

「2013KTC 夏合宿」のご案内

KTC 夏合宿の参加者を募集します。

個々のレベルに応じてどなたでも参加できます。

これからトライアスロンをしたい方、レースを控えている方、かつてレースに出ていた方、宴会大好きな方、適当に遊びたい方、などなど趣向はいろいろあれど、一緒に楽しみませんか？

初日のみ、2日目のみでもOK！

スイムのみ、バイクのみ、ランのみでもOK！

記



2012年夏合宿

○日時 平成25年6月1日(土)6:30~2日(日)19:00

○場所 京丹後市網野町浜詰(日本の夕日百選)

○宿泊 茜海旅館(海まで徒歩1分、HPあり)

○費用 1泊4食(1日の昼夕、2日の朝昼、飲込込) + 保険代 = 14,000円、交通費 + プール代は別途
初日のみまたは2日目のみの場合は、食事料金(朝昼各1食につき1,000円 + 保険代500円)

○予定 参加人数、天候などによって変わる可能性があります。スキップ参加も可。

<1日>メイン:スプリントトライアスロン

06:30 京都(北大路)発 or 現地10時集合

10:00 茜海旅館着後荷物運搬、バイク組立、着替え

10:30 バイク&ランコース下見

11:30 昼食

13:00 茜海カッブ:S750m、B20km、R5km(ビデオ撮影)

15:00 網野温泉までダウンジョグ9km

16:00 プールでスイムトレーニング1km(ビデオ撮影)&温泉

18:30 ビーチで夕日を見ながらジョッキ片手にミーティング

19:00 夕食&表彰&ビデオ視聴

<2日>メイン:スイム・バイク・ラントレーニング

06:30 ジョギング or ウォーキング

07:00 朝食

08:30 バイクトレーニング 3.5km ヒルクライム×1本、3.5km インターバル×1本

10:30 スイムトレーニング オープンウォーター

11:30 昼食

13:00 ラントレーニング 1km×5本

14:00 温泉、荷物積込、片付け

15:00 浜詰発

19:00 京都着

○特典 ①夕食時飲放題

②温泉入り放題

③全7部屋貸切

○申込 先着20名(4月末現在10名参加予定)

参加を希望される方は、下記①~⑨を記入のうえ

HPの「イベント(大会、練習会)」または「6月練習会

の予定」からお申し込みください。参加の可否を後日連絡します。

①氏名 ②メールアドレス ③年令 ④性別 ⑤住所 ⑥携帯電話 ⑦レベル ⑧現地までの交通手段

⑨その他希望事項

○その他 2012年の合宿の様子は、HPの「イベント(大会、練習会)」ページをご覧ください。



アップダウンのないバイクコース



海を見ながらのランコース