

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

ファシユタグループ

一般ME	盛合 美誉	寺垣内コート
学生ME	青芳 龍	寺垣内コート
学生ME	高野 兼也	寺垣内コート
学生ME	西下 遼介	寺垣内コート
学生ME	周藤 裕	寺垣内コート
一般ME	小泉 知貴	寺垣内コート
一般ME	今泉 正喜	寺垣内コート
学生ME	鳥居 洸太	寺垣内コート
学生ME	佐藤 世帆	寺垣内コート
学生ME	長岡 凌生	寺垣内コート
学生ME	望月 ヤマト	寺垣内コート
一般ME	佐藤 繁	寺垣内コート
一般ME	佐々木 良宜	寺垣内コート
学生ME	熊谷 新吉	寺垣内コート
学生ME	鈴木 京佑	寺垣内コート
学生ME	伊藤 光祐	寺垣内コート
学生ME	坂梨 敬哉	寺垣内コート
学生ME	石田 尚大	細川コート
一般ME	稲毛 日菜子	細川コート
学生ME	生田 峻	細川コート
一般ME	八尋 弓枝	細川コート
学生ME	谷口 惠祐	細川コート
学生ME	角田 貴大	細川コート
学生ME	松本 陸	細川コート
学生ME	小田桐 正樹	細川コート
学生ME	渡邊 大地	細川コート
学生ME	藤原 真吾	細川コート
学生ME	水田 達也	細川コート
学生ME	笹島 建吾	細川コート
学生ME	高橋 郁磨	細川コート
学生ME	菅沼 友仁	細川コート
学生ME	江野 弘太郎	細川コート
学生ME	古屋 洸	細川コート
学生ME	佐藤 大雅	細川コート
学生ME	石井 悠太	細川コート
学生ME	野沢 星雅	松澤コート
一般ME	八神 遥介	松澤コート
学生ME	小澤 翔	松澤コート
学生ME	高橋 駿	松澤コート
学生ME	戸澤 貴志	松澤コート
学生ME	渡辺 鷹志	松澤コート
学生ME	和田 康次郎	松澤コート
学生ME	川崎 翔	松澤コート
学生ME	奥尾 優理	松澤コート
学生ME	小柏 景司	松澤コート
学生ME	大田 雄哉	松澤コート
学生ME	水澤 和大	松澤コート
学生ME	北見 匠	松澤コート
学生ME	邊見 侑也	松澤コート
学生ME	高田 和樹	松澤コート
学生ME	上村 太城	松澤コート
学生ME	清水 俊祐	松澤コート
学生ME	桃井 陽佑	松澤コート

学生WE	井村 唯	小暮コート
学生WE	畠山 和	小暮コート
学生WE	川又 美南	小暮コート
学生WE	勝山 佳恵	小暮コート
学生WE	小川 茉乃	小暮コート
学生WE	伊東 加織	小暮コート
学生WE	清野 幸	小暮コート
学生WE	橋本 花恵	小暮コート
学生WE	和田 あゆみ	小暮コート
学生WE	松田 千果	小暮コート
学生WE	大類 茉美	小暮コート
学生WE	上妻 紅音	渡辺コート
一般WE	丸藤 純	渡辺コート
学生WE	諏訪 夏海	渡辺コート
学生WE	青代 香菜子	渡辺コート
学生WE	西川 智美	渡辺コート
学生WE	小中 綾乃	渡辺コート
学生WE	井上 千帆里	渡辺コート
学生WE	田村 一紗	渡辺コート
学生WE	吉澤 佳帆	渡辺コート
学生WE	村田 茉奈美	渡辺コート