

【第3日目】 15日 (火)

起床・・・朝練習・・・朝食・片付け・・・帰りの支度・・・
5:45 6:00～7:00 7:10～7:40 7:40～8:00

民宿の清掃・・・練習⑤・・・民宿ふるさと・・・昼食(各自) いしの里
8:00～8:20 9:00～12:00 13:00 出発 13:00～14:30

東名富士 IC・・・東名菊川 IC・・・菊川市役所
16:00 17:00 17:10 頃着

※ 日程は選手のコンディションや天候により、変更されることがあります。

9 費用 【総額】 中学生以上23,000円 小学生22,000円
【内訳】

宿泊代 一日 6,000円×2日=12,000円
小学生は 5,500円×2日=11,000円

交通費(貸切バス・高速代) 1人約10,500円

雑費(氷代, ドリンク代, 等) 1人約500円

最終日昼食代, 小遣い, 観光代(個人で考えて持ってきて下さい)

※ 申し訳ございません。本年度は参加者数が前年度より約10名ほど少なかつたため、交通費が値上がりしました。ご了承願います。

- 10 持ち物
- ・体操服 or ジャージ(2～3日分)・スピード練習着(ランパン・ランシャツ)
 - ・ランニングシューズ(スパイクは不要)・Tシャツ数枚
 - ・雨天練習用のウインドブレーカー又は、カッパ等・雨具・下着・帽子
 - ・タオル(2枚以上)・洗面用具・合宿費用(後日連絡)
 - ・小遣い(各自)・腕時計・保険証又はその写し
 - ・小中学生は勉強道具(宿題など)

- 11 その他
- 参加代金は第1日目出発時に集金します。お手数料をおかけしますが、封筒に入れ氏名をご記入の上、ご提出をお願いします。
 - 朝夕は冷えますのでジャージ、ウインドブレーカーは必ず持参して下さい。
 - 合宿中の様子や、予定が変更されたときは、アプロス菊川(スプリント・エキデン教室)掲示板で連絡させていただきます。
掲示板アドレス = <http://6212.teacup.com/aplosse/bbs>