

2009年春合宿in山中湖日程表

	2009年5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日)	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)
起床		6時30分	6時30分	6時30分	6時30分	6時30分
朝練		朝練(各自、自由参加)	朝練(各自、自由参加)	朝練(各自、自由参加)	朝練(各自、自由参加)	朝練(各自、自由参加)
朝食		8:30 朝食後、オリエンテーション ○参加受付開始	8:00	8:30	8:30	8:30
午前練		9:30～ 山中湖一周下見走 (初めての山中湖の方はご参加下さい)	□For忍野LSD□ 9:30:出発 花の都公園 忍野角谷豆腐店 經由 『忍野八海』 お弁当をご用意します。 復路同じコースです 宿舎到着15:00予定	9:30～ グループ別 山中湖一～二周走	9:30～ グループ別 山中湖一～二周走	9:30～ グループ別 山中湖一～二周走
昼食		12:00 ○参加受付		大バーベキュー大会	12:00 ○参加受付	12:00 荷物整理後解散 昼食はありません
午後練		13:30 山中湖一周下見走 (初めての山中湖の方はご参加下さい) ○二周グループ走		14:00 free:各自練習	13:30 グループ別 山中湖一周走	
夕食	現地集合 夕食は各自でお済ませ下さい	6時30分	6時30分	6時30分	6時30分	
夜	○参加受付開始 のんびりミーティング (コーヒー・紅茶) (日本酒・焼酎) (ウイスキー・ワイン)	のんびりミーティング (コーヒー・紅茶) (日本酒・焼酎) (ウイスキー・ワイン)	のんびりミーティング (コーヒー・紅茶) (日本酒・焼酎) (ウイスキー・ワイン)	のんびりミーティング (コーヒー・紅茶) (日本酒・焼酎) (ウイスキー・ワイン)	のんびりミーティング (コーヒー・紅茶) (日本酒・焼酎) (ウイスキー・ワイン)	
就寝	到着後各自就寝	23:00:00(厳守)	23:00:00(厳守)	23:00:00(厳守)	23:00:00(厳守)	

☆Ⅰ 5月1日[金曜日]夜の宿泊からの参加を想定し、予定を組みました。皆様のご都合にあわせ、前泊・延泊・途中参加が可能です。

☆Ⅱ 参加受付は、到着後随時行います。

☆Ⅲ トレーニング後の入浴・シャワーは随時可能です。

☆Ⅳ 夕食時の食堂での飲酒はお控え下さい。

☆Ⅴ 5月3日(日)と5月4日(月)のスケジュールは、参加者、天候等により変更されることがあります。