

スイトラ春合宿 2015 in 白浜

05/03【日】～ 05/05【火】（二泊三日）

「シーズンイン合宿！」

今年も春の合宿を5月の連休に開催いたします。今回はあの白い砂浜で有名な白浜の白良浜のすぐ近くに宿を取り、きれいな海でのスイム、海岸線で観望を堪能できるバイク、新緑に溢れる自然の中のランなど、楽しみ満載の合宿です。盛りだくさんのメニューで吹田トライアスロンクラスの皆様をお迎えいたします。参加宜しく願います。

今回のチェックポイント：

- ・ 民宿のお風呂は、日本三古湯である白浜温泉の中でも最も泉質がいいと言われる「甘露の湯」の「源泉かけ流し」風呂。トライアスロンで疲れた身体には最高のおもてなしになります。
- ・ 前回までの合宿では朝夕自炊していましたが準備や調理に多くの時間を割かれてしまうので民宿の料理にしました。準備、後片付け不要で存分にご懇親いただけます。
- ・ 家族連れも歓迎です。スイム・ランは近場で行うので子供も一緒に楽しめます。2日目のバイク遠出の時参加されない奥さん、ご主人やお子さんはアドベンチャーワールドでパンダの子供も見に行けます。

宿泊場所：温泉民宿望海（0739-42-2673、〒649-2211 和歌山県西牟婁郡白浜町 2324-2）詳しい情報は Google で「白浜 望海」を入力し検索してください。

参加費：大人 23,000 円（二泊三日 食事：朝夕×2回＋ソフトドリンク付）

子供 17,600 円（二泊三日 食事：朝夕×2回＋ソフトドリンク付）

お酒を飲む人は多い少ないに関係なく一泊につき＋1,000 円。

集合場所：直接宿泊所の望海までお願いします。

集合時間：5月3日 09:30 （連休で3時間はかかりますので早めに出発してください。）

解散場所：現地解散

解散時刻：5月5日 15:00

スケジュール：別紙参照

備考：より多く飲みたい、好きな酒を飲みたいという方々は持寄りをお願いします。

参加費には宿泊費、食事（朝食×2、夕食×2）、飲み物（夕食時ソフトドリンク / アルコール）が含まれます。交通費は別途ご負担ください。

申込み方法：参加ご希望の方は以下の内容をEメールで送信してください。

宛先メールアドレス：admin777@suita-triathlon.org

お名前、連絡先電話番号（携帯電話）、メールアドレス、現地への移動手段（乗合で来られる方はだれの車か）、フルで参加出来ない方は参加希望の日程、その他ご意見、連絡事項。

お電話での問い合わせ先：内田 090-3264-6375、白子 090-5900-8170

以上

スケジュール

	スケジュール	トレーニング	場所
5/3(土)	9:30	現地集合	望海
	10:00 ~ 12:00	スイム	白良浜
	12:30 ~ 13:30	昼食	白良浜周辺
	14:00 ~ 17:00	バイク	未定
	17:30 ~ 18:30	入浴	
	18:30	夕食(懇親会)	
	22:00	就寝	
5/4(日)	6:30	朝ラン	
	7:30 ~ 8:30	朝食	
	9:00 ~ 15:00	バイク	串本往復(片道74Km)ショートコースも参加者により設定します。途中串本周辺の眺望の良いところで昼食
	16:00 ~ 17:00	ラン(到着後入浴)	
	17:30 ~ 19:00	入浴	
	19:00	夕食(懇親会)	
	22:00	就寝	
5/5(月)	6:30	朝ラン	
	7:30 ~ 8:30	朝食	
	9:00 ~ 10:30	スイム	
	11:00 ~ 13:00	バイク	スイム・バイク・ランは白浜トライアスロンレースのコース。途中コンビニで昼食。
	13:00 ~ 14:00	ラン	
	14:30 ~ 15:00	帰り支度	宿舎にてシャワー
	15:00	現地解散	