

## 強化合宿(ロード)計画書

札幌自転車競技連盟

### 1 目的

本格的なシーズンを前に持久力、集団走行などロードレースの強化を図る。

### 2 日時

- ・平成18年5月5日(土)～5月6日(日)まで(1泊2日)
- ・5月日午前8時30分までに「砂川少年自然の家」に集合のこと

### 3 宿泊場所

砂川少年自然の家(砂川市北光 496 0125-53-2246)

<http://wa.manabi.pref.hokkaido.jp/sunagawa/>

### 4 参加者

札幌自転車競技連盟に加入する会員

### 5 スケジュール(予定)及び参加費用

- ・5月5日～5月6日……………一人 3,000 円
  - ・5日:ロードトレーニング
  - ・5日夜:屋内トレーニング
  - ・6日:ロードトレーニング
  - ・現地解散は16時ごろになります

### 6 申込

別紙申込書により3月31日までに申込のこと。

### 7 遵守事項

参加者はスポーツ保険に加入し2007年北海道自転車競技連盟に登録していること。  
日本自転車競技連盟公認のサイクルヘルメット・グローブを着用すること。  
練習中は道路交通法を厳守し事故防止を徹底すること。

### 8 その他

砂川少年自然の家までの往復旅費は各自で負担願います。  
補給食(昼食含む)は連盟で準備します。  
防寒対策に配慮すること。  
健康保険証を持参すること。  
屋内用運動靴を持参すること。  
ローラー台(固定及び3本ローラー)を持参(持っている人)すること。

## 強化合宿(ロード)申込書

氏名	チーム名及び学校名	
住所	生年月日及び学年	
本人連絡先	緊急時連絡先	
HCF _____	スポーツ保険加入 済	未加入

該当欄に をつけてください。  
参加費は当日お支払い願います。

参加承諾書(参加者が未成年の時は保護者が記入してください。)

- ・ 上記の者が強化合宿に参加することを承諾します。
- ・ 私は、合宿中におきた全ての事故に対し札幌自転車競技連盟に一切の責任を問いません。
- ・ この合宿に関する肖像権の権利は全て札幌自転車競技連盟に帰属します。
- ・ 個人情報については、「札幌自転車競技連盟個人情報取扱」によります。

平成 19 年 月 日

住 所 \_\_\_\_\_

保護者・参加者 \_\_\_\_\_ 印

申込先 札幌自転車競技連盟 トラック・ロード委員 古館 一也 宛  
〒002-8010 札幌市北区太平10条2丁目2-3  
011-772-7029 携帯 090-9751-7566  
メール [knhks906@f8.dion.ne.jp](mailto:knhks906@f8.dion.ne.jp)