

2017年度第1回コーチ練 プログラム

日程：5/27(土)

トレイン：安比高原(レース)、ブナ(メニュー)

集合場所：安比プラザ

コーチ(敬称略)

藤原大樹、水尾泰人、君成田智裕、田口茂樹、高橋美誉、齋藤里紗、日下雅弘

参加費

上級生：1800円

下級生：1000円

スケジュール

6:30 運営・参加者岩大一体前集合(県大車は県大集合)

8:00 運営・参加者拠点集合・設置開始

9:00 メニュー開始

12:00 メニュー終了・移動・昼飯

13:30 レーストップスタート

15:00 ゴール閉鎖・撤収開始

16:00 完全撤収・解散

メニュー

午前：テスト・ロングレッグ・コンタ・直進

午後：ロングレース

コース情報

クラス	距離(km)	登距離(m)	優勝設定時間(分)
上級生	5.4	120	50
下級生	1.8	25	20

諸注意および連絡

・会場からスタートまで、ゴールから会場までの誘導はコーチの指示に従ってください。

スタートからスタポ、ラスポからゴールまでの誘導は**赤テープ誘導**となっています。

・熊鈴、地図ビニを忘れないようにしてください。

・**熱中症にならないように水分・塩分補給を怠らないように気をつけてください。**事前に飲み物、食べ物を持ってくるようお願いします。

・メニューの時、複数人に1人コーチをつけるのでしっかりと活用しましょう。

・ペアになるコーチは当日発表します。

スタートリスト

スタート	1レーン				2レーン			
	番号	名前	クラス	E-card	番号	名前	クラス	E-card
13:30	100	佐々木海斗	上級生	85316	200	加藤万由子	上級生	231900
13:31	101	林俊充	上級生	171596	201	齊藤七彩	上級生	231720
13:32	102	仲上浩豪	上級生	171605	202	小林美早紀	上級生	232007
13:33	103	畑中志乃	上級生	231940	203	吉田隆雅	上級生	220521
13:34	104	澤口未来	上級生	231673	204	熊谷新吉	上級生	231654
13:35	105	千賀幸	上級生	171606	300	小野寺日和	下級生	220414
13:36	301	渡邊麻由	下級生	171710	205	高橋摩帆	上級生	220412
13:37	106	松本陸	上級生	171735	302	進藤緑里	下級生	220522
13:38	303	渡邊裕子	下級生	173281	206	高橋郁磨	上級生	231693
13:39	107	佐藤世帆	上級生	232066	304	近藤大介	下級生	180541
13:40	305	小林亮太	下級生	180554	207	周藤裕	上級生	231992
13:41	108	石田尚大	上級生	231711	306	佐藤大雅	下級生	180895
13:42								

連絡先

岩手大学 OB1 年 君成田智裕

電話番号：080-6028-1033

メールアドレス：tmkm.orien33@gmail.com