

2022 SCF ジュニア・ユース夏合宿 参加者募集要項

札幌自転車競技連盟は7月27日(水)～7月30日(土)の4日間、札幌市近郊にて強化合宿を行います。広い北海道は普段はなかなかライバル選手同士で交流する機会も少ないですが、この合宿で練習を共にし、同郷の選手同士、刺激を与え合い絆を深めて頂ければと思います。

1日目、2日目、3日目は支笏湖、樽前山などを通る道を利用したエンデュランストレーニングでエアロビックエンジンの強化(ベーストレーニング)。

4日目(最終日)は札幌近郊の山を利用した、反復高強度トレーニング(VO2max,AC)のトレーニングを行います。宿泊は自由としますので、札幌にお住まいで、毎日ご自宅からの参加をされても構いません。

■ スケジュール

1日目：7月27日(水)

9:30 集合、挨拶や説明など

10:00 練習開始(昼食は途中休憩の補給のみ)

14:30 練習終了、解散

2日目：7月28日(木)

9:30 集合、挨拶や説明など

10:00 練習開始(昼食は途中休憩の補給のみ)

15:00 練習終了、解散

3日目：7月29日(金)

9:30 集合、挨拶や説明など

10:00 練習開始(昼食は途中休憩の補給のみ)

14:30 練習終了、解散

4日目：7月30日(土)

9:30 集合、挨拶や説明など

10:00 練習開始(昼食は途中休憩の補給のみ)

13:30 練習終了、解散

■ 開催概要

1. 開催期日

2022年7月27日(水)～30日(土)

2. 集合場所

北海道青少年会館 Compass

〒005-0022 北海道札幌市南区真駒内柏丘7丁目8-1

<https://g.page/Compass-sapporo?share>

3. 参加対象

HCFに登録している、中学生及び高校生の男女

4. 申込期間・定員

申込期間：～7月18日(月)17時00分まで

定員：15名程度

お申し込みは以下のリンクからお願い致します。

<https://forms.gle/VZuMH8T65UStb4Ep9>

5. 費用

- 参加費 - ¥16,000 (4日間。サポート、ドリンク、税込※)

※原則、4日間の参加とします。

お振込先

ゆうちょ銀行

店名 九〇八

店番 908

普通預金

口座番号 2495116

記号 19020

番号 24951161

コバシ ユウリ

- 宿泊について -

宿泊ご希望の方は別途、合宿終了後に徴収いたします。

宿泊先 北海道青少年会館 Compass

〒005-0022 北海道札幌市南区真駒内柏丘7丁目8-1

<https://g.page/Compass-sapporo?share>

施設詳細: <https://hs-compass.com/guide/#access>

宿泊代

大人 3,850 円

高校生 3,300 円

小中学生 2,750 円

大部屋は5名様以上のご利用となります。

人数が少数だった場合料金に変更がある場合がございます。

その際は別途個別にご相談させていただきます。

朝食:大人お一人様 1,100 円

高校生 990 円/小・中学生 880 円

夕食:大人お一人様 1650 円

高校生 1430 円/小・中学生 1,100 円

6. 申し込み

・下記の専用 WEB 申し込みフォームからの申し込み

<https://forms.gle/VZuMH8T65UStb4Ep9>

7. お問い合わせ

E-MAIL およびお電話

札幌自転車競技連盟 指導員

KBikeService 代表 小橋 勇利

kbikeservice@gmail.com

090-6446-5838

8. その他

- 安全基準を満たした自転車でのみ参加可能となります。
- ヘルメットの着用をお願い致します。
- トラブル時に復帰できる最低限のツールをお持ちください。
- 各自、必ず自転車に適応する「個人賠償責任保険」付帯の保険にご加入ください。(未加入の場合は参加できません)
- 合宿中は撮影することがございます。撮影された写真は SNS などで使用されますので、予めご了承ください。
- 雨天決行（※雷、台風等危険と判断される荒天の場合は中止する可能性があります。）
- 合宿費用のお振込後のキャンセルにつきまして、返金は出来ませんのでご了承ください。
- トレーニングにはサポートカーが同行致します。補給に必要なスポーツドリンク、水をサポートいたします。その他、補給食は少量準備致しますが、原則各自でご用意頂く様お願い致します。

【新型コロナウイルス感染対策についてのお願い】

- ・体調が芳しくない方、感染が疑われるような体の異変が現れている方（発熱・咳・味覚障害など）、感染者と接触または接触の可能性が考えられる方は、参加をお控えください。