

宇都宮村上塾はトライアスロン競技でオリンピック金メダリストを育てる活動を、宇都宮で展開しているチームです
 宇都宮村上塾主催 ～距離を積んでレベルアップにつなげよう～

1泊2日のトライアスロンキャンプ(距離積み系)

ディスタンスチャレンジキャンプ!



トライアスロンの **ロング** に
挑戦したい方 集まれ!!

～トライアスロンのロングを
 目指したい方には
 最適の距離積みキャンプ!～

一人ではなかなか積めない距離を村上塾の
 指導&仲間達と楽しくクリア!

1泊2日の
 3種目
 距離積みメイン
 キャンプ!
 (講習付)



- ◆主 催:一般社団法人 宇都宮 村上塾
- ◆開催日: **3月21(土)22(日)**
- ◆会 場:栃木県宇都宮市
- ◆宿 泊:宇都宮市ろまんちっく村
- ◆対 象:高校生以上の男女
- ◆参加費:**21,000円**(会員外)
18,000円(宇都宮村上塾会員及び各スクール生及び学生)
 (宿泊費、4食分、施設使用料、保険、指導料)

- ◆定 員:20名
- ◆締 切:2月28日 *定員になり次第締め切ります。
- ◆最終案内:開催1週間前に郵送またはメールにてお送りいたします。
- ◆申込方法 下記申込み用紙を郵送またはホームページからWEB申込みし、参加費をお振込ください。

■送り先:〒321-0982
 栃木県宇都宮市御幸ヶ原町31-48 光コーポB101号
 ■お問合せ TEL 090-4053-0610(渡辺)10:00~17:00
 Eメール u.murakami.juku@gmail.com
 ■振込先 足利銀行 本店 普通口座 口座番号5065944
 口座名義 シヤ)ウツノミヤムラカミジユク

【キャンプスケジュール】

1日目		2日目	
9:45	集合(ろまんちっく村ヴィラ・テ・アグリ) 電車ご利用の方はJR/東武宇都宮駅から公共バスをご利用ください。 ガイドランス	6:00	ラン(1H)フォームチェック
		7:30	朝食
		8:30	スイム(1H)
10:15	バイク(3H) ※技術講習、実走		※技術講習、実践集団泳練習他
		10:00	バイク(3H) ※技術講習、実走
13:30	宇都宮餃子ランチ		
14:00	座学講習(1H)	13:00	地産地消ランチ
15:00	トレイルランorラン(2H) ※古賀志山麓トレイルラン赤川ダム周回コース等利用	14:00	ラン(2H)
		16:00	終了
17:30	天然温泉		終了後ご希望の方は天然温泉も楽しめます
18:30	夕食&懇親会 地ビールあり♪		

*スケジュールは天候等により変更する場合があります

指導&監修:村上晃史 宇都宮村上塾代表監督
 日本体育協会公認トライアスロン指導者
 JOCナショナルコーチアカデミー修了
 指導:宇都宮村上塾専任コーチ

【申込書】

■参加区分 会員 各スクール生 学生 / 会員外
 (ふりがな)

■氏名 _____
 ■生年月日 西暦 年 月 日 _____
 ■当日年齢 歳 ■ 男 ・ 女 _____
 ■mail(携帯) _____
 ■mail(PC) _____

■住所 〒 _____
 ■TEL(自宅) _____
 ■TEL(携帯) _____
 ■緊急時連絡先TEL _____ (ご関係)

■今シーズン参加予定大会・目標など _____

誓約書

ディスタンスチャレンジキャンプに参加するにあたり、いかなる事故についても一切、私又は私の保護者・親族の責任において処理し主催者に求償いたしません。また悪天候等でスケジュールが変更になっても参加料の返還は求めません。

■参加者署名 _____

■保護者署名(18歳以下) _____