

2010年度大阪府チーム合宿のご案内

元世界選手権代表、ナショナルチームジュニアコーチの国沢五月さんがコースプランニング！

2011年1月8日(土)・9日(日)河芸＆阿野田隧道

大阪府チーム合宿は、どなたでも参加歓迎。メニューは全日本リレーに向けてのものが中心です。みなさまお誘い合わせのうえご参加下さい。

主催：大阪府OL協会

場所：「河芸」（三重県津市）&「阿野田隧道」（三重県龜山市）

宿泊：関ロッジ 三重県龜山市関町新所1574-1 TEL：0595-96-0029

テレイン：

1日目 「河芸」（06 みえスポーツフェスティバルテレイン）1:10000、5m

2日目 「阿野田隧道」（08 龜山市民OL大会テレイン）1:10000、5m

内容（予定）：各メニューではEmit社e-cardを使用

1日目

午前 11:00開始

ウォーミングアップ（ペア-0）

午後

段階的時間差ファシュタ（ハンディキャップつき）

マッチレース～3本

コントロール撤収（15:00開始）

夜メニュー

山武の旧地図研究

2日目

午前 トップスタート10:00

テ스트レース（スタート時刻指定。距離は予定。参考レースとする）

L:3.5km、M:2.5～3km、S:2～2.5km

全日本リレークラス別の推奨クラス。各自の希望による。

L:ME（併設個人MEC）、MS、MJ、MV

M:WE（併設個人WEC）、WS、MV、XV、一般、併設個人A

S:WJ、WV、XV

午後

少人数マススタート（4人程度）～3本

コントロール撤収（14:30開始）

費用（予定額。当日調整）

大阪府競技登録者：11,000円、そのうち学生は2,500円引き

大阪府競技登録者以外：12,000円

いずれも1泊2食付（8日夕食、9日朝食）

日帰り参加：1日あたり2,000円

e-cardレンタル：300円（1日でも2日でも）

集合：1月8日（土）10:30 河芸体育館管理棟に脱げばすぐOLできる服装で集合
伊勢鉄道河芸駅より北に徒歩10分、テープ誘導なし

関西方面より鉄道で来る場合は以下の乗り継ぎを推奨（河原田までJR）

草津8:09～<草津線>～8:53柘植8:57～<関西本線>～9:20龜山9:26～<関西本線>～9:42河原田9:51～<伊勢鉄道>～10:14河芸

車で来る場合は東名阪道龜山ICより15km、伊勢自動車道芸能ICより10km

集合場所位置は申込者に通知

申込、問合せ先：奥村理也 ult@livedoor.com（メールでの連絡を強く推奨）
090-3617-9251（留守番電話）

申込記載事項：氏名、電話番号、Eメールアドレス、所属、参加日（8・9）、
参加形態（全日、あるいは参加日ごとの午前・午後・宿泊の有無）、
交通手段（車、車両乗り、鉄道）、車の場合は全部で何人乗れるか、
マイカード所持の場合カード番号、テ스트レース希望のコース（L, M, S）

締め切り：12月27日（月）

注意事項：

1. 耕作地や民家の敷地内へは立ち入り禁止です。厳守してください。
2. 地域の方に会った時は、ご挨拶をしてください。
3. 地域内の山野や会場にゴミを残さないでください。