

## 2022 ランニングの世界・友の会合宿 with 山西哲郎

～明日に向かって走れ！！【リスタート】～

ゆっくりのんびりの方からスピード練習にチャレンジしたい方までメニューをお選びいただけます  
コロナ禍で止まっていた時計を妙高高原で再生しましょう。

1. 日時 **9月23日(金・祝) 13:00 現地集合** ～ **9月25日(日) 11:30 現地解散**  
**・2泊3日コース**      **・募集人数 15名**
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**  
<https://takegen.jp/>

自動車利用の場合 上信越道妙高高原 I.C より約 10 分

鉄道利用の場合 しなの鉄道妙高高原駅よりバスまたはタクシー約 15 分 **送迎いたします**

3. 参加費 **2泊3日コース 30,000円 現地支払**  
内訳：宿泊費、食費（23日夕食～25日朝食）、講師料、施設使用料、傷害保険料 他  
※夕食時の飲み物代は実費清算させていただきます  
※隣接する「苗名の湯」ご利用の場合入湯料 500 円は自己負担いただきます

4. 内容・スケジュール概要 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

**23日(金祝) 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合宿の目的 参加者紹介**

14:00～17:30 **実技 ウォーミングアップ 散策マラニック インターバル走 他**

**会場 妙高高原陸上競技場 いもり池付近 杉野沢トレーニングセンター 他**

**ご希望によってグループ編成いたします**

17:30～19:00 **入浴(希望者は苗名の湯もご利用下さい)**

19:00～ **夕食**

**24日(土) 6:00～7:30 モーニングラン(任意)**

7:30～8:30 **朝食**

8:30～16:30 **笹ヶ峰高原 夢見平周辺**

**実技 高原マラニック クロスカントリー 散策ウォーキング 他**

**ご希望によってグループ編成いたします**

16:30～18:00 **自由時間 入浴(希望者は苗名の湯もご利用下さい)**

18:00～ **夕食**

**25日(日) 6:00～7:30 モーニングラン**

7:30～8:30 **朝食**

8:30～11:00 **実技 黒姫山杉野沢マラニック 野尻湖周辺 他**

**ご希望によってグループ編成いたします**

11:30～ **移動 歡収 解散**

## 5. 持参物

ランニングができる服装帽子 サングラス 日焼け止め マスク  
長袖シャツ（現地は気温が平地より6～10℃低いです）

健康保険証 雨具（ダイソーのレインコートは便利です）  
ランニング用ザック（マラニックでは水、お弁当を携帯します）  
ウェストポーチ その他（詳細は後日ご連絡いたします）

**携帯用消毒液**



## 6. 旅行傷害保険

旅行傷害保険	死亡後遺症傷害保険	300万円
	入院1日	4500円
	通院1日	3000円
	救護者費用	100万円
	家を出てから家につくまで保障	

## 7. お問い合わせ、参加申し込み

ランニングの世界・友の会 イベント担当 八塚英嗣 携帯番号 080-5484-9819

メール [spkw7bm9@yahoo.co.jp](mailto:spkw7bm9@yahoo.co.jp) で下記内容をご連絡下さい

- (1) お名前 (2) メールアドレス (3) ご住所 (4) 携帯電話番号  
(5) 緊急連絡先 (6) 生年月日  
(7) ご希望のグループ ①ウォーク ②ゆるラン ③ガチラン（現地変更可能です）

8. 第1次申し込み締切り 7月15日（金）\*先着順 定員に達し次第締め切ります

キャンセルは8月31日（水）までにご連絡下さい

9月上旬に参加案内をお送りさせていただきます。

<感染状況による開催、受講について>あらかじめご承知おきください

- ・開催時期の感染状況によって開催を判断します \*中止の場合、メールでご連絡いたします
- ・体調不良の場合は決して無理をせず受講を中止してください（合宿当日のご連絡でも結構です）
- ・現地で検温、問診票への記入をお願いいたします（毎日） 発熱があった場合は受講を中止いただきます

<開催・参加規約への同意>お申し込みは下記にご同意いただいたうえでお願いいたします

- ① 主催者は参加者の傷病や携行品の紛失、その他事故の発生に際して、責任を負いません。②開催プログラムの一部を変更する場合もございます。③個人情報については、参加者へのサービス向上を目的とし、詳細情報の通知・案内等に利用します。各種案内を希望しない方はその旨をお申し出ください。④やむをえない理由によるプログラムの変更や開催途中の打ち切りの際は、参加費用の一部または全額を払い戻しできない場合もございます。⑤開催中の映像の掲載権は主催者に属します。

