

第4回ジュニアロード強化合宿日程表

	2月10日(水)	2月11日(木)	2月12日(金)	2月13日(土)	2月14日(日)	2月15日(月)
5:30						
6:00		起床6:00	起床6:00	起床6:00	起床6:00	起床6:00
6:30						
7:00		朝食7:00 1F レストラン	朝食7:00 1F レストラン	朝食7:00 1F レストラン	朝食7:00 1F レストラン	朝食7:00 1F レストラン
7:30						全体ミーティング
8:00		諸準備	諸準備	諸準備	諸準備	諸準備
8:30						
9:00		9:00スタート 【広渡ダム往復】120km	9:00スタート 【全走行距離】180km	9:00スタート 【全走行距離】180km	9:00スタート 【全走行距離】180km	
9:30		天気 雨 気温 20				
10:00		移動 榑山森林公園	移動 榑山森林公園	移動 広渡ダム	移動 荒崎鼻 瀬平崎	宮崎空港へ移動 出発10:00
10:30		榑山峠TT(2回)	榑山峠TT(2回)	広渡ダムTT	レース走行(5セット)	送迎バスで空港へ
11:00		レース走行(3回)	レース走行(3回)	レース走行(2回)	移動 フェニックス経由 榑峠	
11:30				昼食	レース走行(2セット)	ミーティング 解散
12:00					移動 宿舎	
12:30				登坂TT(2回)		【移動】
13:00				移動 荒崎鼻 瀬平崎		羽田組、伊丹組 ともに到着後解散
13:30	【移動】 羽田組15:15着 伊丹組16:05着		昼食 1Fレストラン	レース走行(2回)		
14:00		昼食 1Fレストラン		移動 宿舎		
14:30	宮崎空港到着ロビーで伊丹組と合流して宿舎送迎バスで宿舎へ。		移動 荒崎鼻 瀬平崎		昼食 1Fレストラン	
15:00	【宿泊先】 青島水光苑ホテル 〒889-2161 宮崎市加江田4664 tel 0985-65-1234	自転車整備	荒崎鼻～瀬平崎 TT		自転車梱包作業	
15:30			レース走行(5回)		及び	
16:00			移動 宿舎		荷物整理	
16:30	到着後自転車の組み立て					
17:00			自由時間	自由時間	自由時間	
17:30	全体ミーティング					
18:00	夕食18:00	夕食18:00	夕食18:00	夕食18:00	夕食18:00	
18:30	1F レストラン	1F レストラン	1F レストラン	1F レストラン	1F レストラン	
19:00						
19:30	アンチドーピング研修会	ミーティング	ミーティング	ミーティング	自由時間	
20:00						
20:30					ミーティング	
21:00	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間		
21:30					自由時間	
22:00	消灯 時間厳守	消灯 時間厳守	消灯 時間厳守	消灯 時間厳守	消灯 時間厳守	
22:30						