

# ロング対策合宿 2019 要項確定版 1.1

要項確定版からの変更点は黄色マーカーで示しています。

## 【日程】

10月26日（土）～10月27日（日）

## 【トレイン】

1日目 矢板日新

2日目 毘沙門山

## 【宿】

ホテルファミテック（〒321-1275 栃木県日光市室瀬 456）TEL:0288-22-2309

## 【参加費】

全日程 9,000円

全日程（宿無） 4,000円

2日目のみ 2,000円

当日集めるので必ず持ってきて下さい。

## 【当日の連絡先】

今野陽一（東北大学2年） TEL:080-3322-3201

E-mail:youichi10k23@yahoo.ne.jp（◎を@に変えてください）

## 【コーチ(敬称略)】

伊佐野はる香、黒澤祐貴、小泉淳平、高橋友理奈、高本育弥、西村肇倫、福永貴弘

## 【駐車場】

1日目：日新多目的グラウンド（〒329-2131 栃木県矢板市土屋 635）

2日目：豊岡運動公園（〒321-2411 栃木県日光市大桑町 136）

※豊岡公民館は建替工事のため利用できません。

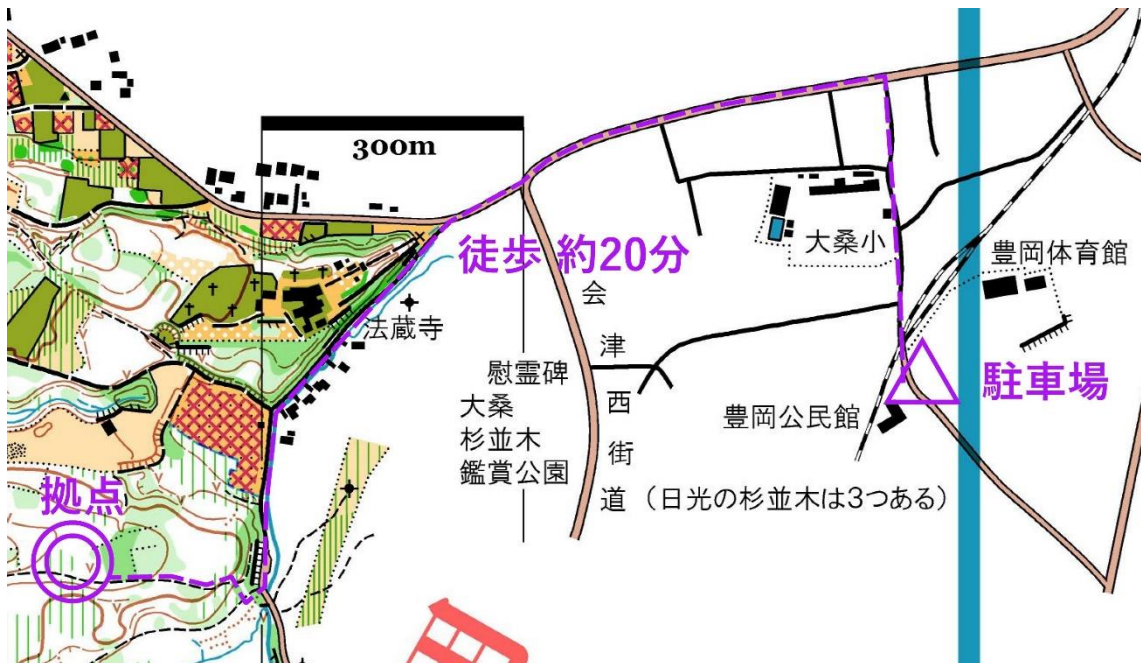
※両日とも駐車場から拠点まで徒歩約20分です。

【拠点】

1日目：矢板日新



2日目：毘沙門山



## 【メニュー】

1日目	レース	ME 8.2 km	WE 6.5 km
		MA 5.2 km	WA 4.3 km
		F 3.4 km	
	サーキット	Conpi-1~2	2.0 ~ 2.6 km
		Straight-1~2	2.6 ~ 3.3 km
		Short-1~5	1.3 ~ 2.5 km
		Long-1~4	3.4 ~ 5.5 km

2日目	逆ラン	2.4 km	
	ミニレース	3.6 km	
	サーキット	long-leg	3.8 km
		Conpi	2.8 km
		Straight	2.4 km
		Contour	2.7 km
		Circuit-1~4	1.4 ~ 2.5 km
	ファシユタ	2.1 ~ 2.2 km	

## 【タイムスケジュール】

### 1日目

8:30 拠点集合

9:30 レースストップスタート

12:00 レースゴール閉鎖、レース後各自メニュー

15:00 練習終了、撤収開始

16:00 撤収完了、宿へ移動

18:00 夕食

20:00 ナイトメニュー（インカレロングテレイン対策）

※お風呂は17:00~22:00です。

2日目

7:15 朝食

9:00 拠点集合

9:30 逆ラン(グループ)開始、逆ラン解散次第各自メニュー

14:00 ファッシュタ開始

15:00 練習終了、撤収開始

16:00 撤収完了、解散

**【注意事項】**

- ・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。
- ・両日とも昼食は各自で準備してください。
- ・地図ビニは各自持参するようにしてください。