

アトミクラブ 菅平合宿のご案内

期日：平成30年9月1日（土）～2日（日）

今年は大型バス1台で向かいます！

好評の長野県菅平合宿を今年も実施いたします。下界ではまだ夏が残る9月初旬に行きます。菅平高原は夏でも気温20度前後に推移し、夏が暑くて練習が思うようにできないランナーにとっては格好の練習場所です。今年も1泊のミニ合宿ですが1600mの高地でおいしい空気を一杯吸いながらいい汗を流してきませんか。バスの定員は最大55名ですので、バスでの参加を希望される方は早めにお申し込みください。**※バスが満席になった場合は、公共交通機関で現地まで来ていただくことになります。**（原則として個人での車の参加は認められません。但し、買出し車や群馬方面の方など例外はあります）

<合宿内容>

【場所】長野県上田市菅平高原

【宿泊】ヴィラ十の原 長野県上田市菅平高原 1223-3730 TEL:0268-74-2126

【日程、練習内容】

9月1日（土曜日）

集合 Am6:50 集合は新宿駅西口予定

出発 Am7:00 大型バス1台利用（正席49席＋補助あり）

※貸し切バスを利用しない方は各自公共交通機関で現地にAM11時30分までにお越しください。

13:00 本練習開始 **※本練習は①or②を選択してください。**

①ウエストランニングコース(6.74Km/周)を4～6周(6周で40Km)

②峰の原高原クロスカントリーコース(2km/周)を15～20周

（全コース芝生のコース、標高1600mのため高地練習の気分を味わえる）

9月2日（日曜日）

AM6:00 朝練（各自）2.1Kの湿原歩道をランニング或いはウォーキング

AM9:00～11:00 本練習 **※天候等により練習場所は変更となる場合があります。**

峰の原高原クロスカントリーコース(2km/周)を5～10周

【貸し切バスを利用する方】参加費：16,000円（※お酒をまったく飲まない方は14,000円）

（1泊3食代、交通費、飲み物代金、保険代金 等含む）

【公共交通機関を利用する方】参加費：12,000円（※お酒をまったく飲まない方は9,000円）

（1泊3食代、飲み物代金、保険代金 等含む）

その他：こしも菅平用に梅酒8L瓶2本分くらいを漬けてあります。1年物も8L瓶1本分持参します。お楽しみに。

この合宿は走り込みや、秋以降のマラソンを目指す方には最適なコースです。尚、走力に自信のない方は各自走行距離等を調整していただいて結構です。

※参加希望者は**8月10日（金）**までに事務局（幹事 中沢、関田、篠原、毛塚）のいずれかに下記申込書を手渡ししていただくか伝言板などを利用して参加の意思表示をしてください。バスの定員がありますので早めに申し込みください。申込書は保険の適用に必要です。必ず提出してください。バスの代金を早めに支払わなければなりません。事前に参加費用をお支払いいただける方は、**8月15日（水）**までに下記の指定口座にお振込みください。

<郵便振替口座>

郵便 払込取扱票口座番号 00170-1-324503 加入者名 アトミクラブ

※支払期日までに払込が確認された時点で正式な申し込みと判断させていただきます。ご理解ください。

<2018アトミクラブ菅平合宿申込書>

※今回の合宿は特別な例外を除きバスに同乗して向かいます。個人の車での参加は認めません。

<以下の①か②を選んでください。>

・交通 ①貸し切バス利用 ②公共交通機関利用

・1日目練習コース ①ウエストランニングコース ②峰の原クロスカントリーコース

お名前

連絡先(携帯の番号)TEL