

2024 ランニングの世界・友の会合宿 with 山西哲郎 プログラム

～自然満喫 【大人の遠足】～

今年も妙高高原で合宿を実施します。自然の中でランニング、ウォーキングを楽しんでいただけるプログラムです。ご都合に合わせて参加いただくため3コースを用意しました。農家が営む宿 タケゲンさんの食事も大好評です。ランニングの知識、正しい走り方が身につく大人の遠足、一緒に楽しみましょう。皆様のお申込みをお待ちしています。

1. 日時 9月14日(土) 10:30 しなの鉄道妙高高原駅 集合
～ 9月16日(月) 11:30 現地(タケゲン) 解散
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から送迎いたします

推奨 9/14 往路*東京 7:24 発 JR 北陸新幹線 あさま 603 号 (上野 7:30 発 高崎 8:23 発)

9:13 長野着 9:23 しなの鉄道北しなの線 10:08 妙高高原駅 着

9/16 復路*妙高高原駅 13:06 発 しなの鉄道北しなの線 13:49 長野 着

14:29 長野発 JR 北陸新幹線 あさま 620 号 16:12 東京着 (高崎 15:02 着 上野 16:06 着)

3. 参加費 内訳:各コース共通 ・講師料 ・施設使用料 ・傷害保険料 ・車輛協力費 他

A. 2泊3日コース 33,000円 (9/14~9/16)

宿泊費、食費(14日昼食~16日朝食)

B. 1泊2日コース 22,000円 (9/14~9/15)

宿泊費、食費(14日昼食~15日昼食)

C. 日帰りコース 6,000円 (9/14)

食費(14日昼食)

※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

期日	メインメソッド	コース		
9月14日(土)	赤倉温泉・高原ロードマラニック	A.2泊3日 コース	B.1泊2日 コース	C.日帰り コース
9月15日(日)	笹ヶ峰トレラン・夢見平天空散策			
9月16日(月・祝)	杉野沢ラン・ウォークレッスン			



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

<9月14日(土)> 妙高高原駅を起点に赤倉温泉・高原マラニック

妙高高原自然歩道、「森の癒し効果」を経験できるセラピーロードを一緒に巡りましょう

- ・ご希望のグループ分け(ウォーキング、ランニング)いたします
- ・エイド(ランチ フルーツ スポーツドリンクなど)設置 ・車輛サポートあり

10:15 しなの鉄道妙高高原駅 集合 *自家用車の方は駅前に無料駐車場あります
・受付 ・オリエンテーション ・スケジュール説明

10:45 マラニックスタート(ランニンググループ、ウォーキンググループ)
赤倉温泉～岡倉天心遊歩道～天心六角堂(5.5km) **エイド(昼食・水 他)**
～妙高高原ビジターセンター・いもり池(4km) 小計9.5km
～しなの鉄道妙高高原駅(4km) 合計13.5km

15:30 マラニック終了
妙高温泉 共同浴場大湯 500円などご利用ください

帰路列車*妙高高原駅 16:41 発 しなの鉄道北しなの線 17:25 長野 着

17:37 長野発 JR 北陸新幹線はくたか 570号 19:12 東京着(高崎 18:24 着 上野 19:06 着)



(宿泊コースの皆様)・タケゲンまで車で移動します

16:00 入浴・休憩(飲酒は座学終了までお控えください)

17:00～18:00 座学① オリエンテーションとグループディスカッション
<テーマ>参加者自己紹介と最近のランニング

18:30～ 夕食

コース概要 *参加メンバーによって調整いたします



<9月15日(日)> 6:00~7:30 モーニングラン (任意)

- ・苗名滝コース
- ・やすらぎ遊歩道コース
- ・リブランの森遊歩道コース



7:30~8:30

朝食

8:30~15:00

笹ヶ峰高原 夢見平周辺

笹ヶ峰 ミニトレイルラン

夢見平天空散策ウォーキング 他

グループ編成 (ランニングG ウォーキングG) いたします



プログラム終了後

(1泊2日コース) *駅まで送迎いたします

16:00 プログラム 終了

苗名の湯 (500円) などご利用ください

帰路列車*妙高高原駅 17:35 発 しなの鉄道北しなの線 18:22 長野 着

19:05 長野発 JR 北陸新幹線かがやき 514号 20:23 東京着

(19:09 長野発 JR 北陸新幹線あさま 630号 19:59 高崎着)

(宿泊コース)

16:00~17:00 座学② 私のランニング、ウォーキング

・ランニングのスケジュール ・健康生活のための食事レシピ 「こんなものを食べてます」

17:00~18:30 入浴 (希望者は苗名の湯もご利用下さい)

18:30~ 夕食

<9月16日(月・祝)> 6:00~7:30 モーニングラン(任意)

・苗名滝コース ・やすらぎ遊歩道コース ・リブランの森遊歩道コース

7:30~8:30 朝食

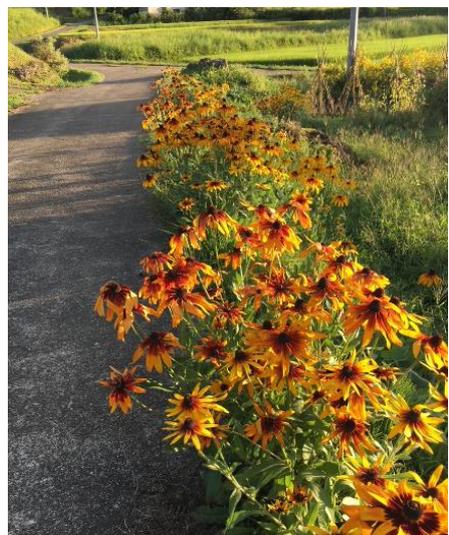
8:45~11:00 故障しないランニングフォーム ウォーキングフォーム

講師による実技指導を行います

会場 杉野沢トレーニングセンターグラウンドと近隣コース

グループ編成 (ランニングG ウォーキングG) いたします

11:00~ 撤収 11:30 プログラム終了 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
長袖シャツ（現地は気温が平地より6～10℃低いです） タオル 健康保険証
雨具（ダイソーのレインコートは便利です） ウェストポーチ
<2日目実技用>
ランニング用ザック（水、お弁当を携帯します）
ロングタイツまたはトレパン（長ズボン）*防虫 ケガ防止用
*お持ちの方はトレランシューズをご持参下さい
ファーストエイドキットはスタッフが携行いたします

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. お問合せ、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 で下記内容をご連絡下さい

A. 2泊3日コース B. 1泊2日コース B. 日帰りコース

- (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 (傷害保険で使用します)
(7) ご希望のグループ ①ランニング ②ウォーキング (現地変更可能です)

8. 第1次申し込み締切り **7月13日(土)** *先着順 **定員20名**に達し次第締め切ります

キャンセルは8月20日(火)までにご連絡下さい(以降はキャンセル料をいただきます)

9月上旬に参加案内をお送りさせていただきます。

<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。

車でご参加の方には移動時に協力をご依頼する場合がございます。

よろしくお申し上げます。