

2007 長距離妙高高原合宿

日程 8月14日(火)～8月18日(土)

宿泊先 〒949-2113 新潟県妙高市杉野沢 3178-463 ロッジサンバレイ

TEL 0255-86-6543

行き 8月14日 東京駅 10:44 発

10時15分までに東京駅新幹線南乗り換え改札口前に集合、時間厳守!!

帰り 8月18日 東京駅 18:30 着にて、解散

用意する物

練習道具

生活用品(シャンプー&石鹸は滞在先にあり)、洗濯用具(洗濯ネット、洗濯バサミ)

その他 : 免許証は忘れずに(向こうでの移動は車を使います!!)。常備薬(パファリンとか)。

費用

まだ確定はしていませんが、往復新幹線を利用する人で MAX?40000 円余り、それに補助が出る感じになるかと思われます。余裕を持って 40000 円くらい用意しておくといいでしょう。代金は合宿の最後の方で集めます。(宿舎から3キロくらい下ると郵便局あり)。

1日の流れ

起床	朝練	朝食	昼食	本練	夕食	消灯
5時30分	5時50分集合 6時スタート	7時45分	12時30分	メニュー -次第	18時30分	22時
	朝練	主練	備考			
8月14日	火	クロカン 70'~	14~18日、妙高			
8月15日	水	集団 60'jog	距離走 20km	朝練は天気次第でクロカンかロード		
8月16日	木	集団 60'jog	free jog			
8月17日	金	集団 60'jog	2000*5	つなぎ 400m、マイペースで		
8月18日	土	集団 60'jog	距離走 20km or クロカン			

上記の流れは基本的なものです。メニューによっては食事の時間が変わったりします(ミーティング時に連絡を行います)。

* 荷物を送る人は[東京大学陸上部 宛]で上記の住所に送ってください。

8月練習メニュー（文責 長チーフ）

8/1 距離走？（オプション）

8月4日	土		PR12000m	4～8日、菅平合宿
8月5日	日	集団60'jog	クロカン70'～	朝練は湿地にて
8月6日	月	集団60'jog	free 登山？ダボス？	
8月7日	火	集団60'jog	距離走20-25km or PR16000	
8月8日	水	集団60'jog	クロカン	
8月9日	木			9～13日、free、帰省も可
8月10日	金			
8月11日	土		代々木距離走	任意参加、9:30スタート
8月12日	日			
8月13日	月			
8月14日	火		クロカン70'～	14～18日、妙高
8月15日	水	集団60'jog	距離走20km	朝練は天気次第でクロカンかロード
8月16日	木	集団60'jog	free jog	
8月17日	金	集団60'jog	2000*5	つなぎ400m、マイペースで
8月18日	土	集団60'jog	距離走20km or クロカン	
8月19日	日			19～27日、free、帰省とか
8月20日	月			
8月21日	火			
8月22日	水			この辺でPR12000+1000(任意)とかどう？
8月23日	木			
8月24日	金			
8月25日	土		6000+1000 (任意)	全体は再集合、東京にいる人は出るべし
8月26日	日			
8月27日	月			
8月28日	火		jogなど	長距離パート再集合
8月29日	水			
8月30日	木		選考会	8:30代々木公園スタート

上記の流れは基本的なものです。臨機応変に対応。

菅平合宿について質問等は、遠征係4年短距離藤本さんへ

8月末選考会の日に10月箱根予選会メンバーの8名を確定。