

2017年 春のトレーニングキャンプ in 山中湖

2017&2018年湘南国際、大阪、HNL、東京、名古屋マラソンの準備を始めましょう。
そして、長く・賢く・美しく、さらに楽しく走ることをトレーニングで学びましょう。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 2017年-18年シーズンにむけたトレーニングを山中でキックオフ!! 今がチャンス!!
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> お一人での参加を念頭に、ファミリー・カッパルの参加、サポーターとしての参加も大歓迎。
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> トレーニングは、目的別・ペース別にグループを編成し、山中湖一周(約13km)を中心にRun。
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 忍野八海へのLSD。石割山、三國峠へのハイク。バーベキューも予定しました。
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> お子様向けに、ビッグカヌーもご用意しました。
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ウォーキングも是非どうぞ。速歩歩きで山中湖一周は2時間30分。余裕を持って歩けます。 | <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> |
|--|--|

- 日時: 2017年5月3日(火・憲法記念日)/2日からの宿泊が可能で/ ~5月6日(土)/ 昼食後・荷物整理解散。
 →全日程参加の必要はありません。ご都合のつく日程でご参加下さい。
 →日帰り、前泊、延泊が可能です。宿泊、食事毎に精算します。(別途、施設利用料・シャワー料金が必要です)

- プログラム:
- | | | | |
|---------|----------|-------------|--------------|
| 5月3日(水) | 午前:各自集合 | 昼食:バーベキュー | 午後:山中湖一周 |
| 5月4日(木) | 忍野八海LSD | 昼食:忍野八海にて弁当 | お弁当をご用意します。 |
| 5月5日(金) | 午前:山中湖一周 | 昼食: | 午後:山中湖一周 |
| 5月6日(土) | 午前:山中湖一周 | 昼食: | 午後:各自の予定にて解散 |

- 宿泊施設: 東京YMCA山中湖センター
 → <http://tokyo.ymca.or.jp/shukuhaku/index.html>
 → 〒401-0502 山梨県 南都留郡 山中湖村 平野
 → Tel 0555-65-7721

- 交通○
 バス:
- ①富士急バス/ 新宿駅南口 バスタ新宿より「平野」行き乗車
 終点「平野」下車 徒歩5分
 - ②京王バス/ 新宿駅南口 バスタ新宿より「山中湖」行き乗車
 終点「山中湖」下車。TAXI 10分⇒**宿舎まで車15分(事前にご連絡下さい)**

- 自家用車 ①東名高速 御殿場IC 45分
 ②中央高速 山中湖IC 15分

- トレーニングコース: 山中湖周回コース(一周約13km)、忍野八海往復、その他。

- 費用:
- 宿泊/ ¥4,200(以下、消費税込み)/講師室(ツインベッド)ご利用: ¥4,400.-
 - 朝食/ ¥1,000
 - ・昼食/ ¥800 ※5月3日(水)昼食のバーベキューは、¥2,000-
 - ・夕食/ ¥1,500
 - ・シャワー料金/ ¥100.- ×利用回数
 - ◇一泊三食 ¥7,450.- / ※宿泊費、各食事毎に精算をします。
 - 事務手数料(運営費・指導費・旅行傷害保険料): ¥4,500.-

- 参加費の事前振込ができます。(振り込み明細書をご持参下さい。また、振り込み手数料は各自でご負担下さい)
 ◇振り込み先:

三菱東京UFJ銀行 虎/門支店 普通預金 2960237

内山雅博走運動研究所 内山雅博

[ウチヤマママサヒロソウウンドウケンキュウジョ ウチヤマママサヒロ]

※参加費の過不足は現地にて、現金で精算します。(振り込み明細書をご持参下さい)

- その他

- 参加資格: 「自己責任」を理解し、「自己責任」をとっていただける方に限定します。
- トレーニングに参加される方は、それぞれの目的に合った十分なトレーニングを事前実施したうえでご参加ください。
- 事故や体調不良について、主催者は一切責任を負いません。また、トレーニング中およびその他の時間についても応急処置は行いますが、責任を負いません。ご承知おきください。

- お問い合わせ/お申し込み先: 内山雅博走運動研究所: <http://www.uchiyama-m.com>
 jog@uchiyama-m.com Tel&FAX : 03-6661-3566