

# 第3回サイクルデイ in 熊野

会場：三重県熊野市

参加者募集

2016.2. **13** SAT ~ **14** SAN

KINAN Cycling Team からの直接指導でステップアップ!

1泊2日のステップアップメニュー※メニューは予告なしに変更する場合があります。

- ①ウォーミングアップ講座・・・プロ選手のウォームアップ法を習得!
- ②チャレンジ札立峠・・・ツールド熊野コースの一部で自分の実力を測る!
- ③ポジションチェック・・・ローラー台を使用した実践的講座!
- ④メンテナンス講座・・・多くのご要望にお応えして、メンテナンス講師を招待!
- ⑤講習会・質疑応答・・・プロ選手による講義と質問でステップアップ!
- ⑥実践ロングラン・・・熊野特有のアップダウンに富んだ77kmコースを実走!

## ●1日目スケジュール

- 9:00～ 9:30 受付(三重県立熊野少年自然の家)  
 9:30～12:00 開講式、ウォーミングアップ講座、  
 チャレンジ札立峠(計測会)  
 12:00～13:00 昼食  
 13:00～17:00 ポジションチェック・講習会  
 17:00～18:30 休憩、入浴  
 18:30～20:30 夕食交流会

## ●2日目スケジュール

- ※一般愛好者向けサイクリングイベントとの併催となります。  
 8:00～ 8:30 受付(熊野市立新鹿小中学校)  
 8:30～ 8:45 開会式  
 8:45～13:00 実践ロングラン(77kmコース)  
 12:00～13:30 昼食交流会  
 13:30～14:30 講師によるトークショー等  
 15:00 閉会式・記念撮影



お申し込み方法等詳細は裏面をご覧ください。  
 主催 サイクルデイ in 熊野実行委員会  
 共催 三重県立熊野少年自然の家  
 後援 熊野市、熊野市教育委員会、熊野市体育協会  
 日本学生自転車競技連盟  
 協賛 熊野市観光協会

【お問い合わせ・お申し込み先】  
 サイクルデイ in 熊野実行委員会事務局 担当 間部(マベ)  
 (熊野市観光スポーツ交流課内)  
 〒519-4392 三重県熊野市井戸町796 番地  
 TEL:0597-89-4111(内線461) FAX:0597-89-3742  
 E-mail:naokazu.mabe@city.kumano.mie.jp