

秩父合宿の予定表

2013/7/27

- ◎日 時 ... 平成25年8月2日(金)～8月4日(日) 2泊3日 雨天決行
- ◎宿 泊 ... 民宿「すぎな」 Tel 0494-23-2003 秩父市久那1036
- ◎出発日時 ... 8月2日(金) AM9:40集合 時間厳守
- ◎集合場所 ... 東武東上線「大山」駅 北口改札 (ファミリーマート前)
- ◎初日服装 ... 青い練習着+サッカーシューズ
- ◎予定日程 ... 2日(金) 10:00 東上線「大山」駅発

前日の就寝は早めに！
睡眠時間を十分に取
りましょう。



10:30 西武線「池袋」駅発 ちちぶ11号
11:48 「西武秩父」駅着
↓ 民宿バス及びコーチの車で移動
12:20 グランド到着 昼食
13:00 荒川総合グラウンド(秩父市荒川上田野) 練習
17:00 終了
↓ 民宿バス及びコーチの車で移動
17:30 民宿到着後 入浴・バーベキュー・自由時間
21:00 洗面・はみがき・就寝

3日(土)

5:30 起床・散策・体操・朝食
8:00 民宿出発
↓ 民宿バス及びコーチの車で移動
8:30 グランド到着・試合・地元チームと練習試合
↓ 影森グラウンド
12:00 昼食 
↓
16:00 終了
↓ 民宿バス及びコーチの車で移動
17:00 民宿到着後 入浴・夕食・花火大会
21:00 洗面・はみがき・就寝

他チームと試合をします。
試合ユニホーム一式を
必ず持たせて下さい。

4日(日)

6:00 起床・散策・体操・朝食・荷物整理
8:30 民宿出発
↓ 民宿バス及びコーチの車で移動
9:00 ネイチャーランド浦山・昼食(バーベキュー) /川遊び
(秩父市浦山3358-1)
15:00 終了
↓ 民宿バス及びコーチの車で移動
16:25 「西武秩父」駅出発 ちちぶ36号
17:47 西武線「池袋」駅着
18:07 東上線「大山」駅着マック側改札口にて解散



ボクは誰の～?

例年、ストッキングの
忘れ物があります。
必ず名前を書いて、持ち主
が誰か、大人が分かるよう
にしてください。

- ◎持ち物 ... 試合ユニホーム/白パンツ パジャマ
- ボール/ボールを入れるネット 帽子
- シューズ サンドル(かかとのあるもの。ビーン不可)
- すねあて 水着
- 白ストッキング(記名すること) 2日(金)の昼食(容器は捨てられるもので)
- タオル・バスタオル 水筒
- ちり紙 常備薬(酔い止め)
- 着替え (2日分) 保険証(写し) } 引率役員を經由し会長に提出
(保険証(写し)は帰りに返却)
- 洗面道具
- 着替え入れ袋(洗濯物入れ) *持ち物には名前を書いて持たせてください。

ぜんそくや食物アレルギーの症状をお持ち
の方は、別途申告下さい。
食事等の応急対応の参考とさせていただきます。

シルバーフォックスサッカークラブ
緊急連絡先 金子携帯 090-8599-5579
横倉携帯 090-3474-1863
篠崎携帯 090-6150-0089