



# TEAM SHINTAKU 十日町合宿 参加者募集!!

目指せ! フルマラソン完走!! 初心者大歓迎!!

ソウルオリンピックマラソン日本代表の新宅雅也氏が東京で主宰しているランニングチーム「TEAM SHINTAKU」の十日町合宿を今年も開催します。せっかくの機会ですので、十日町市民の皆さんも一流の指導者からのランニング指導を受けてみませんか。もっと速く走れるようになりたいという方も、初心者の方も大歓迎です。ご参加をお待ちしています。

★参加者それぞれのレベルにあわせた無理のない指導をいたしますので、安心してご参加下さい。

‘元川北’の選手 新宅さんと一緒に走ろう!!

○日 程:

7月13日(土) 越後湯沢駅: 11:15 迎え

※新幹線ご案内 東京(9:52) → 《とき361号》 → 越後湯沢(11:11)

- ・十日町市山崎「林屋旅館」(12:00 集合): 昼食&オリエンテーション
- ・午後練習(14:30 発)
- ・ベルナティオ(14:45 着): <10km 走> ベルナティオ周辺でランニングクリニック&ビデオ撮影
- ・夕食(18:30 頃): 旅館にて夕食後、新宅さん解説によるビデオチェック

7月14日(日)

- ・朝練習(6:00 発): 旅館周辺にて
- ・朝食(7:00): 旅館にて
- ・旅館(9:00 発)
- ・ベルナティオ(9:15 着): ベルナティオ周辺 20~30km 走(1周 4km コース)
- ・昼食(13:00 頃): 旅館にて昼食
- ・旅館(15:00 発)
- ・ベルナティオ(15:15 着) 秋の大会に向けて走りこみ(10km~15km)
- ・夕食(18:30 頃): 旅館にて

7月15日(月・海の日)

- ・朝練習(6:00 発): 旅館周辺にて
- ・朝食(7:00): 旅館にて
- ・旅館(8:20 発)
- ・十日町市陸上競技協会(9:00 着): 1000m 走など
- ・昼食(11:15 頃): 十日町市内田麦そばにて昼食
- ・旅館にて入浴・着替え後、出発(13:15)

越後湯沢(14:28) — [Max とき 368 号] — 東京(15:44)

○参加費: 会員の方 30,000円 / 会員登録のない方 33,000円

※ご宿泊は、十日町市山崎己 1463・林屋旅館です。[TEL: 025-763-2016]

※越後湯沢駅までの交通費は各自負担となります。

※スポーツ傷害保険料を含みます。

※参加費は当日徴収させていただきます。

○募集人員: 30名様

○募集締切: 7月8日(月) (但し、満員になり次第締め切らせていただきます。)

○申込方法: 別紙参加申込書を FAX いただくか、お電話にてお願いいたします。

○申込み先: 株式会社エスディーコーポレーション内 TEAM SHINTAKU 十日町事務局

〒948-0081 十日町市本町5丁目 アーバンプラザ

TEL: 025-757-1956 FAX: 025-757-2186

主催: TEAM SHINTAKU

協力: 十日町市スポーツコミッション





# TEAM SHINTAKU 十日町合宿 (R1. 7. 13-15) 参加申込書

フリガナ			
お名前			
生年月日	昭和・平成	年	月 日 (才) 性別 男・女
ご住所	〒		
電話番号	(ご自宅)	(携帯)	
緊急連絡先	(お名前)	(電話番号)	
専門競技歴	有 ・ 無	ランニング歴	年

※ 参加お申込みは、下記 **TEAM SHINTAKU** 十日町事務局まで、この参加申込書を FAX いただくか、お電話にてお願いいたします。

## 【お申込み・お問合わせ先】

株式会社 エスディーコーポレーション内 **TEAM SHINTAKU** 十日町事務局  
〒948-0081 十日町市本町5丁目 アーバンプラザ  
TEL : 025-757-1956 FAX:025-757-2186

