

東北大学冬合宿開催要項

【開催日】 平成 25 年 12 月 21 日(土)～12 月 24 日(火)

【宿泊場所】 ホテルファミテック

【参加費】 全日程：¥23000

3 日間：¥17000

2 日間：¥10500

※なお、参加費は当日回収します。忘れずに持ってきてください。

※E カードレンタルの方は一日 500 円ずつ足してください

※東北大生はインカレミドルリレーの集金もあります、各自確認して持ってきてください

【当日連絡先】 電話番号 090-2537-4519

メールアドレス falling-life0331(at)docomo.ne.jp 佐藤まで

【練習メニュー】

- | | | |
|------|---------|---------------------------------------|
| 1 日目 | 不動の滝(南) | サーキット |
| 2 日目 | | ライン O
リロケート O
コンタのみ
(チェイシング) |
| 3 日目 | 日光所野 | サーキット
コンタのみ
逆ランオブ、解説 O など |
| 4 日目 | 番匠峰古墳 | 鹿角杯・はにわ杯 |

【朝メニュー】

今回はナイトメニューは基本的に行いません。その代わりに朝に軽く運動をします。夜はしっかり寝て、朝しっかり起きて練習を積みましょう。

また 23 日の朝メニューには松澤さんの講義を予定しています。

【注意事項】

- ・防寒対策をしっかりとってきてください。
- ・ゴール閉鎖時間は必ず守って下さい。
- ・A4サイズの地図ビニを用意してきてください。
- ・宿にアメニティは基本的にありません。（シャンプー・石鹸はあります。）あらかじめ用意してきてください。
- ・合宿中の昼食は、弁当が基本的に用意されています。が、1日目の昼食は各自用意してください。
- ・車で来る場合は、1日目・2日目は丸山公園、3日目は日光運動公園、4日目は矢板運動公園の駐車場をご利用ください。

【タイムスケジュール】

21日	23日
10:30 下今市駅集合、宿へ移動	5:30 朝メニュー
11:30 テレインへ移動	9:00 テレインへ移動
12:00 丸山公園集合、練習開始	10:15 練習開始
15:30 練習終了、宿へ移動	13:00 逆ランオブ開始
	15:00 練習終了、撤収開始
22日	24日
5:30 朝メニュー	5:30 朝メニュー(任意参加)
9:00 テレインへ移動	8:30 先発組出発
10:00 丸山公園集合、練習開始	9:00 後発組出発
15:00 練習終了、撤収開始	10:30 トップスタート
15:45 宿へ移動	12:30 ゴール閉鎖、復習開始
	13:30 練習終了、撤収開始
	14:00 解散

- ・朝食は7:30から、夕食は18:30から、入浴は17:00～22:00となっています
- ・24日のテレインへの移動は鹿角杯・はにわ杯のスタートリストの部分を参照ください。
- ・24日の終了後、ファミテックのバスはJR矢板駅を経由したのち東武線下今市駅へ向かいます。今市駅を使う方は申し訳ありませんが下今市駅から徒歩で今市駅まで向かってください。

右側：一日目、二日目集合場所、丸山公園

左側：三日目集合場所、日光運動公園



四日目集合場所、矢板運動公園



【ペア割】

太田さん—滝川	折原—吉川	菅野—尾形
国沢さん—高橋(美)	宮川—猪俣	関—新井
中井さん—葭葉	鎗山—番場	辻上—小橋
長縄さん—清水	山本—本間	鹿志村—大川
堀田さん—半沢	小向—乳井	齋藤(菜)—平井
関口—齋藤(真)	多田—橋本(航)	中村(聖)—菊池
田村—大川(拓)	川崎—佐々木(裕)	堀口—富田
中村(憲)—青木	阿部—乙部	高橋(祐)—坂田
橋本(英)—細	猪倉—矢部	石井—針生
稲垣—太田	佐藤(雄)—松島	後藤—塚沢
井鍋—佐々木(克)	原田—高野	
杉村—藤原	藤橋—田口	
西本—土田	町田—小室	
門口—齋藤(健)	宮西—小松	
カティア—金野	橋場—日隈	
相場—佐藤(健)	福井—橋本(正)	
前田—照井	祐谷—村杉	

【逆ランオブ組分け】

長縄さん—平野、石井、坂田、猪倉、橋場、橋本(正)、小松、大川(拓)
堀田さん—辻上、前田、折原、相場、原田、春原、金野、清水
松澤さん—橋本(英)、高橋(祐)、西本、山本、小向、藤橋、後藤
関—門口、番場、佐々木(克)、滝川、小室、乙部、田口
菅野—佐藤(雄)、町田、齋藤(真)、藤原、吉川、橋本(航)、小橋
杉村—阿部、青木、佐々木(裕)、祐谷、高野、村杉、土田
宮西—稲垣、井鍋、大川(貴)、太田(明)、細、佐藤(健)、塚沢
福井—鎗山、川崎、富田、乳井、齋藤(健)、半沢、猪俣、照井
高橋(美)—中村(聖)、菊池、葭葉、尾形、本間(実)、松島、カティア
宮川—鹿志村、堀口、齋藤(菜)、多田、新井、針生

※実力差が曖昧だったため、ランオブされる側の方はインカレ入賞以上としました

鹿角杯・はにわ杯スタートリスト

鹿角杯:4.7km/225m ↑ はにわ杯:3.7km/165m ↑

10:30	照井	堀口	11:00	山本
10:31	辻上		11:01	祐谷
10:32	大川(貴)	宮川	11:02	青木
10:33	杉村		11:03	小橋
10:34	門口	新井	11:04	半沢
10:35	佐々木(裕)		11:05	高橋(祐)
10:36	大川(拓)	鹿志村	11:06	西本
10:37	町田		11:07	斎藤(健)
10:38	番場	中村(聖)	11:08	平井
10:39	小室		11:09	猪俣
10:40	乙部	松島	11:10	橋本(航)
10:41	石井		11:11	佐藤(健)
10:42	井鍋	カティア	11:12	坂田
10:43	猪倉		11:13	宮西
10:44	関		11:14	富田
10:45	阿部		11:15	藤橋
10:46	細		11:16	福井
10:47	佐藤(雄)		11:17	齋藤(真)
10:48	太田(明)		11:18	小松
10:49	後藤			
10:50	高野			
10:51	吉川			
10:52	原田			
10:53	日隈			
10:54	清水			
10:55	平野			
10:56	滝川			
10:57	稲垣			
10:58	菅野			
10:59	橋本(正)			

バスによる輸送ですが、10:50までにスタートする選手は8:30にファミテック発、10:50より後にスタートする選手は9:00にファミテックをでるバスに乗ってください。車で来ている人は、各自遅刻しないようにしてください。