

## 2025 ラン&ウォークの会 妙高高原合宿 参加案内

### ～歴史と自然風土を満喫しましょう～

1. 日時 9月20日(土) 10:30 しなの鉄道妙高高原駅 集合

～ 9月22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** 9/20 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

9/22 複路\*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 (9/20~9/22)

宿泊費、食事付き(20日昼食~22日朝食)

**B. 1泊2日コース** 22,000円 (9/20~9/21)

宿泊費、食事付き(20日昼食~21日昼食)

**C. 日帰りコース** 2,000円(9/20)

食事付き(20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

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20日(土)>

ウォーキンググループ:妙高高原駅を起点に旧北国街道 上原宿、関川宿マラニック

ランニンググループ:①妙高高原陸上競技場でトラック練習 ②ロングマラニックコース

\*①②ご希望のプログラムをお選びいただけます

・ウォーキンググループ:ベース別にグループ分けいたします

\*エイド(昼食 スポーツドリンクなど)設置します(車輛サポートあり)

・ランニンググループ:①各自のベースで400mトラック練習(標高600mで心肺の強化ができます)

②いもり池などロングマラニックコースで自然を満喫

\*昼食 スポーツドリンクなどを提供します

10:15 しなの鉄道妙高高原駅 集合 \*自家用車利用の方には別途ご案内いたします

・受付 ・オリエンテーション ・スケジュール説明

10:45 スタート

<ウォーキンググループ>妙高高原駅~(旧北国街道)~天神社の大スギ~高田藩本陣跡~

浄善寺~加賀藩本陣跡~関川の関所道の歴史館(約4.5km) 昼食

~リブランの道遊歩道~タケゲン(約4km) 合計約8.5km 14:30 到着予定

## 歴史色づく街歩き

北国街道は江戸時代、中山道の終点 追分から越後を結ぶ重要な街道。佐渡産金銀や北陸諸大名の参勤交代などに利用されました。上原宿は関川宿と宿場の仕事を交代で務める合宿（あいやど）です。加賀藩など北陸地方の諸藩が参勤交代時に利用しました。関川宿（せきがわしゅく）は、越後国頸城郡関川（現在の新潟県妙高市）にありました。関川流域の越後と信濃の国境にあり、平安時代から交通が盛んでした。戦国時代に上杉氏が関所を置き、江戸幕府も北国街道の要衝としてこの関所を継承しました。宿場町が形成され、本陣1・旅籠10を擁しました。関川関所では、「女改め」が実施され、碓氷関所の「入鉄砲」の監視とともに重要な役目を果たしました（入鉄砲出女）。



<ランニンググループ>①妙高高原駅～妙高高原スポーツ公園陸上競技場（約1km）

トラック練習 昼食～ビジターセンター・いもり池～タケゲン（4km）14:30 到着予定

②コースは後日発表します

15:00～自由時間 苗名の湯（500円）などご利用ください

**\*体力、走力に応じて無理のないコース、グループ分けをいたします。**

**安心してご参加下さい。**

**(日帰りコース帰路)・タケゲンから車でお送りします 16:00 出発**

**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)**

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 (司会 近藤)

18:00～ 夕食



<9月21日(日)> 6:00~7:30 モーニングラン(参加は任意です)

・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

・笹ヶ峰夢見平

トレイルランコース ウォーキングコース 約13km

・笹ヶ峰牧場 散策ウォーキングコース 約6km

**体力、走力に応じてグループ編成(ランニングG ウォーキングG)いたします**

15:30 タケゲン着

15:30~ 自由時間 苗名の湯(500円)などご利用ください

**(1泊2日コースの皆様)** \*タケゲンから駅まで車でお送りします 16:30 出発

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)

**(宿泊コースの皆様)**

17:00~18:00 座学② 健康生活のために(自由参加)

<テーマ>日常生活の「こんな体いいことやってます」(司会 近藤)

18:00~ 夕食

<9月22日(月)> 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 元気を保つストレッチ 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、ウォーキ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(マイナンバーカード)

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



