

2009/10/15 Thu.

三谷祐一朗

ロングライド（諏訪湖行き）ミーティング

1. 実施日

2009/10/17 Sat. ～ 2009/10/18 Sun.

2. 参加者

田代・小瀬村

3. 目的地

清川荘（長野県諏訪市湖岸通り 5-20-10, TEL 0266-52-0120）: JR 上諏訪駅から約 300m

高専ー清川荘 間 片道約 170km?

4. スケジュール（予定）

10 / 17（土）

05:30 部室前集合

05:40 高専出発

12:00 山梨県 南アルプス市～甲斐市付近

18:30 清川荘着

22:00 就寝

10 / 18（日）

05:00 起床, 朝風呂?

06:00 朝食

07:00 旅館出発

12:00 山梨県甲斐市 ぼんち食堂

20:00 高専着

5. 持ち物

(1) 地図（コピー）, ミーティング資料

(2) 保険証（コピー）

(3) 現金（ ¥8,800 宿泊代(2食付) + ¥3,000(補給食) = ¥11,800 ）

(4) 携帯電話（+充電器）

(5) チューブ（2本）, 携帯ポンプ, 簡易工具（+タイヤ（1本））

(6) ボトル, ライト

(7) カップ（防寒用としても）

(8) 宿泊用具（歯磨きセット, タオル, 着替え(浴衣有)）

(9) （常備薬・輪行バッグ）

6. その他

ロングのコツは, のんびり走ること（力まない）, 休憩時間を長く取り過ぎないこと,

こまめに食糧を補給すること（ハンガーノックには絶対ならない!）

施設使用願（部室）: 10/14(金)16:30～10/16(日)21:00 で提出済