

ランナーズ夏合宿2015

- ・時期：9月15日（火）から17日（木）まで
- ・場所：三原市佐木島
- ・宿泊施設：佐木島セミナーパーク
- ・メンバー

27：中田、國安、久原、藤崎、松藤、筒井、坂本、諏訪原、尾美

26：大木、松尾、森、岡田、土谷、田中（祐）、後藤（雄）、宮本、金橋、近藤

25：高橋、金田、本田、新保

- ・日程

1日目

10:35 西条駅集合

10:49 西条駅出発

11:47 尾道駅到着（途中三原駅で乗り換えです。運賃は 970 円）

12:30 尾道港出発（運賃 550 円）

12:56 須ノ上港到着

13:00 さぎしまセミナーパーク

*昼食は各自で用意しておいてください。

16:00 頃 練習 JOG（コース確認を兼ねてみんなで島を 1 周ゆっくり走ります。）

夕食・入浴：時間帯が分からないので、当日判断します。

23:00 頃 就寝

2日目

6:00 ラジオ体操（自由）

6:30 起床

7:00 朝食

9:00 練習（島 1 周を各自のペースで走ります。）

12:00 昼食

14:30 練習 Free（体育館、海、登山…）

17:00 練習終了

夕食・入浴・就寝

3日目

6:00 ラジオ体操（自由）

6:30 起床

7:00 朝食

8:30 頃 掃除

9:00 練習（リレー）

11:25 須ノ上港出発

*3 日目の昼食は出ません。

11:49 尾道港到着・解散

<持ち物・注意事項>

1 日目の昼食、練習用具、雨具、洗面・入浴道具、ハンガー、洗濯ネット、体育館シューズ（あれば）、帽子、お金、保険証のコピー、各自必要なもの

*合宿費用は 3500 円(交通費別)で、当日徴収します。7000 円ほどあれば足りると思いますが、余裕をもたせておきましょう。

*洗濯はできます。洗剤はこちらで用意します。

*ドライヤーはないので必要な人は持ってきてください。

*島に売店がありますが、10:30~17:30 までです。

*大人数で移動するので、電車でのマナーなどしっかり守るようにしましょう。