

CSC 練習会

6/21 (土)

ママチャリ組 田代、深澤、岡本^{あき}、吉田、岡本
ロード組 三谷 小瀬村、澤口、河合、豊川
電車組 田中 橋本 大坂 草野 澤谷 望月^{りん} 小澤
車組 能登路

---自走組 (ママチャリ組) ---

06:10	部室集合準備 (寮生)	時間厳守! 忘れ物をしないように!
06:40	三谷到着	
06:50	部室出発	
09:20	コンビニ	昼食とスポーツ飲料等の購入
09:30	CSC 到着	受付 500 円
10:00	5 ^キ サーキット	練習開始
		~~~~耐久レース~~~~
15:00	CSC 出発	
18:00	部室到着解散	後、夕食へ

## ---自走組 (ロード組) ---

07:10	部室集合準備 (寮生)	時間厳守! 忘れ物をしないように!
07:50	部室出発	
09:20	コンビニ	昼食とスポーツ飲料等の購入
09:30	CSC 到着	受付 500 円
10:00	5 ^キ サーキット	練習開始
		~~~~耐久レース~~~~
15:00	CSC 出発	
17:00	部室到着解散	後、夕食へ

---自通組--- 田中

間に合えばロード組と合流して一緒にいく。
電車の時間上そのまま修善寺に向かう可能性の方が高い。
その場合は修善寺駅から自転車でCSCまで。

-----電車組-----

7:20	Yショ前集合
7:30	出発
8:16	三島駅発
8:56	修善寺駅着 片道500円
	食糧調達
9:10 (10:20)	修善寺駅バス出発 (10番) 片道480円
15:02	CSCバス出発
15:21	修善寺駅着
15:39	修善寺駅発

16:04 三島駅着

16:40 寮着

---CSC到着後の流れ---

		はマネージャの仕事内容	
09:30	CSC 到着 入場口で受付	自走組・電走組到着 入場料 (500× 人) を払う。 合宿許可願の提出・領収書の発行	
09:35	自転車借用場所	自転車・メットのレンタル レンタル料 (600× 人) を払う。 あいさつを忘れない!	
09:40	5 ^{キロ} コース到着	小休止 (軽いエネルギー補充) テクニックの伝授	持ち物リスト
10:00	試走 1 周	アップも兼ねる。	<input type="checkbox"/> 自転車
10:20	2 周ラップ測定	1 年生は 1 周ラップ タイム測定・記録	<input type="checkbox"/> バイクシューズ
11:20	3 耐開始	本番のチームごと タイム測定・記録	<input type="checkbox"/> ウェアー
12:20	1 時間経過		<input type="checkbox"/> グローブ
13:20	2 時間経過		<input type="checkbox"/> メット
14:20	3 耐終了	終了後、ダウンに全員で 1 周	<input type="checkbox"/> サングラス
14:30	反省会	荷物はまとめておく	<input type="checkbox"/> チューブ
14:35	5 ^{キロ} コース出発	ゴミを残さない。	<input type="checkbox"/> ボトル
14:40	自転車借用所	自転車・メットの返却	<input type="checkbox"/> タオル
14:45	入場口	トイレ	<input type="checkbox"/> お金(3000 円程度)
15:00	CSC 出発 (自走組)		<input type="checkbox"/> 保険証

マネージャの仕事

- 1 年生の誘導
- 受付・会計
- タイム測定

能登路先生の仕事

- 冷たい飲み物を用意する。
- ゴミの処分

注意事項：

1. 持ち物は練習会前日までに用意し、当日はそれを持って出るのみとしておく。
2. 自転車のチェックも前日までに終わらせる (タイヤにガラスなど刺さっていないか、空気圧は適切か、など)
3. 当日の朝 5:30 に三谷より練習会実施か中止かの連絡を入れる (降水確率 30% 以下なら実施の予定)
4. 集合時間には絶対に遅れない。集合時間より 10 分過ぎても来ない奴はおいて行く。
5. 当日体調不良などで参加できない場合は、できるだけ早く上級生に連絡する。
6. 5 km サーキットコースでは、一般客もいるので追い越すときは減速する。
7. 5 km サーキットコースに設置してあるパイロンや鎖にぶつからない。
8. 5 km サーキットコースで転倒など事故があったら、その場でコース脇に避け、救助を待つ (CSC の車が救助しに来てくれる)
9. 補給食は、空腹感を覚える前に摂る (ハンガーノック防止)
10. CSC からの帰り道、最初は強烈な下りなので、事故が無いようにする。