

ときわ走林会 ミドル対策公開練習会

プログラム 発行日 2017 年 11 月 30 日

主催：ときわ走林会

ミドル対策を目的とした練習会を開催します。

本練習会では、2009 年度関東ミドルセレのコースを再現したレースやファシユタ等、メニューを用意します。

【開催日】

2017 年 12 月 10 日（日）雨天決行・荒天中止

【使用トレイン・地図】

不動の滝（北） 縮尺 1/10,000、等高線間隔 5m

【会場】

栃木県日光市 小百川桜公園

<https://goo.gl/maps/49AKDkp2VZ52>

- ・駐車場あり
- ・更衣用テント、トイレあり
- ・東武鬼怒川線・新高徳駅より 4km

【スケジュール】

09：30 受付開始

10：10 集合・練習説明

10：20 移動開始

11：00 2009 年度関東ミドルセレを再現したレース

13：00 ミドル復習を兼ねてコーチ陣とファシユタ

各自好きなタイミングでサーキット出走

15：00 メニュー終了・拠点から撤収

16：00 会場閉鎖

【受付】

- ・Eカードレンタル希望の方は受付でお渡しします。
- ・当日申し込みを行います。但し、地図に限りがありますので、希望のコースを出走できない場合があります。

当日参加の費用	
一般	1800 円
学生	1300 円
レンタルEカード	300 円

【会場～拠点】

- ・会場から拠点までは、徒歩 20 分程度です。移動は、役員の指示に従ってください。
- ・拠点にはトイレはありません。
- ・各自メニュー終了後は流れ解散とします。

【練習メニュー】

- ・2009 年度関東ミドルセレ（EMIT 使用）スタートリストは当日公開します。
本コースをコーチと回りたい場合は、事前に問い合わせ下さい。

クラス	距離	登距離	2009 年度優勝タイム
ME	3.2km	210m	28 分 15 秒
WE	2.5km	170m	35 分 44 秒

- ・ミドルの復習ファシユタ

本練習会のコーチとグループを組み、ファシユタをします。コースはミドルの一部を利用します。グループ分けは、当日に発表します。

コーチ陣

小暮 喜代志氏

寺垣内 航氏

細川 知希氏

松澤 俊行氏

渡辺 円香氏

- ・サーキット反復練習

3本のコース(1.2km、1.6km、1.9km)を用意します。地図には限りがありますので、参加者間で貸し借りいただく場合があります。

【問い合わせ先】

ときわ走林会 中澤

h.nakazawa27@gmail.com