

【大洗】各種スクールのご案内

大会前日の1/28（土）に実際のコースを使った各種スクールを実施いたします。

“実際のコースを使って”というのがポイントです。

河川敷や公園等でカラーコーン等を置いて練習されているかと思えます。そういった基礎となる反復トレーニングも大事ですが、実際のコースは複合的ですので、視線を上げて走らなければなりませんし、路面の変化にも対応しなければなりません。近所の公園に杭を打ってトレーニングすることは困難ですから、実際のコースを使ってというのは貴重な機会となります。

また、ガチスポーツでありながらも、レース後はお互いの健闘を称え合う和気あいあいな雰囲気 CX の特徴でもあります。一回のスクール参加で劇的に速くなるわけではありませんが、こういったスクールに参加することはお仲間を作る機会ともなります。

皆様方のご参加を心よりお待ちしております。お気軽にご参加ください。

参加する上での注意事項

- 強度を上げて走行するわけではありませんので、防寒対策をしっかりと！
- スクール参加中における怪我や盗難等に対する賠償責任を主催者およびスクール担当者、会場所有者に求めることはできないことを了承していること。
- 傷害保険に加入済みではありますが、怪我等については一切参加者の自己責任となることを了承していること。
- 主催者および担当者の指示に従うことができること。

①初心者/初級スクール（小・中学生向け）

時 間：12:30～13:30（予定）

参加費：無料

対象者：～14歳前後で、1/29（日）のレースにエントリー済みであること

参加方法：開始5分前に受付テント前に集合

持ち物：自転車、ヘルメット、飲み物

内 容：ミニミニコースでウォームアップ後、本番のコースを一緒に走りながら個々の苦手ポイントについてアドバイスさせていただきます。

申込先：peugeotclub@yahoo.co.jp

申込方法：メールにてお願いします。

件名「①大洗初心者/初級スクール申し込み」

参加クラス（カテゴリー）：

氏名：

※荒天時は参加者の方と相談の上、中止となる場合があります。

②初参加者向けスクール（初めて CX レースに参加する方向け）

時 間：13:30～14:30（予定）

参加費：500円（18歳未満無料）

対象者：おおむね 13 歳以上で、1/29（日）のレースにエントリー済みであること

参加方法：開始 5 分前に受付テント前に集合

持ち物：自転車、ヘルメット、飲み物

内 容：①レース準備について②受付からゼッケンの取り付け方について③試走時の注意点やポイントについて④招集からスタートについて⑤レース中の注意点やポイントについて⑥質疑応答⑦コースを一緒に走りながら個々の苦手ポイントについてアドバイスさせていただきます。

申込先：peugeotclub@yahoo.co.jp

申込方法：メールにてお願いします。

件名「②初参加者向けスクール申し込み」

参加クラス（カテゴリー）：

氏名：

※荒天時は参加者の方と相談の上、中止となる場合があります。

③スキルアップスクール（初心者/初級者向け）

時 間：14:00～15:00

参加費：2,000 円（18 歳未満無料）現地現金にて徴収とさせていただきます。

対象者：おおむね 13 歳以上で、1/29（日）のレースにエントリー済みであること

参加方法：開始 5 分前に受付テント前に集合

持ち物：自転車、ヘルメット、飲み物

内 容：①ウォームアップ②砂セクションでのペダリング、砂セクションへの入り方、砂セクションでの自転車の漕ぎ方/押し方③自転車を降りてからの担ぎ方/再乗車④段差の降り方⑤段差の越え方⑥質疑応答⑦コースを一緒に走りながら個々の苦手ポイントについてアドバイスさせていただきます。

※参加人数によりますが、1 周回ごとワンツーマンでのアドバイスも可能です。

※参加人数および天候により内容は変更になる場合があります。

申込先：<https://www.facebook.com/events/889041485873024>

申込方法：参加予定をクリックしてください