

**2017年 夏のトレーニングキャンプ in 野尻湖**

みんなで楽しく・充実した走り込み！！ めざせ、湘南、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。お一人での参加も安心です。ファミリーの参加も大歓迎！！  
 ◇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。1km距離毎の距離表示もあります。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。もちろんウォー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/TeamUCHIYAMA  
 ii 日時：第一期 2017年 07月27日（木）～08月2日（水）  
第二期 2017年 08月24日（木）～08月30日（水）  
都合のつく日程でご参加下さい。日帰り可能。  
 iii 宿 舎：「芙蓉荘」/ 長野県上水内郡信濃町野尻42-5 / Tel : 026-258-2546  
<http://www.naganoken.jp/fuyosou/>  
 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、左回り

～ 1km	平坦。
～ 2km	急な登り。
～ 10km	緩やかな、アップダウン。ペースを考えると、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のらくらく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） スタート地点〔自動販売機〕  
 10km地点〔自動販売機と塩トマトの販売〕  
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！！  
ボトルホルダーの付いたウエストポーチを必ずご持参下さい。

- v 費用：宿泊費：1泊3食 ¥7,400.-（予定・消費税込み）**宿泊・食事料金別計算可能**  
 7月29日〔土〕、8月26日〔土〕の夕食はバーベキュー・¥2,800.-  
 事務費・運営費：¥4,500.-、他に旅行傷害保険保険料¥200.-をご負担下さい。

- 交通費：交通手段による（2011年7月現在）  
 ①JR北陸新幹線（長野下車）～しなの鉄道北しなの線（黒姫下車）  
 ～TAXI：15分。《新幹線利用、片道：¥8,640.-/2時間33分》  
 ②自家用車：関越自動車道→上信越自動車道→信濃町IC→野尻湖  
 ③長野まで高速バス、長野より信越線、黒姫下車。TAXI：15分。  
 《高速バス利用、新宿西口（池袋）/東京駅～JR長野駅、各社の料金による》

vi その他

- 旅館との連絡（予約・部屋割り等）などのため、申し込みは早めをお願いします。
- 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、その対応の内容や方法等については一切の責任を負いません。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 夏のトレーニングキャンプ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・午後練等の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。どうぞ安心下さい。また、トレーニングキャンプは、“**飲酒合宿**”ではありません。飲酒は節度をもってお願いします。

- 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)