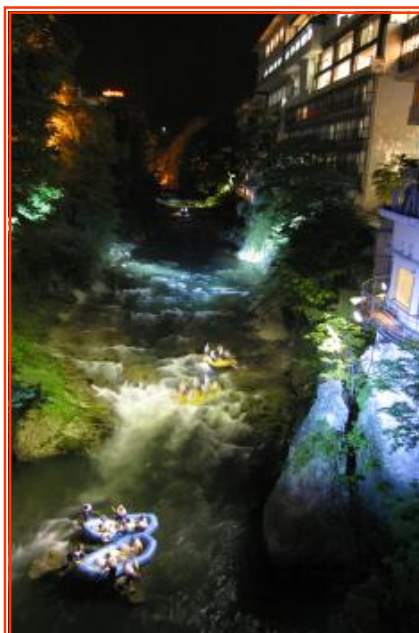


Adventure Racing Club KOCCI

第5回トレーニングキャンプ

里山アドベンチャー対策PART 1



【開催日】 2005年8月20日(土)～21日(日)

【開催地】 群馬県水上町

【運営】 イーストウインドプロダクション(アドベンチャーレーシングクラブKOCCI)

【講師】 田中正人(チームイーストウインド)

【アシスタント】 早川正人 早川秀人 菊島明佳 (チームUNITE-X)



第5回アドベンチャーレーシングクラブKOCCi

2005年10月1日～2日、水上町にて『里山アドベンチャー』を開催します。今年は昨年までと趣向が変わり、より本格的なアドベンチャーレースを追求するコース設定とし、初心者でも本格的なアドベンチャーレースの醍醐味を味わえます。出場するのであれば、しっかりとトレーニングに励んでおく必要があります。

そこで『里山アドベンチャー』を主催する里山アドベンチャー実行委員(カップクラブ&イーストウインドプロダクション)が、出場者がより安全にレースができるように事前の講習会&トレーニング会を開催します。是非この機会に練習をし、準備万全で本戦に挑もう！

【開催日】 2005年8月20日(土)～21日(日)

【開催地】 群馬県利根郡水上町

【内容】 1日目 ナビゲーション、マウンテンバイク、ミニレース
2日目 ロープアクティビティ、ラフティング、ミニレース

【講師】 講師:田中正人(プロアドベンチャーレーサー)
アシスタント:早川正人、早川秀人、菊島明佳 (チームUNITE-X)

【参加対象】 2005年に里山アドベンチャーに出場を予定している方
またはアドベンチャーレースをこれから始めてみたい方

【参加費】 1のみの参加 10,000円(KOCCiメンバーは9,000円) 参加費には保険代、昼食費込み
両日参加 22,000円(KOCCiメンバーは20,000円) 参加費には保険代、昼食費、BBQ込み
マウンテンバイク&ヘルメットのレンタル代 3,000円
ハーネス+下降器+カラビナのレンタル代 1,000円

【宿泊】 基本的には各自で手配をしてください。

ご希望であれば、こちらで格安宿を予約代行もできます。

ホテル 1名4,000円

コテージ 1名2,300円

キャンプ 1張3,000円+1名500円(テントは自前をお願いします)

【夕食】

カップクラブにてBBQ! 食事は十分な量をご提供いたしますが、飲み物は各自にてご持参ください。

【受付集合】 09:00 カップクラブ

駅までの送迎あり。ご希望の方は事前にご連絡ください。

上毛高原駅 08:30 水上駅 08:50

温泉の割引チケットを販売していますので、講習終了後にご利用ください。

お車でお越しの場合	練馬インターより1時間40分 関越自動車道水上I・Cで下車
電車・バスでお越しの場合	上越新幹線で東京駅から約70分 上毛高原駅で下車 高崎駅より水上線で1時間 水上駅で下車



【ナビゲーションの持ち物】

コンパス（プレートコンパスが使いやすい。スト、シルバ、レクタなどの一流メーカーの製品が信頼できる）

高度計（山岳エリアでは、高度を把握することはナビゲーション情報を増やすものとして有効）

フリースジャケット（マイクロ100程度のもの。防寒用の中間着として大変有効です）

レインウエア（ゴアテックスなどの透湿防水性のものを勧めます）

防水マップケース（ジップロックで代用可）

水筒（キャメルバッグに代表されるチューブ付きタイプが便利。2リットルくらいの容量を勧める）

【マウンテンバイクの持ち物】

マウンテンバイク（レンタルあり）

ヘルメット（レンタルあり）

プロテクター（必須ではないが着用が望ましい）

手袋

靴（自転車に適したもの、スニーカーでも可）

ゴーグル、スポーツ用グラス（必須ではないがあると良い）

運動にふさわしい服装（長袖、長ズボンで肌の露出しないもの）（おそらく泥で汚れます）

あれば携帯用の工具、ポンプ、スペアチューブ

【ラフティングの持ち物】

水着（要はウエットスーツの下に着用）

濡れてもよい靴（スニーカーや踵が固定できるスポーツサンダル等）

眼鏡の方はメガネバンド、コンタクトレンズの方は水泳用ゴーグル

【ロープアクティビティの持ち物】

クライミングハーネス（レンタルあり）

下降器（レンタルあり）

セルフビレイ用のスリング2本（レンタルあり）

安全環付カラビナ4枚（レンタルあり）

バックアップシステム（ペツル・シャントなど）（レンタルあり）

グローブ（なければ軍手でも良い）

ヘルメット（マウンテンバイクと兼用してください）

【全種目共通の持ち物】

飲料水と行動食

持ち帰り用ゴミ袋

タオル

保険証またはそのコピー

宿泊される方は、夕食用の各自の飲み物（近くにコンビニあり）

【講習内容】

8月20(土)

09:00	カップクラブ集合、受付
09:15	開会式、スケジュール説明
09:30	ナビゲーション講習会
12:00	昼食
12:30	マウンテンバイク講習会
15:00	ナビ&MTBのミニレース
16:30	終了、総評
17:00	解散

8月21日(日)

09:00	カップクラブ集合、受付
09:15	スケジュール説明
09:30	ロープアクティビティ講習会
12:00	昼食
12:30	ラフティング講習会
15:00	懸垂下降&ラフティングのミニレース
16:30	終了、総評
17:00	解散

【申込方法】

下記のWEBサイトから申込みができます。

<http://www.east-wind.jp/kocci/modules/eguide/event.php?eid=8>

または、氏名、ふりがな、住所、生年月日、電話番号、携帯電話番号、血液型、参加希望日、レンタル品の有無、希望の宿泊施設(あれば)、送迎駅の希望(あれば)を記入の上、メールもしくはFAXにて下記にお送りください。

E-Mail : info@east-wind.jp

FAX : 0278-72-9292

【申込〆切日】 2005年8月13日(土)

【振込先】

群馬銀行 水上支店 普通口座 0320290 イーストウインド・プロダクション 田中正人

または

郵便振替 口座番号 00190-0-296885 口座名称 イーストウインドプロダクション

【問合せ先】

イーストウインドプロダクション <http://www.east-wind.jp/kocci/>

〒379-1611 群馬県利根郡水上町鹿野沢637 M3-2 TEL&FAX 0278-72-9292 竹内 info@east-wind.jp

