

2017 ランニングの世界・友の会夏合宿 by山西哲郎

ランニング友の会夏合宿を新潟県妙高高原で実施します。オープン企画として友の会以外からも広く参加者を募集いたします。

テーマは【走り込み・トレーニングの基礎】

標高 1000m の高原は夏の暑さを忘れる別世界。クロカンコースや森の中のトレイルを思う存分走り込むなど、猛暑の平地ではできない内容です。宿舎は青山学院大学陸上部の合宿地「白銀館」。隣接して名湯温泉「苗名の湯」もあります。「山西哲郎の世界」一緒にしましょう。

1. 日時 8月18日(金) 13:00 現地集合 ~ 8月20日(日) 13:00 現地解散
2泊3日のフルコースでも1泊2日のハーフコースでもご参加いただけます
2. 宿泊場所 白銀館 〒949-2113 新潟県妙高市杉野沢 1963-1 TEL0255-86-6031
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 しな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 会員 9000円 一般 10000円
2泊3日コース 会員 18000円 一般 20000円
内訳: 宿泊費(1泊3食付き)、傷害保険料、講習費
※友の会入会希望者は2000円の入会料がかかります
※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. 内容 天候や参加者の疲労状態等によって変更の可能性があります
18日(金)・実技 フォーム作り ベース走など・座学
19日(土)・実技 マラニック ヒルトレーニングなど・座学
20日(日)・実技 フォーム作り ベース走など・座学
主なトレーニングメニュー *詳細後日連絡いたします
・ストレッチ、ジョギング ・走の基本トレーニング ・マラニック
・起伏走 ・ヒルトレーニング ・フォーム作り
5. 募集人員 15名
お申込みお問合せ先 ランニング友の会イベント担当 八塚英嗣 spkw7bm9@yahoo.co.jp
6. 申込方法 ・メールにて次の事項を記載の上、八塚までお申し込みください
(1次締め切り) 7月10日(月) **定員になり次第期限前でも締め切ります**
 - ① 参加希望日(3日間または2日間)と現地までの交通手段
 - ② 氏名、性別、住所、メールアドレス、電話番号、生年月日
(ランニング大学受講生の場合はお名前だけで結構です)
 - ③ トレーニングレベルのご希望・ゆるゆる・そこそこ・ガッツリ
7. 参加費お支払い方法
・お申込みいただいた方にご案内させていただきます

初心者大歓迎です。お申込みをお待ちしています。