



2024年度夏季合宿

AC一宮 <http://acichinomiya.sakura.ne.jp/ac>

mail: ranrandonguri@hotmail.com

事務局：西村 嘉二

TEL 0586-76-8528 080-3660-0276

夏季合宿を行います。中学生以上なら、種目を問わず、どなたでも参加できます。
行先は、サニアパーク陸上競技場（菅平高原・標高1300m）と、峰の原クロスカントリーコース（標高1500m）です。

- 1 期 日 2024年8月11日（日）～14日（水） 3泊4日
*集合 8月11日（日）一宮総合運動場駐車場 7：30集合 7：45出発
*解散 8月14日（水）一宮総合運動場駐車場 18～19時ごろ
*お盆の交通混雑が予想されます。安全第一を優先します。
到着時間の遅れがある場合は、ご容赦願います。

- 2 宿 舎 ホテル シュワルツ 〒386-2200 長野県上田市菅平高原1515
TEL0268-74-2410 FAX0268-74-1056

- 3 費 用 32,000円（予定） 出発当日朝に集金いたします。
内訳:宿泊費3泊9食 8,500円×3=25,500円
交通費 4,500円
諸経費 2,000円
*その他に、行き11日（日）の昼食（弁当可）と帰り14日（水）の夕食代が必要です。

- 4 持ち物 4日分着替え Tシャツ・短パン・（朝・晩冷え込むので）ジャージ・windブレーカー・靴下・（日中の日差し強い）帽子・下着・寝巻
練習シューズ（2or3、朝晩は濡れます）スパイク 雨具（かさ等）
洗濯可（洗濯ネット大を用意・洗剤はクラブで準備します。）
洗濯物を干すハンガーロープ・ピンチなど
洗面具（歯ブラシ・タオル・バスタオル）*マスクは各自判断で
練習時や夜間の給水用水筒、またはマイコップ（お茶と水分はクラブで準備します）
常用薬・虫刺され薬・防虫スプレー（必携）・日焼け止め 健康保険証（コピー可）
お菓子（少々）トランプ等 夏休みの宿題・課題（自習可能）筆記用具
お小遣い（行き昼食代、帰りの夕食は各自。行きは弁当可。あとはお土産代程度）
携帯電話・カメラは許可しますが、各自で管理。

- 5 申し込み 7月になりましたら、LINEにて参加申し込みを受け付けます。
ノートへの書き込みをお願いします。