

ホノマラ合宿スケジュール

8/2(1日目)

集合：上野駅ジャイアントパンダ像前 8:45 (時間厳守)

9:20 上野駅出発

移動手段は電車です。

途中宇都宮駅でお弁当などを買う時間をとる予定です。

14:21 猪苗代駅到着 → バスで宿へ移動(所要約 20 分)

宿到着後は各自ご自由にお過ごしください。

18:00 夕食

20:00 翌日に向けたミーティング

お酒も飲めます。コンパ場は深夜まで使えるので、各自適当な時間に就寝してください。

8/3(2日目)

8:00 朝食

朝食後、準備ができ次第練習

いくつかのコースに分かれて走ります。昼食は宿で携帯食(おにぎりなど)を作ってもらいます。

午後一時刻 宿に到着

18:00 夕食

19:30 花火

みんなで楽しく花火をやりましょう！

21:00 翌日に向けたミーティング

前日と同様です。

8/4(3 日目)

8:00 朝食

朝食後、準備ができ次第練習

いくつかのコースに分かれて走ります。昼食は宿で携帯食(おにぎりなど)を作ってもらいます。前日より軽めのメニューになると思います。無理しなくていいです。また、走るのがキツイ方は周辺を散策していても構いません。

昼一時刻 宿に到着

17:30 夕食

夕食はバーベキューの予定です。

19:30 コンパ

もうあとは東京に帰るだけなので遠慮なく飲みましょう。各自適当な時間に就寝してください。

8/5(4 日目)

8:30 朝食

食わずに寝ていたい場合はそれでも構いません。

朝食後の時間は、帰る準備など各自適当にお過ごしください。

11:30 昼食

朝食からそれほど時間が経っていないので、軽く麺類などにしてもらいます。予定です。

12:45 宿を出発

13:37 猪苗代駅出発

18:10 上野駅到着

解散

宿の情報

旅館 ひばり荘 〒969-2701 福島県耶麻郡北塩原村裏磐梯高原秋元湖畔

TEL 0241-32-2355 FAX 0241-32-2567

何かのときの連絡先(若村携帯)→090-7501-9940