

公式練習1週目 暫定 5/5.6

1日目					
-----	--	--	--	--	--

8:00	受付				
8:30		キャプテンミーティング			
9:00	スプリント開始				
9:30					
10:00					
10:30					
11:00					
11:30					
12:00	休憩	キャプテンミーティング			
12:30					
13:00	H2H開始				
13:30					
14:00					
14:30					
15:00					
15:30					
16:00	練習終了				
16:30					
17:00					

2日目					
-----	--	--	--	--	--

8:00	受付				
8:30		キャプテンミーティング			
9:00					
9:30					
10:00	ダウンリバー開始		水明荘～紅葉橋		
10:30					
11:00					
11:30					
12:00					
12:30	休憩	キャプテンミーティング			
13:00					
13:30					
14:00	ダウンリバー開始		水明荘～紅葉橋		
14:30					
15:00					
15:30					
16:00	練習終了				
16:30					
17:00					

公式練習2週目 暫定 5/12.13

1日目

8:00	受付	
8:30		キャプテンミーティング
9:00	スラローム開始	
9:30		
10:00		
10:30		
11:00		
11:30		
12:00	休憩	キャプテンミーティング
12:30		
13:00	スプリント開始	
13:30		
14:00		
14:30		
15:00		
15:30		
16:00	練習終了	ゲート撤収
16:30		
17:00		

2日目

7:30	受付	
8:00		キャプテンミーティング
8:30		
9:00		
9:30	ダウンリバー開始	
10:00		水明荘～紅葉橋
10:30		
11:00		
11:30		
12:00	休憩	キャプテンミーティング
12:30		
13:00		
13:30	ダウンリバー開始	
14:00		紅葉橋～銚子橋
14:30		* D2など、諏訪峡下らないチームはSP練習可
15:00		
15:30		
16:00	練習終了	

公式練習3週目 暫定 5/19.20

1日目	
7:30	受付
8:00	キャプテンミーティング
8:30	
9:00	
9:30	ダウンリバー開始
10:00	水明荘～紅葉橋
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	休憩
12:30	キャプテンミーティング
13:00	
13:30	ダウンリバー開始
14:00	
14:30	紅葉橋～銚子橋
15:00	* D2など、諏訪峡下らないチームはSP練習可能
15:30	
16:00	練習終了

2日目	
8:00	受付
8:30	キャプテンミーティング
9:00	スラローム開始
9:30	
10:00	
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	休憩
12:30	キャプテンミーティング
13:00	スプリント開始
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	練習終了
16:30	ゲート撤収
17:00	

\* 各週、1日目の8:00にキャプテンミーティングを行います。

その際に二日分の降下届けを提出してください。

\* 各チームで大会規定の装備を用意して参加してください。

(個人装備: フリップライン、ホイッスル、保険ID)

チーム装備: スローロープ、予備パドル、ファーストエイドキット、リバーナイフ)

用意できない場合はオフィシャルまで連絡してください。

\* 練習予定は当日の水量によって変更になる場合があります。

朝のキャプテンミーティングで連絡いたします。