

2015 年 RAC 夏合宿 IN 長野県菅平



© <http://tigpig.com>

_____大学
_____キャンパス_____回生
氏名_____

s c h e d u l e

9月1日(火)

- 9:00 京都駅バス出発(八条口、京都アバンティ前)
SA やバス車内で昼食を済ませる。
- 14:50 宿泊先到着(プチホテル ソンタック)
準備ができ次第、宿泊先内の芝生広場 宿泊先周辺で練習。
- 17:00 過ぎごろ 練習終了
- 19:00 夕食 以降 自由時間

9月2日(水)

- 7:30 朝食
- 9:00 川遊び、芝生広場で遊ぶ、練習したい人は練習
- 12:00 昼食
- 14:00 バスで競技場に移動、練習開始
- 17:00 練習終了、バスで宿泊先に移動
- 19:00 夕食 以降 自由時間

- *朝練をしたい方はご自由に行ってください。
- *グローブやボール、バドミントンなど遊ぶ道具があれば各自持ってきてください。
- *競技場が混雑している可能性があります。
- *例年午後の練習は任意参加となっているので今年もそうします。
- *コンビニやスーパーが遠いため練習の帰りに寄ってもらう予定です。

9月3日(木)

- 7:30 朝食
- 9:00 バスで競技場に移動、練習開始
- 12:00 午前練終了、昼食
～42.195 kmリレーのチーム決め～
- 14:00 午後練開始(**42.195km リレー**)
- 17:00 午後練終了、写真撮影、バスで宿泊先に移動
- 19:00 **BBQ(お酒持ち込み不可)**

BBQ 終了後に**大広間にて打ち上げ(お酒持ち込み可)**

以降 自由時間

- *朝練をしたい方はご自由に行ってください。
- *競技場が混雑している可能性があります。
- *この日もコンビニなどに寄ってもらう予定です。
- *BBQ はお酒持ち込み不可なので BBQ 終了後に宴会を開きます。

9月4日(金)

- 8:00 朝食
- 9:00 宿泊先出発
小布施ハイウェイオアシスで昼食とお土産タイム
善光寺を観光
- 19:10 京都駅到着

- *例年と異なり、バスで帰りながら皆で観光していきます。
- *到着時間はあくまで目安です

善光寺とは・・・？

およそ **1400 年以上前**に建てられた古いお寺です。(京都で最も古いお寺、
広隆寺と同じくらい)

ご本尊の阿弥陀如来の像は**日本で最も古い仏像**とされています。本田善光
によって祀られたため、**善光寺**とのお名前だそうです。善光は妻と息子ととも
に本堂に祀られています。

境内には**仲見世通り**と呼ばれる門前の商店街があります。

「善光寺そば」「おやき」「甘酒」「栗あんソフトクリーム」「七味」などが有名
だそうです。



information

● 宿泊先：プチホテル ゾンタック

菅平高原 プチホテル ゾンタック

所在地：〒386-2204 長野県上田市菅平高原 1223

TEL：0268-74-1111/FAX：0268-74-1119



*朝晩はとても冷えるらしいので、長いジャージなどで対策をしてください。

*アメニティは基本的についでいないので、タオル・バスタオル等、必要なものは持参してください。

ドライヤーは男女3個ずつあり、浴室で使用できます。

*洗濯機10台、乾燥機2台完備、洗剤使用無料、干すスペース、乾燥室使用可能(雨天時など)

*車で5分の所にコンビニがあります。

練習競技場：サニアパーク菅平

所在地：真田町大字長字十ノ原 1278-244



公認陸上競技場としては標高 1300m という、日本で最も標高の高いところに位置しています。

キリトリセン

おまけ(´▽`)

合宿の感想、合宿係への意見など自由に書いてください☆