

## 1月17日(木) 合宿3日目

6時30分 朝食

8時00分 宿出発

8時30分～エルゴチェック

9時00分 水上へ

{ 6K アップ→2000M(sr26)X2 並漕→3K ダウン }

11時過ぎ ランチ

14時00分 宿出発

14時30分～エルゴチェック・リギング

15時00分 水上へ

{ 16K～18K UT }

18時30分 夕食

◎午前 TT 結果

			1本 time	2本 time
kuwano	W1X	村松	10:17.5	09:54.4
kuwano	M1X	蓮池	08:59.8	08:43.5
kuwano	W2X	川合・北村	09:12.3	08:56.1
kuwano	W4X	小原・米川・山田・清田	08:16.2	08:14.0
フィリップ	W4X	高橋・青木・植松・永尾	07:58.5	07:56.4
kuwano	M2X	河井・志賀	08:01.0	07:46.3
エンパ	M4X	福井・廣瀬・石田・大久保	07:14.3	07:11.9
kuwano	M4X	古米・山根・石鍋・石橋	07:07.2	07:09.1

◎午後シート

M1X 石鍋、M2X 廣瀬・大久保

M4X 福井・志賀・河井・蓮池

M4X 古米・山根・石田・石橋

W1X 米川、W2X 清田・山田

W4X 高橋・青木・植松・永尾

W4X 小原・川合・北村・村松



乗艇前のエルゴチェック



水上での指導風景



午後は雪がふり周りの景色が一時白くなりました。