

2017年度アトミクラブ湯沢合宿のご案内

アトミクラブの湯沢合宿も今年で20回目（1回目は1998年）となりました。

この合宿は、スピードトレーニングであるインターバルトレーニングがメインではありますが、夏のマラソンを目指す方には起伏のあるロード走やクロスカントリー走など変化にとんだメニューを用意しています。練習メニューにノルマはありません。各自、走力や体調に合わせてタイムや本数、距離は調整していただいて結構です。練習の後には、温泉と越後の美味しいお米とお酒、新鮮な野菜や山菜でエネルギーを補給します。新しく入られた方や、まだ参加したことのない方も遠慮なく参加してください。名前と顔を覚える格好の機会になります。今年は宿での楽しいイベントも企画しています。（ここ数年、繰り出した湯沢町のカラオケ舞台はなしです。宿で用意してくれるカラオケ機があります）

【日 程】 2017年6月2日（金）から6月4日（日）の2泊3日
※前半（6月2日～3日）、後半（6月3日～4日）の1泊2日でもOKです。

【交 通】 高田馬場駅他に集合して車で向かいます。
（車を出せる方はご協力をお願いします。高速代、燃料代はお支払いします。）
※公共交通機関を利用する方は各自で越後湯沢駅までお越しください。

【宿 泊 先】 ロッジ伯楽（はくらく）
新潟県南魚沼郡湯沢町大字土樽232 Tel.025-787-3047

【練習場所】 湯沢中央公園陸上競技場（足にやさしい土の400mトラックです。）
湯沢近辺の起伏のあるロード及び湯沢中里スキー場内クロスカントリーコース

【参加費用】 ◎車乗合の方
2泊3日（お酒を飲む人） 24,000円 （お酒を飲まない人） 22,000円
（宿泊費、交通費、食事7回、練習時の給水、懇親会の飲み代2回）
1泊2日（お酒を飲む人） 17,000円 （お酒を飲まない人） 15,000円
（宿泊費、交通費、食事4回、練習時の給水、懇親会の飲み代1回）

◎公共交通機関を利用の方及び車で直行の方
2泊3日（お酒を飲む人） 19,000円 （お酒を飲まない人） 17,000円
（宿泊費、交通費、食事7回、練習時の給水、懇親会の飲み代2回）
1泊2日（お酒を飲む人） 12,000円 （お酒を飲まない人） 10,000円
（宿泊費、交通費、食事4回、練習時の給水、懇親会の飲み代1回）

※損害保険を含みます。

【練習メニュー（天候等により変更となる場合があります。）】

- 1日目 午前 湯沢中央公園陸上競技場外周走路で軽く1時間程度のジョグ
午後 トラックでインターバルトレーニング（1000m×10～12本）
2日目 午前 トラックでインターバルトレーニング（400m×20～25本）
午後 岩原～土樽往復ロード走 20km ※往路上り、復路下り
3日目 午前 クロスカントリー走 60～90分 ※雨天の場合はロード走となります。

【参加申し込み】

参加希望者は5月20日（土）までに、合宿幹事・会計（関田、毛塚、中沢）に下記申し込み用紙を手渡すか伝言板に参加の意思表示をしてください。伝言板で参加を希望された方は、参加申込書は保険の適用を受けるときに必要ですので、後日、必ず提出してください。

事前に参加費用をお支払いいただける方は、5月25日（木）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

----- 切り取り線 -----

<2017年度アトミクラブ湯沢合宿参加申込書>

※参加日程及びお酒の飲む・飲まないに○を付けてください。

※現地までの交通について○を付けてください。

- | | | |
|------------|-------------|--------------|
| 1 2泊3日 | お酒（飲む・飲まない） | 1 車乗合 |
| 2 1泊2日（前半） | お酒（飲む・飲まない） | 2 公共交通機関 |
| 3 1泊2日（後半） | お酒（飲む・飲まない） | 3 車 出せる・出せない |

お名前

連絡先（携帯の番号）