

2016 東北大インカレロング対策合宿要項

【日程】

2016年10月29日(土)～30日(日)

【トレイン】

29日：日光例幣使街道＋日光口

30日：矢板山苗代

【宿】

ホテルファミテック（栃木県日光市室瀬456）

【参加費】

7500円（宿無しは3000円）

*当日集金するので必ず持ってください。

【集合場所】

1日目：ホテルファミテック 栃木県日光市室瀬456

2日目：川崎城址公園駐車場 栃木県矢板市川崎反町720-1

【メニュー】

29日：レース、サーキット

30日：サーキット、リロケートO、シンプルファイ
ロングレッグ練

【コーチ】

敬省略

杉村俊輔、宮西優太郎、原田龍馬、斎藤真、太田明光、佐藤雄太郎

【タイムスケジュール】

1日目

8:30 ファミテック集合

10:00 レーストップスタート

12:00 レースが終わり次第、各自練習

15:00 練習終了、撤収開始

16:00 撤収終了、宿へ移動

2日目

9:30 川崎城址公園駐車場集合（配車ごとに各自）

10:00 ペア練習開始

12:00 個人練習開始

15:00 練習終了、撤収開始

16:00 撤収完了、解散

*注意

- ・宿にはタオル、歯ブラシ等はありませんので各自で準備してください。
- ・1日目と2日目の昼食は各自で準備してください。
- ・時間の詳細は決まっていますが一日目はよるメニューも行います。

【1日目レース スタートリスト】

	ME	WE	MA	WA	MF	WF
10:00	堀江	ひなの	西村	澤口		
10:01	横山	友理奈	青芳	畑中		
10:02	誠也	長谷川	上野	一宮		
10:03	滝川	臼井	岩崎			
10:04	小林	伊佐野	長岡		邊見	
10:05	重石	本間	鳥居		谷口	
10:06	高野		菅原		古屋	
10:07	正毅		福永		渡邊	
10:08	田口		航汰		池宮	
10:09	小泉		黒澤		石川	
10:10	小松		村杉		波多野	
10:11	大川		三國			
10:12	坂本		高久			川又
10:13	俊太郎		関根			諏訪
10:14	照井		大塚			伊東
10:15	清水		井上			青代
10:16			高本			

10:17			北見			
10:18			細			

***注意**

EとA、Fはスタート地区が違うので気を付けてください。Eはスタート地区が遠いので車で輸送します。AとFのスタート地区は拠点から徒歩で約25分です。
(詳細は当日)

【ペア】

○男子

小松・小林
 正毅・譲
 俊太郎・滝川
 照井・堀江
 大川・重石
 田口・高野
 高久・村杉
 清水・小泉
 高本・横山
 航汰・関根
 細・黒澤
 西村・三國
 福永・誠也
 井上・北見
 大塚・岩崎
 上野・菅原
 鳥居・青芳
 谷口・長岡
 渡邊・石川
 邊見・波多野
 池宮・古屋

○女子

本間・臼井
 伊佐野・友理奈
 長谷川・ひなの
 澤口・畑中
 伊東・青代
 諏訪・川又