

**Team UCHIYAMA****2008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、つくほ!! そして、ホノルル・東京へ!!

- ◇「ビギナーのための走り込み合宿」をテーマに合宿をご用意しました。
- ◇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。トレーニングに良し、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。お一人での参加もおすすめ。ファミリーの参加も歓迎します!!
- ◇トレーニングコースの野尻湖周回コースは、一周約15kmのアッスダウンのきついコース。その他に5キロ、10キロの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ました。

i 主催：内山雅博走運動研究所/Team UCHIYAMA

ii 日時：2008年08月14日(木)～21日(木)

●都合のつく日程でご参加下さい。日帰り可能。

●8月16日(土)のホノルル・東京攻略塾は休講です。

iii 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>

iv 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
- ～ 1km 平坦。
  - ～ 2km 急な登り。
  - ～ 10km 緩やかな、アッスダウン。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!!
  - ～ 14km 一気に下り
  - ～ 15km 平坦。お疲れ様でした。

○《その他》2.5km、10kmのラクラクコースを設定しました。

このコースなら朝練コースとして、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!!

v 費用：宿泊費：1泊3食 ¥6,500 (消費税込み) 宿泊・食事料金別計算可能  
 登録事務手数料：¥3,200  
 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

- ①JR長野新幹線(長野まで)～信越線、黒姫下車。TAXI15分。  
《新幹線利用、片道：約¥8,000》
- ②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。》
- ③長野まで高速バス、長野より信越線、黒姫下車。TAXI15分。  
《高速バス利用、新宿西口～JR長野駅、片道¥4,000》

- vi 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ひします。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。)
  - 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ひします。
  - 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。
  - 熱中症は傷害保険の対象となりません。予知・予防が可能と考えられています。

vii 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。

viii 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](mailto:jog@uchiyama-m.com)