

2020/2/20

岐阜県トライアスロン連合
連絡

2020 東海ブロック合同強化合宿について

今年は、東海ブロックにて、行われております、合同強化合宿の開催地が、三重県とかわりました。また、対象者も、国体選手や、エリート選手以外にも広く募集しております。(中学生以上)

国民体育大会やエリート大会にエントリーするには、ドラフティング講習会の受講又は大会出場経験が必要です。今回、ドラフティング講習会希望者も対象者となりますので、この機会にご参加ください。

東海ブロック合同強化合宿詳細(案)を、別紙にて、確認ください。

開催日 5/2 (土) から 5/5 (火) 3泊4日
開催場所 三重県伊勢志摩市 現地集合、現地解散
参加費 各自で負担(支払方法は、別に取り決めます)
募集期間 3月2日までに連絡ください
申込先 岐阜県トライアスロン連合 鈴木 由信 trial@gk9.so-net.ne.jp

申込内容

- ・ 氏名
- ・ 住所
- ・ 性別：生年月日：年齢
- ・ 2020 J T U登録番号
- ・ 連絡先電話：メール
- ・ 学校名；学年

【2020 東海ブロック合同強化合宿詳細（案）】

■開催期間、5/2（土）－5/5（火）3泊4日

■開催場所：三重県伊勢志摩市

■宿泊先：旅館 弁天荘 <https://bentensou.com>

■募集期間：3/7（土）まで

■対象者：中学生以上、国体候補選手、ドラフティング講習会希望者など

■参加費：●円*各県でお願いいたします。

【諸経費（予定）】

- ・宿泊費：1泊2食8000円/一人 *1部屋の広さは10畳で4名
- ・志摩自動車学校施設使用料：無料
- ・プール施設使用料：①B&G：使用料一般市外400円、高校市外200円、小中市外100円
*各県で、参加人数分を負担
- ・昼食代：1日お弁当代1000円まで 飲み物代等500円の予定です。
*各県で、参加人数分を負担
*お弁当 or 弁天荘（調整中）

■練習場所

◆スイム：①志摩市浜島B&G海洋センター：<http://www.shima.mctv.ne.jp/~hsc/riyou.html>

*弁天荘からB&G、距離：約14.3km

②OWS：大矢浜海水浴場：https://www.kanko-shima.com/html/search_det.php?no=20150621222720

*国体スイム会場、試泳など

*アクアスロン

*弁天荘から大矢浜海水浴場、距離：約14.1km

◆バイク：①志摩自動車学校：<http://sds.iseshima.net>

*バイクのテクニック練習（クリテリウムなど）

*ドラフティング講習会

*デュアスロン

*弁天荘から志摩自動車学校、距離：約2.6km、車：約10分

◆バイク（ロード）：調整中（国体コース試走など）

◆ラン：調整中（志摩自動車学校、大矢浜海水浴場、国体コース試走など）

■お問い合わせ先

三重県トライアスロン協会 近藤 ba069087@yahoo.co.jp

愛知県トライアスロン協会 斉藤 kyoka@tri-aichi.com

■スケジュール（案）

*スケジュールは、最終案内でご案内いたします。

*2グループに分けて練習を行う場合もあります。

*●は調整中

◆5/2 (土)

- 11:00 集合 (旅館 弁天荘)
11:00-11:15 開校式
* 昼食を済ませてから集合をお願いいたします。
* チェックイン、バイク移動など (旅館 弁天荘)
13:00-17:00 スイム、ラン練習
スイム (OWS)、ラン (大矢浜海水浴場)
13:00-15:00 OWS
15:00-17:00 ラン
17:30-19:00 移動・お風呂 (旅館 弁天荘)
19:00-20:00 夕食 (旅館 弁天荘)
20:00-21:00 ミーティング (●)

◆5/3 (日)

- 06:00-06:15 起床
06:30-07:00 散歩、ストレッチ
07:00-08:00 朝食 (旅館 弁天荘)
08:30-12:00 バイク練習 * 2 グループに分けて練習
① 国体組 : 国体コースの試走 (バイク、ラン)
② 国体組以外 : バイクテクニック練習 (ドラフティング、クリテリウムなど) (志摩自動車学校)
12:00-14:00 移動・昼食、休憩 (旅館 弁天荘)
14:00-17:00 OWS、ラン練習 (大矢浜海水浴場)
17:30-19:00 移動・お風呂 (旅館 弁天荘)
19:00-20:00 夕食 (旅館 弁天荘)
20:00-21:00 ミーティング (●)

◆5/4 (月)

- 06:00-06:15 起床
06:30-07:00 散歩、ストレッチ
07:00-08:00 朝食 (旅館 弁天荘)
08:30-12:00 バイク練習 (志摩自動車学校)
テクニック練習 (ドラフティング講習会)、デュアスロン、クリテリウムなど
12:00-13:30 移動・昼食、休憩 (旅館 弁天荘)
13:30-17:30 スイム、ラン練習
* スイム (志摩市浜島 B & G 海洋センター) ⇄ ラン (志摩自動車学校) * 2 グループに分けて交互に練習
13:30-15:40 スイム : ① 国体組、ラン : ② 国体組以外
15:30-17:00 ラン : ① 国体組、スイム ; ② 国体組以外
17:30-19:00 移動・お風呂 (旅館 弁天荘)
19:00-20:00 夕食 (旅館 弁天荘)
20:00-21:00 ミーティング (●)

◆5/5 (火)

06:00-06:15 起床

06:30-07:00 散歩、ストレッチ

07:00-08:00 朝食 (旅館 弁天荘)

08:00-09:00 片付け

09:30-12:30 アクアスロン、アクアスロンミックスリレーなど (大矢浜海水浴場)

13:00-14:00 昼食・休憩 (旅館 弁天荘)

14:00 閉校式、解散 (旅館 弁天荘)