

東北大ロング対策合宿要項 2017

【日程】

10月21日（土）～10月22日（日）

【トレイン】

1日目 日光所野

2日目 矢板塩田

【宿】

ホテルファミテック（栃木県日光市室瀬456）電話：0288-22-2309

【参加費】

9000円（一日参加は2500円）（まだ暫定。決まり次第連絡します。）

当日集めますので**必ず**持ってきてください。

【集合場所】

1日目 日光市日光運動公園付近の駐車場（栃木県日光市所野2832-2）

拠点は別です。↓参照

2日目 塩田公民館（栃木県矢板市塩田467-2）拠点兼ねます。

↓1日目の駐車場の場所です。



2日目駐車スペースがぎりぎりなので矢板運動公園に止めてもらうかもしれません。

【当日の連絡先】北見匠

電話：080—6368—6219

メール：kittak2013@ezweb.ne.jp

【コーチ】(敬称略)

大川拓哉、小松栄輝、滝川真弘、照井雄大、橋本航汰、橋本正毅、細正隆、宮西優太郎

【メニュー】

1日目 レース、サーキット、コンピ、ラインO、

2日目 レース、サーキット、ファシュタ、リロケートO、シンプリファイ

【タイムスケジュール】

1日目

8:30 集合(↑参照)

9:00 練習開始

9:30 レースストップスタート

12:00 レースメニュー終了(1年生はレース終わり次第ラインOをしてください)(もちろん上級生がやってもいいです)

15:00 練習終わり・撤収開始

16:00 撤収完了・宿へ移動

夕食後夜メニュー(その日のレースなどの反省)

2日目

8:50 集合(↑参照)・各自アップ

9:30 レースストップスタート

12:00 レースメニュー終了

14:20 ファシュタ(希望者のみ)

15:00 練習終了・撤収開始

16:00 撤収完了・解散

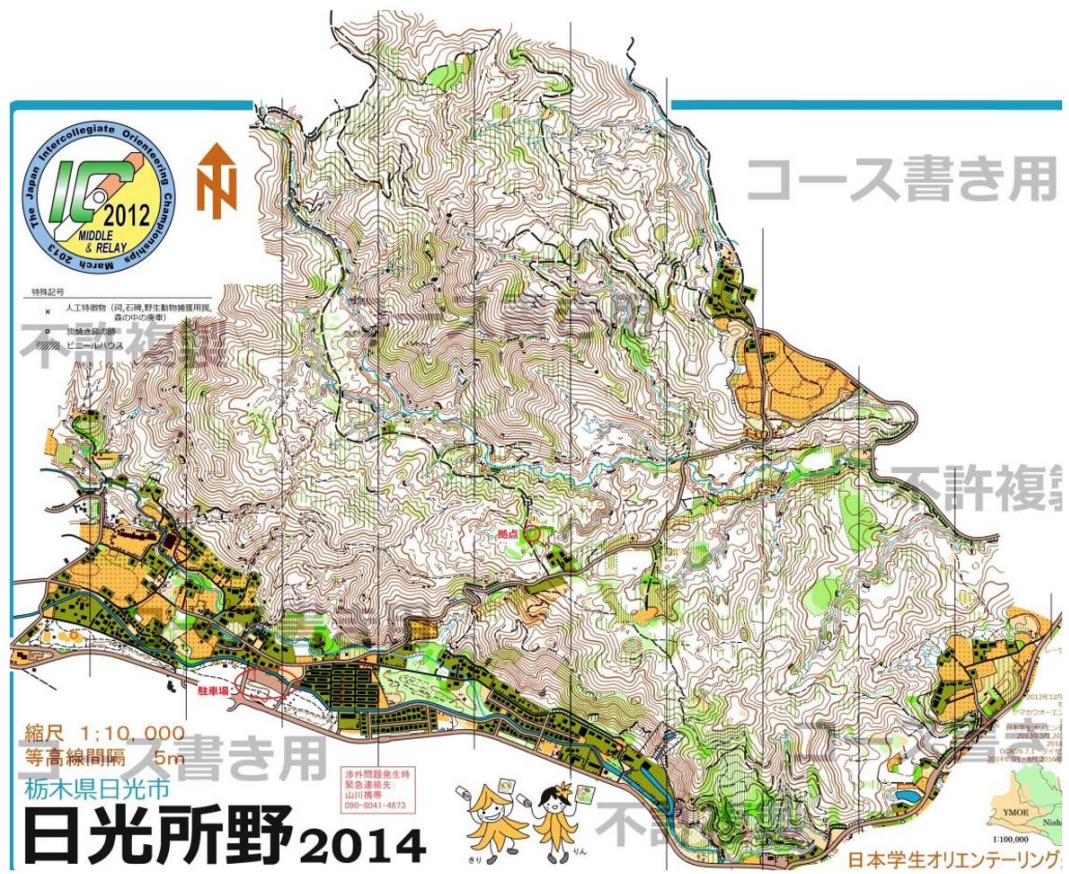
注意事項

サーキットも計時可能です。

両日も昼飯は自分で用意してください。地図ビニも用意してください。

宿にバスタオルなどアメニティがありません。

リロケートOとシンプリファイは各々ペアを組んで練習してください。



頑張らしましょう。