

# 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		移動 榑山峠TT(2回)	移動 榑山峠TT(2回)	移動 広渡ダムTT	移動 フェニックス経由 榑峠	送迎バスで空港へ
11:00		移動 レース走行(3回)	移動 レース走行(3回)	移動 レース走行(2回)	移動 レース走行(2セット)	
11:30		移動 昼食	移動 昼食	移動 登坂TT(2回)	移動 移動 宿舎	ミーティング 解散
12:00						
12:30		A7-Δ(中里 清水・六峰 横谷 小石) B7-Δ(長瀬 徳田 西川 山本 池部) C7-Δ(丸田 岩田・下久保 福本) D7-Δ(中里/徳田/福本)				【移動】
13:00	【移動】		昼食 1F レストラン	移動 荒崎鼻 瀬平崎		羽田組、伊丹組 ともに到着後解散
13:30	羽田組15:15着 伊丹組16:05着	昼食 1F レストラン		移動 宿舎		
14:00			移動 荒崎鼻 瀬平崎		昼食 1F レストラン	
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。	自転車整備	荒崎鼻～瀬平崎 TT		自転車梱包作業 及び 荷物整理	
15:00	【宿泊先】		移動 宿舎			
15:30	青島水光苑ホテル 〒889-2161 宮崎市加江田4664 tel 0985-65-1234					
16:00						
16:30	到着後自転車の組み立て					
17:00	全体ミーティング		自由時間	自由時間	自由時間	
17:30						
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	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	
19:30						
20:00					ミーティング	
20:30	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間		
21:00					自由時間	
21:30						
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						