

TeamUCHIYAMA 2007年 Summer Camp in Nojiriko

みんなで楽しく・充実した走り込み!! めざせ、マウイ!! ニューヨーク!! そして、ホノルル・東京へ!!

「ビギナーのための走り込み合宿」をテーマに合宿を運営します。
野尻湖は日中暑くとも、夜は気温が下がり過ごしやすく、そして、なにより静か。トレーニングに
よし、レジャーに良しの環境です。観光スポットは盛り沢山。美味しい蕎麦屋に野尻湖ナウマン象
博物館もあります。お一人でも参加もおすすめ。ファミリーの参加も歓迎しましょう!!。
トレーニングコースの野尻湖周回コースは、一周約15kmのアップダウンのきついコース。その
他に5キロ、10キロの短縮コースを設定してありますので初めての方自信のない方でも安心して
参加できます。もちろんハイキング向けのコースも設定してあります。

主 催：内山雅博走運動研究所/TeamUCHIYAMA

日 時：2007年08月16日(木)～23日(木)

都合のつく日程でご参加下さい。日帰り可能。

8月18日(土)のホノルル・東京攻略塾は休講です。

宿 舎：「ほとり荘」/長野県上水内郡信濃町大字野尻湖畔 / Tel 0262-58-2606
<http://www008.upp.so-net.ne.jp/hotori/navihotori.html>

トレーニングコース：野尻湖周回コース 1周約15km

《コースの概要》湖に向かって、右回り：
～ 2km 平坦
～ 10km 緩やかな、アップダウン
ペースを考えて走ると、気持ちよく・快調
に走れます。
～ 12.5km 登り・ハード!!
～ 2km 一気に下り
残り500m お疲れ様でした。

《その他》2, 5, 10kmのラクラクコースを設定しました。

朝練コースとして、初めての野尻湖、初心者の方でも安心してトレーニングが出来ます。

給水ポイント(自動販売機) スタート～4kmに点在(トマト同時販売中)
10kmと11kmにそれぞれ1カ所(自販機)
10km手前にはリゾートホテルがあります。ホテルには喫茶室があ
りジャージ・短パンでも入れます。(ジュース美味)
他に自販機はありませんので給水の仕方に工夫が必要です!!

費用：宿泊費：1泊3食 ¥6,500程度(消費税込み) 宿泊・食料金別計算可能
登録事務手数料：¥3,000
旅行傷害保険：¥300程度〔宿泊期間によります〕
交通費：交通手段による
JR長野新幹線(長野まで)～信越線、黒姫高原下車。TAXI15分。
《新幹線利用、片道：約¥8,000》
自家用車 中央自動車道/長野道、あるいは関越自動車道を利用。
《高速料金・ガス代は、乗車人数で頭割りして下さい。》
長野まで高速バス、長野より信越線、黒姫高原下車。TAXI15分。
《高速バス利用、新宿西口～JR長野駅、片道¥4,000》

その他 旅館への申し込み(部屋割り等)、旅行傷害保険申し込みなどのため、申し込みは早め
にお願いします。なお、参加定員は設けません。(宿舎は80名収容可能)
移動用自家用車をご提供いただける方を募集中です。(経費は、頭割りでお願ひしています。)
差し入れ大歓迎ですが、瓶等の処分を考え、アルミ缶・紙パック等の製品をお願いします。
持ち物：昼間暑く、日差しも強い、しかし湿度は低い。夜は涼しい、これ基本に考えます。
トレーニングは、野尻湖1周コース・5km・10kmを基本に考えています。
個人別特別トレーニング実施の際は、事前の打ち合わせをお願いします。
合宿中の疾病、傷害についての応急処置はしますが、その他、責任については一切負い
ません。あらかじめご了承下さい。

夏合宿 in 野尻湖は、学生・実業団の「合宿」と性格を異にします。朝練・午前練・午後練等トレーニングスケジュール
をご提案しますが、そのすべてに参加を「強制」するものではありません。どうぞご安心下さい。

お問い合わせ：内山雅博走運動研究所 <http://www.uchiyama-m.com/> jog@uchiyama-m.com

すでに合宿・攻略塾等に参加申し込みをされた方は、「参加予定」への記入と誓約書への「署名捺印」でお済ませ下さい。初めて参加される方のみご記入をお願いします。

TeamUchiyama 2007年 Summer Camp in Nojiriko 参加申込書/誓約書

Team Uchiyama 2007年 Summer Camp in Nojiriko 参加にあたり、私は事前のトレーニングや体調管理、事前の健康チェックを実施し、自己の責任においてトレーニングを行います。宿舎内での生活、練習場所への移動、練習中の事故等による傷害等は自己責任とします。また主催者(内山雅博走運動研究所/Team UCHIYAMA)の責任を問いません。

私が負傷したり、事故に遭遇したり、あるいは疾病を発病した場合、私に対して行われる処置およびその結果について異議を申し立てません。

主催者により撮影した写真等の映像を主催者のホームページ等で公開することに異議をとえません。

支払を行った参加費等は、本人の都合によるキャンセル、天候による合宿の開催が不可能になった場合でも返金を求めません。

上記、誓約書に同意したうえで、TeamUchiyama 2007年 Summer Camp in Nojiriko に参加します。

2007年 月 日 氏名
未成年の場合は保護者氏名 印
印

フリガナ
氏 名 (自署): 生年月日 (西暦): 年

〒
自宅住所:

自宅電話 (Fax):

携 帯 / 携帯 mail:

緊急連絡先:

連絡可能な mail address:

) 身長: m / 体重: k g / 血液型: RH

往路: 宿舎到着・発: 8月 日 午前 午後 時 / 帰路: 日 午前 午後 時 発

該当する日程に 印をつけて下さい。

	8月16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)
朝食 ¥1,000								
昼食 ¥500								
夕食 ¥1,800								
宿泊 ¥3,200								
1泊3食 ¥ 6,500								

この他に、[旅行傷害保険料・約 ¥ 300 (宿舎着より宿舎発まで)] [指導費 ¥ 3,000 が必要です]

宿泊費等のお支払いは、お振り込みができます。

三菱東京UFJ銀行 虎ノ門支店 普通預金 口座番号 2960237

口座名義: 内山雅博走運動研究所 内山雅博 / 現地での精算も承ります。

申込書は、mail、FAX: 050-7532-7975、ないしは直接ご提出下さい。