

ポポロ AC 夏合宿 in 湯の丸高原

2024 年 8 月 2 日(金)～4 日(日)

「湯の丸高原ホテル」

長野県東御市湯の丸高原1270

TEL 0120-060-376/0268-62-0376

緊急連絡先

服部一宏 080-9863-0041 Kazuhiro1239@gmail.com

～参加者名簿部屋割り～

301 ☆野口健・☆佐藤・溝口 302 古怒田・北村・本田

303 植村・福原・☆服部312 ☆飯田・二見・西山典

305☆山田斉・稲垣 306 杉山・高野 307 中村英・白石・取香

308 富沢・瀬間 310 ☆大場直 311 今井・小林

143渡辺良 152渡辺愛 はるき 274徳田

☆マークは合宿委員:何かあったらお声掛けください

※緑色は2日目から、黄色は3日のみ参加

～アクセス～

行き

1日目(8月2日)

7:24発 東京→佐久平 新幹線あさま603号 8:51着
※トイレ等は済ませ、佐久平駅改札を出て右側の「浅間口」の階段下で集合
9:05発 湯の丸高原ホテルまで送迎バス 9:50着

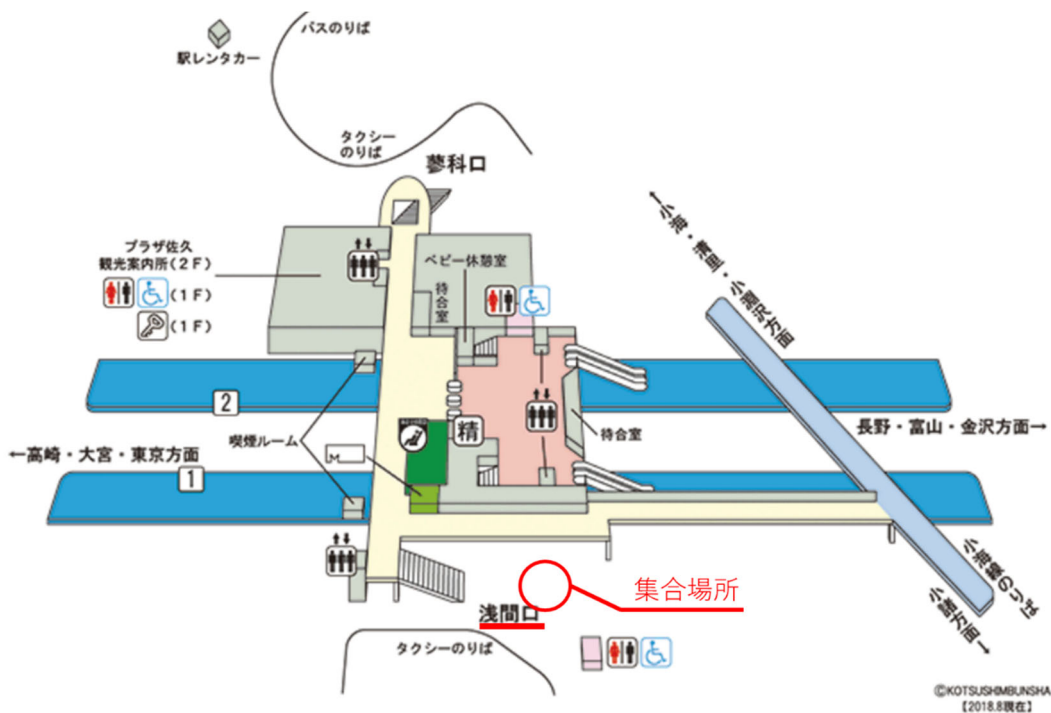
2日目(8月3日)

6:52発	東京→佐久平 新幹線あさま601号	8:13着
8:20発	湯の丸高原ホテルまで送迎バス	9:20着

帰

3日目(8月4日)

13:45発 佐久平駅まで送迎バス 14:35着
※あくまでも推奨です。



～タイムスケジュール～

日付	時間	内容	備考	担当
8/2(金)	9:00～9:50	送迎（佐久平駅→宿）＜送迎バス＞		
	10:30～11:30	午前練習	宿玄関集合	大場直
		ドリル＋クロカンコース下見ジョグ		
	12:00～12:30	昼食		
	14:00～16:00	午後練習	トラック集合	佐藤
		◆90分クロカン走		
		・0.8km、1.0km、1.5km、2.5kmクロカンコース		
		・トラック		
	16:00～18:00	◆200mリレー	チームはその時発表	
		①入浴・洗濯など		
8/3(土)	6:00～	朝練（体操＋jog or 散歩）		山田斉
		朝食		
	※8:20	2日目からの参加者佐久平駅集合		
	※9:00	2日目からの参加者到着		
	9:30～11:30	トラック練習	トラック集合	飯田
		◆400×5＋300×5＋200×5(r=60秒)	10:00～ポイント練	
		※設定は5000レースペースからビルドアップ		
		◆駅伝800m	10:45～駅伝	
	11:15～12:00	着替え、シャワー		
	12:00～13:00	昼食		
	※13:00～	プール（希望者のみ）	終了後②に合流	
	14:00～16:00	午後練習	別途希望を取ります。 トレラン、ハイキングは 最小敢行人数5人	別途連絡
		①トラック練習		
		・1.2km×5(r=60秒)		
		②クロカンjog		
		・1日目午後と同様		
		③トレイルラン		
	16:00～18:00	・烏帽子岳～湯ノ丸岳		
		④ハイキング		
		・トレラン組とスタートは一緒にキャンプ場往復		
		①入浴・洗濯など		
	18:00～18:30	②ミニハードル、フォーム撮影、補強など	練習物足りない人用	
		夕食		
	18:30～20:30	夜の集い、キャンプファイヤー、花火		
	22:00～	就寝		
8/4(日)	6:00～	朝練（体操＋jog or 散歩）		服部
	7:00～7:30	朝食		
	※9:00	3日目からの参加者到着		
	9:30～11:30	峠走（湯ノ丸～高峰往復16km）	4km地点、12km地点に 給水設置予定	野口健
		オプション：		
		池の平湿原散策（4km地点、車でも数人なら送迎可）		
	11:30～12:30	池の平湿原往復（8km、池の平湿原から先砂利が嫌な人）		
		着替え、シャワー		
		昼食		
	13:45～14:30	送迎（宿→佐久平）＜送迎バス＞		

～持ち物～

バスでは座席に荷物を置くため大きすぎないバッグでお願いします

ランニングウェア		洗濯ネット		雨具	
シューズ		洗面用具		長袖・長ズボン	
帽子		歯ブラシ		寝間着	
日焼け止め		タオル		常備薬	
給水用コップ		救急セット		※水着	
虫よけスプレー		筆記用具		※トレランシューズ	
サングラス		保険証			
ウエストポーチ		現金			

- ・洗濯機と乾燥機が使えます。洗剤は合宿委員で準備しますが、洗濯ネットをお忘れなく。また洗濯機は200円の有料となります。小銭の準備、洗濯機が3台しかないため、数人でまとめて洗濯するなど占有して他の宿泊者へ迷惑かけないようにお願いします。
- ・標高が高いため、各自で日焼け対策してください。
- ・2日目午後のフリー選択練習で使用するトレイルシューズや水着等各自必要なものをお持ちください
- ・貴重品は各部屋の金庫で管理できます。
- ・合宿費用等、お支払いは現金のみになります。
- ・入浴は9時～11時の清掃時間以外はいつでも利用できます。
- ・充電等用に延長コード、部屋干しのためのハンガーが必要な方はお持ちください。



