

第10回【トライアスロンキャンプ in つくで】ご案内

日本のだ真ん中、愛知県。安定した気候と豊かな自然に恵まれた環境下で開催される本格的なトライアスロンキャンプです。多彩なコーチ陣が参加し、普段より充実した環境の中でトレーニングを積めることまちがいありません。東名・新東名からのアクセスの良さ、真夏にもかかわらずクーラー無しで過ごせる快適さ、宿泊施設の全面サポート、高原の美味しい空気と地元産の食材をふんだんに用いた美味しい食事が自慢です。西三河地域の素晴らしい景色も満喫できる環境を整えて、スタッフ一同精一杯選手の皆さんのサポートをさせていただきます。

開催内容は、以下の予定となっております。今年も、たくさんのアスリートのご参加を心よりお待ちしております。

- 開催期間 2018年8月12～14日 雨天決行
- 主催 株式会社トライアスロンステーション
- 協力 ペンションやまぼうし B&G 海洋センター
- 拠点 愛知県新城市作手白鳥 鬼久保広場
- サポートコーチ Jason Lee 今枝誠 杉浦勝彦 高橋希代子
- ホームページ <http://tri-station.com>

● キャンプの目的 日頃の練習方法を新たに学ぶ。 8月後半以降のレース内容記録向上を目指す。

- 参加基準
- 集団行動・集団練習ができる方。
 - 一般常識やキャンプのルールを守れる方。
 - 一人でも練習中に起こり得る通常トラブル(パンク修理など)が対処できる方。
 - 51.5kmを3時間ほどで完走できる方。それ以上の距離レースの感想実績がある方。
 - 大会出場3年以上または各種目6か月以上の指導を受けている方。
 - ジュニアに関してはU15/U19選手権出場基準を満たしている方。
 - MTB・クロスバイク およびランシューズでのバイクでは参加できません。
 - 各種保険に加入されている方(申し込み時にお伺いします)。

● 参加費

フル参加	33,000円	2泊3日 朝2食、昼3食、夜2食 プール利用料、コーチサポート含む
2日参加	22,000円	1泊2日 朝1食、昼2食、夜1食 プール利用料、コーチサポート含む
1日参加	7,000円	昼1食 プール利用料、コーチサポート含む
スポーツ安全保険 加入希望者	1850円(子ども850円)	任意(トラステメンバーは加入済) 各自保険にご加入いただくことが参加条件です
食事追加希望者	朝食・昼食 各600円 夕食3000円	一例 1日参加でBBQに参加してから帰りたい等
14日延泊希望者	8,700円	朝夕食

各注意報・警報の場合は、内容を変更または中止となる場合もございます。

開催中止場合は、宿泊費と返金時に伴う手数料を差し引いた金額を返金させていただきます。予めご了承ください。

●コーチより

この合宿はレースではありません。普段と違う場所で様々な選手と練習することはよい刺激を受けるかと思いますが、くれぐれもオーバーワーク、オーバースピードにならないよう、お願いします。

安全第一を最優先に、いつも冷静に自分をコントロールし、最終日まで余裕を持った練習ができるように心がけてください。

過去の実績を過信せず、現在の自分の実力に合ったグループで練習しましょう。

必要な補給食の量と種類は、各自でご持参くださいますようお願いいたします。

●お申込み・お問合せ事務局

〒444-0840 岡崎市戸崎町越舞 19-1

株式会社トライアスロンステーション内 つくでキャンプ係 担当：高橋

Tel(0564)83-9442 平日10～17 Fax(0564)83-9452

e-mail info@tri-station.com

●スケジュール 第1日目 8月12日(日)

時間	内容
8:00	集合・点呼 BG 体育館裏 P あいさつ・コーチ紹介・自己紹介・本日の予定など
～8:45	準備運動
9:00～ 11:30	スイム ドリル&スイム
11:45～ 13:30	ペンションやまぼうし移動 入室・昼食・休憩自由時間・午後用意など
14:00	バイク(翌日コースライド1周 55k)
16:30	ラン ドリル&スイム
17:30	フリータイム 片付け・入浴・洗濯・休憩など
19:00	夕食 明日の予定説明 <座学タイム> ログハウス ・バイククリニック ・体幹トレーニング 明日の用意など
23:00	完全就寝

- ✓ 当日参加の方の昼食は参加費に含まれています。
- ✓ 当日参加の方で夕食ご希望の方はお申し出ください。(別途料金・前日正午まで)

●スケジュール 第2日目 8月13日(月)

時間	内容
6:00	体操・ストレッチなど 自由参加
6:30	朝食
7:30	バイクロングライド準備
8:00～ 14:00	バイクロングライド 走カグループ毎 昼食はコース補給箇所にてサポート A 上級 B 中級 C 初級 MTB・クロスバイク およびランシューズや初心者は参加できません
14:00～	帰還後 jog ストレッチ 体幹トレーニング
	フリータイム 片付け・洗濯・風呂・休憩など
16:00	夕食 BBQ 明日の予定説明・連絡事項 <座学タイム> ログハウス ・スイム ラン クリニック
23:00	完全就寝

- ✓ 当日参加の方は 7:30 までにペンションやまぼうしへ到着してください。
- ✓ 当日参加の方の昼食は参加費に含まれています。
- ✓ 当日参加の方で、BBQ への参加希望の方はお申し出ください。(別途料金・前日正午まで)

●スケジュール 第3日目 8月14日(火)

時間	内容
6:00	体操・ストレッチなど 自由参加
6:30	朝食 宿泊最終日の方は部屋片付け 荷物は車 or ログハウスへ移動 練習準備
8:30	バイク easy(ローラー台)&ラン(ランメイン) 鬼久保広場内でアップダウンの地形を生かしたラン
11:30	昼食 休憩
13:30	スイム ドリル&25m x 100本
15:30	終了の挨拶 解散 延泊の方はやまぼうしへ戻る

- ✓ 当日参加の方は 7:30 までにペンションやまぼうしへ到着してください。
- ✓ 当日参加の方の昼食は参加費に含まれています。
- ✓ 14 日夜延泊される方はキャンプ申込時にお申し出ください。(7月31日まで)

★参加申し込み者には持ち物など詳細キャンプのしおりを送付します。

●合宿地案内図

県道 37 号線 [鬼久保ふれあい広場]モニュメントから赤いラインに入る



ペンション
やまぼうし



★鬼久保ふれあい広場モニュメント トーテムポール がキャンプエリアの入り口です