

大人の合宿！菅平高原に行こう！



期日：7月16日-18日（2泊3日）
 内容：**1日目**
 午後 芝生でトレーニング+クロカン20km走
 夜道トレーニング
2日目
 午前 1000×10-15
 午後 クロカンジョグ
 芝生でトレーニング(安定性を高めよう)
 夜 BBQ
3日目
 午前 距離走20-30km走

宿泊場所
 ペンション ラーチ （長野県上田市菅平高原1278-1139）
※JR上田駅からよりバスでの分バス停から送迎あり

定員 10名（最小催行人数9名）
 参加費 42,000円(2泊3日5食付。クロカン使用料、スポーツ傷害保険代含む)
 申込締め切り 7月6日12時まで
 お申込みはモシコムよりおこなってください

お問い合わせは下記の電話番号、メールまで
 070-5062-0020 awakemoushikomi@gmail.com

大人の合宿！菅平高原に行こう！

菅平高原で合宿を行います！2泊3日で仲間と一緒に練習してみませんか？

イベント名	大人の合宿！菅平高原に行こう！
開催日	2022/7/16～2022/7/18
受付開始	11:50～
申込料	夏 菅平合宿 42,000円
支払方法	会場払い
住所	長野県上田市菅平高原1278-1139
主催者	Awake running club 株式会社Awakeあうえいく

お申し込み イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！
<https://moshicom.com/71658>

