

12/29(日)豊川チャレンジ大会のW-UP予定表

出場者全員・現地(豊川)W-UP

A班 M/R出場者	担当	谷口	B班 200FR出場者	担当	品田	C班 初出場組	担当	猿川
200M/R(女)9:00 森 立松・祖父江・杉浦			200FR(女)9:13(男)9:47 松紗・近藤・井上・住田・古川			変更する場合は担当コーチに連絡すること 四元・松叶・高口・伏見・向山		
サブゴール集合7:50 体育館はABC班の入れ替えで 混雑すると予想 直接、ゴールに行く			ニツ家・岩紗・勝伶・恒川・端山 西村・松七・山田・加藤・佐藤 井上・鹿間・山本・津田・中野・渡辺			中尾・三井・久保田・勝川・向井 山田・近藤		
サブゴール 8:00~8:20(20分)			サブゴール 8:05~8:20(15分)			控え場所集合7:50		
メインゴール8:20~8:40(20分)			メインゴール8:20~8:50(30分)			目的 会場慣れ		
レース用水着に着替え、茶早く招集所へ			女子はレース用水着に着替えて招集所へ			メインゴール8:20~8:50(30分)		

左記以外の選手は

・レース2. 5時間前に控え場所集合

・レース1時間前までにアツツを終了

例 50BR組 大沢・千田

集合 8:20

W-UP(サブゴール) 8:50~9:50

レース 10:53

※不明な点は必ず担当コーチに

確認して下さい。

2回目以降のW-UPについては各担当コーチに確認して下さい。

(50mゴールは使用できませんと思います)