

2025 SUMMER 菅平OPEN合宿

【1泊2日コース】7月12日(土)～13日(日)

【2泊3日コース】7月11日(金)～13日(日)

【主催】NPOニッポンランナース

標高1,300M 澄んだ空気の中で
高負荷トレ希望者 も ファンラン目的も歓迎いたします
「フルマソン自己記録更新」「富士登山競走完走」
「フォーム改良」「景色を楽しみながらのRUN」
仲間と共に有意義な練習と親睦を図る合宿です

サポートコーチ《予定》

小西政弘 全体サポート
桃川翔大 主にハイレベル担当
齊藤太郎 主に低負荷・フォーム担当
3名を予定。ご参加人数に応じて増減調整させていただきます。

【定員】25名 締切6/22(日)

NR会員宿泊費 (6/27お引落)

☑ 2泊3日コース	☑ 1泊2日コース
¥37,620円	¥25,860円
1泊「昼・夕・朝食」 3食付 ¥9,460×2日分 を含みます。	1泊「昼・夕・朝食」 3食付 ¥9,460×1日分 を含みます。
☑ 一般OPEN 2泊3日	☑ 一般OPEN 1泊2日
¥39,820	¥27,060

※往復交通費、練習中給水補助食、夕食懇親会時の飲み物代はご負担いただきます。

◆お申込み 【締切】6月22日(日)

①お名前 ②連絡先(メール・携帯) ③緊急時ご家族連絡先 ④希望コース ④移動手段(お車・電車バス) ⑤ご相談・ご要望など
以上を「メール」または以下「URL」または「QRコード」よりお申込みください。



https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfW_g5E_S99aZcdBur1a1qGOuBrMLa5Ui4On2hch08Sf8zCg/viewform?usp=header

◆宿舎 「ホテルルピナス」 <https://www.rupinasu.com/>
〒386-2204 長野県上田市菅平高原1223-5963
TEL 0268-74-2422 FAX 0268-74-3688

◆定員 25名 走力に関わらずご参加いただけます
◆部屋割 男女別・2～4名の相部屋を想定しています。
シングル希望などありましたら柔軟に対応をさせていただきます。《NR貸切で手配済み》

7月11日(金) 1日目

10:30集合・顔合わせ 練習①《高地順応RUN》 昼食・休憩
15:00練習②《クロカン・峰の高原》
入浴 19:00夕食 ストレッチ(希望者) 就寝

7月12日(土) 2日目

06:00練習③《朝RUN or WALK》 シャワー・朝食
【1泊組合流】10:30練習④《トラック・スピード系 or フォーム養成&軽めRUN》 昼食・休憩
14:00栄養セミナー 15:00練習⑤《走力・体力に応じた走り込み or ウォーキング》 入浴
19:00夕食・BBQ 懇親会・練習風景上映 就寝

7月13日(日) 3日目

06:00練習⑥《走力・体力に応じて、締めくくり長め練習》
練習後、随時シャワー・朝食 解散式
解散予定 (バス・電車に合わせてチェックアウト)

雨天・荒天時は状況を見て内容をアレンジします

お申込み頂いた方に、改めて詳細のご案内をお送りします。メニュー調整、現地へのアクセスなどご相談に応じさせていただきますので、忌憚なくお問合せ下さい。

公共交通機関ご利用の方 移動の目安

行き

新幹線 東京発	新幹線 上野発	新幹線 上田着	バス 上田発	バス 郵便局前着
6:52	6:58	8:23	8:55	9:40
7:24	7:30	9:01	9:25	10:10

帰り

バス 郵便局前発	バス 上田着	新幹線 上田発	新幹線 上野着	新幹線 東京着
11:05	11:55	12:41	14:07	14:12
13:00	13:50	14:41	16:07	16:12

【新幹線】 約90分

東京 ￥6,260



上野 ¥6,050

上田駅



上田バス
西菅平行き
乗車口③

郵便局前 下車

¥500



【宿舎】ホテルルピナス

長野県上田市菅平高原1223-5963

バス停：郵便局前

下車200M

<https://www.rupinasu.com/>

■お車の場合の目安

佐倉IC→上田菅平まで約3時間 《高速代6,800円》

練馬 IC→上田菅平まで約2時間 《高速代4,600円》

上田菅平ICから宿舎「ルピナス」まで約30分

■ 宿舎 ホテルルピナス情報

- ・ニッポンランナーズで貸し切り
- ・お風呂は男性・女性 各1つずつ 17時より入浴可
- ・シャワーは清掃時以外利用可
- ・洗濯機×4台 & 乾燥機×3台《¥0 無料》 洗剤はNRで用意します
- ・コンビニ 約1K〔営業7時～23時〕

■練習環境

【ロード練習コース】

「6.7km」「6.3km」「3.9km」周回 1Kごとに標識 右左折箇所ペイント有

【トラック】サニアパーク 宿舎から約2K トップ選手たちも練習しています

【クロカン】 標高1,600M峰の原《宿舎バスで移動》

【宿舎所有の施設】

芝生グラウンド 《1周400M》

ウッドチップクロカン1Kコース常時利用可 移動時間0分

現地の練習風景

クロカン練習



食事も練習



ロード練習



周边MAP

