

ランニングの世界・友の会 合宿 2019

<ランニングが楽しくなる3日間>

- 期間 9月14日(土)～16日(月・祝) 2泊3日コース
- 短期コース ①14日(土)～15日(日) ②15日(日)～16日(月)
- 目的 ・マラソンシーズン前の走り込み ・自然走の体験
・自分に合ったランニングフォームの体感 ・走友との親睦
その他
- 募集人数 20名 ランニングを愛好される方(オープン企画)
初心者大歓迎
- 参加費 24,000円 6食付き
短期コース ①12,000円 ②13,000円
①3食付き ②4食付き
- 内容 走力にあわせた無理のないメニューをご提案します
・400mトラックペース走 ・ランニングフォーム撮影 解説
・コスモスマラニック(笹ヶ峰または黒姫山)・温泉巡りラン
・野尻湖畔ランニングコース 駅伝 その他
- 講師 山西哲郎
実行責任者 八塚英嗣

<宿泊>ハイランドロッジ タケゲン <http://takegen.jp/>

新潟県妙高市杉野沢1978

TEL 0255-86-6241

FAX 0255-86-6966

練習で失ったエネルギーを補給する超破格のメニュー

江戸時代から続く農家が営む宿です。

自家製の新潟米 新鮮な地元の野菜、果物 手作りの味噌、漬物に加えて
自然の恵みハーブジュース、海の幸、山の幸いっぱいのお食事が提供されます。

前年は「のどくろ」「新さんま」など驚愕のメニューでした。

もちろん新潟の美味しいお酒も用意されています。

アクセス お車 上信越自動車道 妙高高原IC、信濃町ICより約10分

電車 北しなの線 妙高高原駅よりバスまたは送迎

バス時間など詳細は別途ご案内いたします

スケジュール

9月14日 (土)	9月15日 (日)	9月16日 (月・祝)
13:00 集合 オリエンテーション	7:30 朝食	7:30 朝食
14:00 妙高運動公園陸上トラックへ移動 フォーム撮影 ペース走	8:30 短期コース②合流 マラニックいろいろ 温泉巡り花巡り	8:30 野尻湖へ移動 湖1周コース ランニング
17:00 フォーム解説	陸上の聖地 笹ヶ峰	12:00 昼食
18:00 苗名の湯 (温泉)	短期コース①終了	13:00 プログラム終了 解散
19:00 夕食 懇親	16:00 故障を防ぐストレッチ 17:00 苗名の湯 (温泉) 18:00 夕食 懇親	

メニューの詳細は調整します

<申し込み>

締め切り 7月31日 (水)

申し込み内容

お名前		性別		年齢	
ご自身の携帯番号		メールアドレス			
留守宅電話番号					
ご希望のコース	ゆるゆる・そこそこ・満喫	現地までの交通	車・電車バス		
ご希望 その他					

コース別の目安

ゆるゆる	初めてのランニング ウォーキング希望の方
そこそこ	少しだけ頑張ってみたい方
満喫	倒れそうになるまで追い込みたい方



申し込みお問い合わせは ランニングの世界・友の会 八塚英嗣
メールアドレス spkw7bm9@yahoo.co.jp
携帯電話 080-5484-9819

・参加料の支払いについてはお申込みいただいた方にご案内いたします