

# ときわ走林会 ミドル対策公開練習会

要項 発行日 2017 年 10 月 16 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ます。事前にコースを見ても構いませんが、是非予習せずにご参加いただき、過去のラップタイムとの比較等楽しんで頂ければ幸いです。

## 【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

- ・ 駐車場確保予定
- ・ 東武鬼怒川線・新高徳駅より 4km

## 【練習メニュー】

2009 年度関東ミドルセレ再現（EMIT 使用）

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

サーキット反復練（EMIT 使用）

経験豊かなコーチをお招きします。競技力向上に、この機会をご活用ください。

コーチ陣（予定）

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

## 【スケジュール（予定）】

10:00 受付開始

11:30 メインレース開始、各自好きなタイミング  
で反復サーキット出走

16:00 会場閉鎖

## 【参加費】

参加費	
一般	1500 円
学生	1000 円
レンタル E カード	300 円
当日参加	+300 円

## 【申し込み】

参加申し込み締め切り：12/3（日）

Japan-O-Entry から登録してください。

<https://japan-o-entry.com>

当日参加可能ですが、地図に限りがあります。

## ◆問い合わせ先

中澤寛典

[h.nakazawa27@gmail.com](mailto:h.nakazawa27@gmail.com)