

涼夏の北アルプスの麓に広がる自然豊かな高原で行う

ATHLONIAトライアスロンアカデミー

# 夏合宿

2011年8月19日(金)～21日(日) 2泊3日



トライアスロン初心者でも参加できる、トレーニングキャンプです。  
都会の喧騒を離れ、北アルプスを臨みながら一緒に走り、  
仲間とトライアスロンについて語りましょう！

## Concept

- 湖でまっすぐ泳ぐ技術を
- 変化(環境、トレーニング仲間、風景、気持ち)を楽しむ
- ATA各校のトレーニングを通じた交流

日程: Aタイプ: 2泊3日 8月19日(金)～8月21日(日)

Bタイプ: 1泊2日 8月20日(土)～8月21日(日)

スケジュールが合わず、途中参加など希望される場合はご相談下さい。

### スケジュール:

8月19日(金)	13:00～	集合・チェックイン	受付を済ませたら、バイクの用意をして正面入り口に集合!
	14:00～	スイム(青木湖)	移動はバイクで!まっすぐ泳ぐトレーニングをしましょう。
	16:30～	ラン	目の前に広がるグレンデをJOGします
	19:00	夕食	食事もトレーニング!?
8月20日(土)	06:00～	Good Morning Run!!	気持ち良くJog or Walkingしましょう!
	07:00	朝食	
	09:00～	スイム(青木湖)	移動はバイクで!
	12:00	昼食	
	14:00	ミニトライアスロン	今回のメイン!青木湖を泳ぎます。
	19:00	夕食(打上げ!)	夏はBBQ!
8月21日(日)	06:00～	Good Morning Run!!	トライアスリートは飲んでも走ります!?
	07:30	朝食	
	08:30	バイク(ミドルライド)	大町～小川町方面へ気持ちよく行きます!
	12:00	解散	気をつけてお帰りください!

場所: 鹿島槍スポーツビレッジ(サンアルピナ鹿島槍スキー場)

〒398-0001 長野県大町市平鹿島槍黒沢高原(関越道經由長野ICから45km、中央道經由豊科ICから38km)  
Tel.: 0261-23-1231 <http://www.kashimayari.net>

参加費: Aタイプ: 30,000円(税込) 2泊3日の宿泊費、食事5回、レッスン料、保険料を含みます。

Bタイプ: 20,000円(税込) 1泊2日の宿泊費、食事3回、レッスン料、保険料を含みます。

現ATAスクール生以外の方は、ビジター料金としてプラス3,000円で参加して頂けます。

定員: 30名(先着順)

申込方法: 申込用紙、またはweb上の申込フォームに必要事項を入力の上、下記口座宛に参加費をお振込下さい。

・申込フォーム <http://athlonia.shop-pro.jp/>

【振込先】三菱東京UFJ銀行 表参道支店 普通 0064215 (口座名)株式会社アスロニア

お振込手数料はご負担下さい。入金の確認ができた時点で、お申込受付完了となります。

締切: 8月12日(金) 定員に達し次第締切とさせていただきます

お問合せ: (株)アスロニア <http://www.athlonia.com> Eメール: [school@athlonia.com](mailto:school@athlonia.com) Tel: 03-6277-5131(平日11:00-18:00)

