

東京都スキー連盟ノルディック部よりお知らせ

新たなシーズンに向けて、**陸上トレーニング**のお知らせです。皆様のご参加をお待ちしております。

参加の方は、人数把握のため、4月14日（金）15時までに xctoren@gmail.com へメール返信にてお知らせください（学校単位でお願いします）。

事務手続き簡素化のため、行事参加申込書への事前記載の上、当日お持ちください。

また今年よりヘルメットの着用が参加条件となります。ヘルメット持参のない選手につきましては、参加をお断りいたしますのでご注意ください。

1. 日程

2017年4月16日（日）

午前8:30 **彩湖公園児童遊園地の前。園内道路沿い集合**（駐車場前ではありませんのでご注意ください）（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）記録会

（2）ラン、ノルディックウォーキング、補強等

（3）R-ski 上級者/初級者：**今回はSK** ※各自の希望に応じます。

6. スケジュール（予定）

（1）役員 8:15 集合

（2）選手 8:30 集合

（4）トレーニング

終了 13時頃予定

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
 - ・ボールペン
 - ・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。

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

- ・判断時刻 AM6：00 役員にて判断
- ・連絡方法：事前に参加連絡頂いた方には、6：15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

(2) 当日は以下にお願いします。

担当 飯田 携帯

090-8332-6254

東京都スキー連盟ノルディックチーム 担当飯田、石原