

青森練習会 プログラム

<日程>

11月3日(金)

<トレイン>

細越館

<集合場所>

細越分館(青森市大字細越字栄山 469 番地 6)

<運営者件コーチ(敬称略)>

藤原大樹、水尾泰仁、石澤衛、佐々木克海、君成田智裕、
田口茂樹、齋藤里紗、多田智美、高橋摩帆

<遠征費(岩県大生)>

4000 円

<参加費>

300 円(岩県大生は遠征費と別途)

<連絡先>

岩手大学 OB1 年 田口 茂樹

電話番号 090-7529-1376

メールアドレス grand337@gmail.com

<スケジュール(仮)>

11月3日(金)

6:30 運営者拠点集合、設置開始

9:00 参加者拠点集合

10:00 ミドルレースストップスタート、レース終了後の復習あり

12:30 リレー開始

14:00 ウムスタート

15:00 撤収開始

16:00 解散予定

<メニュー>

午前：ミドルレース、レースの復習

午後：リレー（2人）

<コース情報>

クラス	距離(km)	登距離(m)	優勝設定時間(分)
Middle	4.0	225	40
Relay	4.1	230~240	40
Relay(short)	1.8	80	25

<競技時間>

Middle：90分

Relay：150分

<諸注意及び連絡>

- ・中止の場合前日までに連絡します。
- ・ミドル、リレーともに赤色のスズランテープを巻きつけた誘導箇所があるので必ずたどるようにしてください。
- ・トレイン内で一般の方にあつた場合は挨拶を必ずしましょう
- ・熊スズを着用してください。
- ・地図ビニを必ず用意してください。
- ・寒いので防寒着の用意をしておいてください。
- ・リレーのチェンジオーバーゾーン付近で釣りを行っている方がいる可能性があります。もし行っている方がいたら、騒ぎ立てないように注意してください。
- ・競技時間は必ず守るようにしてください。
- ・地図に反映されていない伐採があります。

<リレーチーム>

- ① 佐藤(誠)、齊藤(七)
- ② 坂本、佐藤(大)
- ③ 高橋(郁)、伊藤
- ④ 高本、千賀
- ⑤ 福永、下道
- ⑥ 丸山、佐藤(世)
- ⑦ 西村、松本

- ⑧ 上野、石田
- ⑨ 黒澤、小林
- ⑩ 水尾×2
- ⑪ 藤原、石澤
- ⑫ 佐々木、田口
- ⑬ 君成田、齊藤(里)
- ⑭ 高橋(駿)、林
- ⑮ 高橋(摩)、多田

<ミドルレーススタートリスト>

- 10:00 佐藤(大)
- 10.01 林
- 10:02 高橋(駿)
- 10:03 千賀
- 10:04 伊藤
- 10:05 齋藤(七)
- 10:06 小林
- 10:07 高本
- 10:08 佐藤(世)
- 10:09 黒澤
- 10:10 石田
- 10:11 坂本
- 10:12 下道
- 10:13 上野
- 10:14 松本
- 10:15 佐藤(誠)
- 10:16 福永
- 10:17 丸山
- 10:18 高橋(郁)
- 10:19 西村