

「2018 ランニングの世界・友の会夏合宿 with 山西哲郎」のご案内

夏の高原でランニングを思い切り楽しみましょう。ご参加をお待ちしています。

講師 「ランニング伝道師」 山西哲郎

テーマ【走り込み・ランニングフォームの基礎・高原の文化】

1. 日時 8月17日(金) 13:00 現地集合 ～ 8月19日(日) 13:00 現地解散
・2泊3日コース ・1泊2日コース (A17日18日、B18日19日)

2. 宿泊場所 ハイランドロッジ タケゲン

〒949-2113 新潟県妙高市杉野沢 1978 TEL0255-86-6241

自動車利用の場合 上信越道妙高高原 I.C より約 5km

鉄道利用の場合 しの鉄道妙高高原駅よりバスまたはタクシー約 15分

3. 参加費 1泊2日コース 12000円 (19日からご参加の方は弁当代 1000円別途)
2泊3日コース 24000円

内訳: 宿泊費 (1泊3食付き)、傷害保険料、講習費

※宿泊当日の夕食時の飲み物代は実費清算させていただきます

4. スケジュール 天候や参加者のコンディションによって変更の可能性があります

17日(金) 13:00	タケゲン集合 *昼食をすませてご来場ください
13:10~14:00	オリエンテーション 自己紹介
14:00~17:00	実技 ジョギング(往復10k) ~陸上競技場 フォーム撮影
17:00~19:00	入浴(苗名の湯) フォーム解説
19:00~	夕食 懇親
18日(土) 6:00~8:00	モーニングラン 朝食
8:30~9:15	座学 「高原の文化レクチャー」
9:15~10:00	笹ヶ峰高原に移動 *Bコース合流
10:00~17:00	実技 高原マラニック、クロスカントリー-*Aコース終了
17:00~	入浴(苗名の湯) 夕食 懇親
19日(日) 6:00~7:00	モーニングランまたはフォーム撮影
7:30~9:00	朝食 フォーム解説
9:15~12:00	実技 ビルドアップ走 または マラニック 杉野沢トレセン
12:00~	昼食 解散

5. 募集人数 20名(先着順) 初心者大歓迎です

6. 締め切り 7月20日(金)

7. 申し込み ・メールで次の事項を記載の上 ランニングの世界・友の会の事務局にお申し込みください

事務局アドレス hzv00222@nifty.com

- (1) 参加希望日 (2) 現地までの交通手段 (3) 氏名 (4) 性別 (5) 生年月日
(6) 住所 (7) メールアドレス (8) 携帯電話 (9) 緊急連絡先と電話番号
(10) 走力レベル

- 1) ゆるゆる (1日10キロ未満) 2) そこそこ (1日15キロ位) 3) ガッツリ (1日20キロ位)

8、参加費お支払い

7月31日（火）までに下記 ゆうちょ銀行口座にお振り込みください

ゆうちょ銀行からの振り込み ランニングの世界・友の会（ランニングノセカイトモノカイ）

記号 10310 口座番号 60986001

他の金融機関からの振り込み 店名 ○三八 店番038 口座番号6098600

9、お問合せ先 イベント担当 八塚英嗣（やつか えいじ）

メール spkw7bm9@yahoo.co.jp 携帯電話 080-5484-9819

*現地までの詳しいアクセスはお申し込みいただき次第ご連絡いたします

妙高高原夏合宿情景

