

2018年 春のトレーニングキャンプ in 山中湖

2018-2019年湘南国際、大阪、HNL、東京、名古屋マラソンの準備を始めるのは今。
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。

- 2018年-19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!!
- お一人での参加を念頭に、ファミリー・カップルの参加、サポーターとしての参加も大歓迎です。
- 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
- Walking&Jogging&Running。
- 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。
- お子様向けに、ビッグカヌーもご用意しました。〔但し、有料です〕
- 13kmのコースはWalkingにも最適です。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。

- 日時: 2018年5月3日(木・憲法記念日)/2日からの宿泊が可能/～5月6日(日)/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(木) | 午前:各自集合 | 昼食: | 午後:山中湖一周 |
| 5月4日(金) | 午前:山中湖一周 | 昼食:バーベキュー | 午後:各自 |
| 5月5日(土) | 午前:忍野八海LSDへ | 昼食:忍野八海にて弁当 | お弁当をご用意します。 |
| 5月6日(日) | 午前山中湖一周 | 昼食 | 午後:各自のご予定にて解散 |

- 宿泊施設:東京YMCA山中湖センター
→ <https://tokyo.ymca.or.jp/yagai/yamanaka/>
→ 〒401-0502 山梨県 南都留郡 山中湖村 平野419
→ 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4日(水)昼食のバーベキューは、¥2,000.-
- ・夕食/ ¥1,500
- ・シャワー料金/¥110.-×利用回数・別途お支払いください
- ◇一泊三食 ¥7,500.-/※**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 虎ノ門支店 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: <https://www.uchiyama-m.com/>
jog@uchiyama-m.com Tel&FAX : 03-6661-3566