

6/29(土)決起会BBQ & スポセンコース体験・駅伝 イベント

(部室課長+駅伝選手・サポーター・幹事)



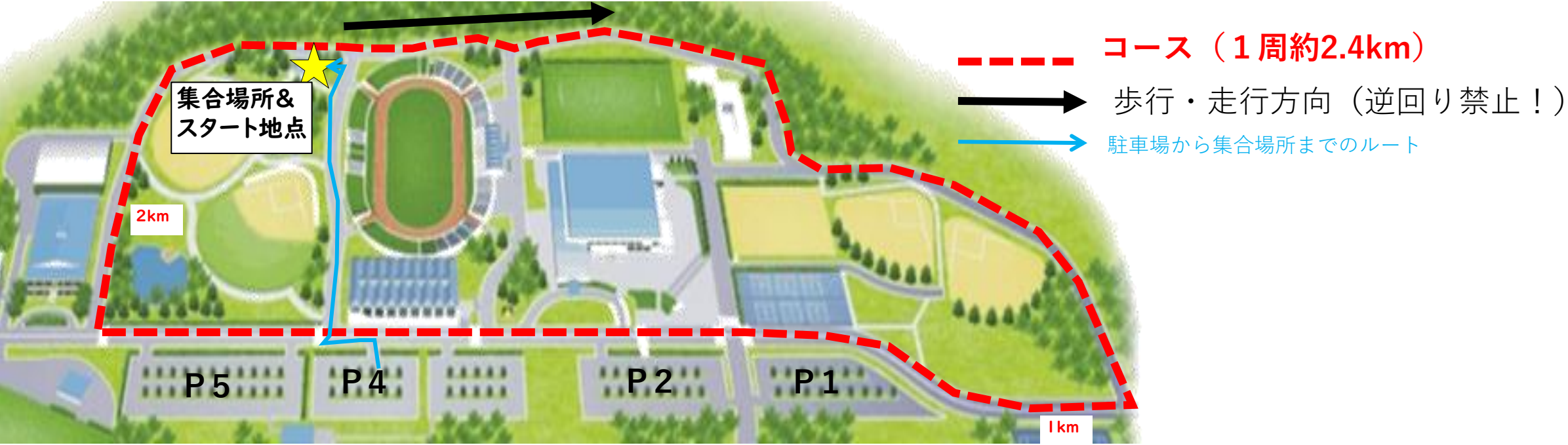
時刻	内容	備考
8:30	スポセン集合、 みんなでコース2.4kmを1周体験walk (約30分)	・応援のみの方は9時集合
9:15～	競走@2.4kmコース 選手+α (走ってみたい方) は2周、 他の部員は1周 (歩き)	・2周にトライする方は、実力に応じた時差ハンデOK、 <u>全社駅伝候補は第1次選考会も兼</u>
10:00～	クールダウン、各自着替え、 猿投アドベンチャーフィールドへ移動 (車で15分)	・駅伝幹事BBQ担当+買出し担当の方は先に上がって早めに会場入り
11:00～	さなげアドベンチャーフィールドBBQ場集合 集まったら乾杯し焼いては食べ焼いては食べ	
15:00頃	食べ疲れ話し疲れしてきたら頃合いを見て 集合写真&解散	会場は16時まで使用可 (飽きなければ)

- 第1部
運動/応援
@スポセン
～体を動かし
お腹を空かせよう～
- 第2部
BBQ
@さなげAF
～美味しく食べて
親睦を深めよう～

第Ⅰ部 運動/応援@スポセン
～体を動かしお腹を空かせよう～

8:30 スポーツセンター野球場裏集合
(運動NGな方/応援のみの方は9:00集合)

時刻	走る方	歩く方	運動NGな方
8:30	1周ゆっくりジョギング(約18分)	1周体験walk(約30分)	9:00集合
9:15～	2周を各自のペースでラン (全社駅伝目指す方は全力勝負!)	1周walkしながら走っている方についてに応援 (駅伝選手の速さを体感しよう!)	走っている方、歩いている方を応援 (声を出してカロリー消費!?)
10:00～	解散し各自クールダウンや着替え、猿投アドベンチャーフィールドへ移動(車で15分)		



第2部 BBQ @さなげAF ～美味しく食べて親睦を深めよう～

11:00 猿投アドベンチャーフィールドBBQ場集合！

S.A.F. さなげ アドベンチャーフィールド
SARAGE Adventure Field

>>4WDコース >>4WD研修 >>バーベキュー >>デイキャンプ

TOP_バーベキュー



時刻	内容
11:00～	・さなげアドベンチャーフィールドBBQ場集合 ・集まったら乾杯し、焼いては食べ焼いては食べ
15:00頃？	食べ疲れ話し疲れしてきたら頃合いを見て 集合写真を撮影&解散

■HPリンク ⇒ [バーベキュー | さなげアドベンチャーフィールド \(lc-saf.co.jp\)](http://lc-saf.co.jp)



5人用テーブル席



8人用テーブル席



6人用ベンチタイプ席

