大きいもの（湿地など）に向かって行う。

コンパスと歩測でアタック。

1：15000を意識すること。見通しが良くて同じ地形が続くのでまだつかないかと思うが、我慢すること。歩測で修正。

ミドルテレイン

石は規定どおりになり。崖もわかりやすい。

深い沢、広い沢、大きな地形に目をやればわかりやすいが小さなものはわからない。

沢尾根切りはダメージが大きい、曲がりやすい。

見通しは良いが、沢の崖に注意（降りないとわからない）

大きな沢ラインは走りやすい。

明瞭な沢の終わりは点として捉えられる。

対策

地形をシンプルに捕らえ、地形を利用する。

レッグ中間ではごちゃごちゃした場所は避け、道や沢ラインを使って早く走る、（くだりの沢ラインは収束していくので走りやすい。）

フラットな場所でのアタックはコンパスと歩測で。

ごちゃごちゃした場所のコントロールではスピードを落とし、しっかり地形でアタックする。スピードを落とし始める位置はコントロールの近くで明確な場所であること。

歩測は1,5倍

後ろの明確な場所に当てて戻るアタックを考慮する。

※おおきな沢や道を横切って先の林に入る時は位置を確定させること。

リレー

特徴

石は小さい、

こぶも小さい。

植生は見てもわからないかも知れないが入ればわかる。

大きなオープンは使える。

道は不明瞭。（たどるにしても、横切るにしても）→テクニカルミーティングで確認

対策

基本はまっすぐ、コンパスと歩測を使う。

尾根沢、溝など横切るときは意識する。地形に反応する。

斜面のコントロールはどんなところにあるか意識する（沢なのか尾根なのか変曲点なのか）

今いる位置とコントロールの高さの違いを意識する。同じ高さに持ってこられればやさしくなる。

急な斜面では道や、沢筋など走れるところを意識する。急斜面のコンタリングは避ける。

※大きな沢を横切って対面の沢を上るときなどは方向に注意する。

スプリント

オープンはそれほど走りやすくない。

黒の点線で書いてある道も走りやすくはないし、認識も難しい。

建物の脇をすり抜けて距離を縮めるのは重要だが、距離が同じそうなら舗装路を選択しよう。建物の隙間の道は走りづらいが、草は生えていないのでそんなに問題にならないであろう。