

東京都スキー連盟 第2回ノルディック陸上練習会のご案内です。

1. 日程

2018年10月28日(日)

午前9:00 彩湖公園 駐車場(雨天決行)

2. 会場

さいたま市荒川彩湖公園

埼玉県さいたま市桜区大字田島、大字堤外

3. 申込み方法

(1)様式:競-N4

(2)期間:各回とも開催日2日前の午後3時まで

※申込場所は、(一財)東京都スキー連盟事務局

※現地受付も可能です。

※事前連絡をしてください。その場合、事務手続き簡素化のため、行事参加申込書をDL、

事前記載の上、当日お持ちください。

4. 参加料:¥1,500-

5. 内容

(1)ラン、ノルディックウォーキング、補強等

(2)R-ski 種目は各自の希望に応じます。

6. スケジュール(予定)

(1)役員 8:45 集合

(2)選手 9:00 集合

(3)トレーニング内容

・09:00-09:30~アップ・動き作り

・09:30-13:00~R-ski 技術練習

・13:30 解散予定

7. 参加料: ¥1,500-

8. 当日の持ち物

・ヘルメット、その他レベルに応じて保護具

・参加費 ¥1,500-

・行事申込書

・ローラースキー、ノルディックポール、クラシカルポール持参。

・帽子・グローブ(手袋)

・ドリンク(1リットル程度。スポーツドリンク等)・ドリンクホルダーない場合は、ウエストポーチなどで代用。 500mlペットボトル携帯してトレーニングできるようにお願いします。

・捕食(4時間程のロングトレーニングとなります)

9. 開催中止のお知らせ(判断) 気象警報等の発令が有る場合は中止と致します。

・判断時刻 AM6:30 役員にて判断

・連絡方法: 事前に参加連絡頂いた方には、6:45 頃までを目途にメールにて連絡致します。

・中止の場合のみ連絡致します。ご不明な点ありましたら、以下まで連絡をお願い致します。

10. 問い合わせ先

(1) 東京都スキー連盟 ノルディックチーム

[xctoren@gmail.com](mailto:xctoren@gmail.com)

(2) 当日は以下にお願いします。

担当 印田 携帯

[090-4748-4874](tel:090-4748-4874)

東京都スキー連盟ノルディックチーム 担当 印田