

# 千代田走友会 箱根合宿スケジュールと諸注意

2015年10月24日(土)～25日(日)

## 第1日目

集合 現地集合になりますのでご注意ください。

(荷物には必ず名札を付けてください)

11:00 小田原駅スタート組 集合場所 小田原駅東口交番前付近  
(健脚コース32キロ)

集合場所で走る用意をして荷物を預ける  
集合時間に遅れる時は、小田原世話役に連絡して下さい  
(遅れると荷物を持って歩くこととなります)  
世話役 栗野 剛 原田 大輔

小田原駅～旧道～芦ノ湖～駅伝ゴール～ホテルのコースで約32キロを5時間位

11:20 湯本駅スタート組 集合場所 箱根湯本駅前2階横断歩道を出た所  
(22キロor13キロ)

集合場所で走る用意をして荷物を預ける  
集合時間に遅れる時は、箱根湯本世話役に連絡して下さい  
(遅れると荷物を持って歩くこととなります)

世話役 森 健 森 千鶴

1湯本～旧道～芦ノ湖～駅伝ゴール～ホテルのコースで約27キロを4時間位  
(駅伝ゴールに行かないと22キロ)

2最短13キロを所要時間を所要約1時間40分～2時間でホテルに到着

15:00 四季倶楽部 フォレスト箱根 TEL:0460-84-5588 チェックイン(15時頃)  
1階フロント付近に荷物と部屋割り表があるので、自分の部屋を確認し入室して下さい。

風呂は3階に内湯の大浴場と客室棟の1階に温泉露天風呂

アメニティーグッズは各自用意

(歯ブラシ・ひげそり・シャワーキャップはフロントでもらうこともできます)

18:00 大宴会 大広間 (席順はくじ引きです)

宴会前に諸注意

・二次会の案内(カラオケルームが20時から、ビデオ鑑賞の部屋の場所)

・小涌園の参加者最終確認(乾杯直後すぐに男女別の人数を小涌園に電話します)

・明朝の説明、朝練・布団の件

(布団は自分たちで敷いていただきます、明朝はシーツ上下と枕カバーをはずし  
布団は部屋の隅に、シーツ等は部屋の入り口に積んでおく)

・小涌園への走行の注意(下り坂の注意) 旅行保険の件

20:00 二次会 カラオケ・ビデオ鑑賞(駒沢生涯スポーツ大会等予定)

## 第2日目

6:00 起床

朝練に行く人(行かない人は朝食までに)

6:30 朝練出発

長尾峠往復約14キロ所要時間1時間30分

(朝練は寒いので手袋等用意・ガス欠対策も)

※遅い人は早めのスタート可 暗いので懐中電灯と目立つ服装で

朝風呂に入ってから朝食

7:00～9:00 朝食

時間内に各自でレストランに行って順次食べて下さい

9:30 荷物積み込み

荷物を積み込みます ※記念撮影あり

10:00 出発

箱根ホテル小涌園まで約7.5キロ

徒歩の方は早めのスタートでも可

11:30頃 小涌園到着

箱根ホテル小涌園 TEL:0460-82-4111

入り口にて荷物を、フロントで入浴チケットを受取り大浴場へ(温泉 せせらぎの湯)

※到着が早くても入浴可能

入浴後は荷物を持って、宴会場へ

宴会まで時間のある場合は、休み処・ホテルロビーで休憩できます。

(宴会場の使用は11時～)

12:30 昼食開始

14:30 解散

解散後はもう一度ゆっくりお風呂に入ることもできます

(希望者は、最初の入浴の時に再入浴の申し出を行いチケットを返却してもらって下さい)



★参考 帰りのバス時刻：箱根登山バス H・箱根町線 (日・祝日)

小涌園→箱根湯本(所要時間19分)・小田原(所要時間36分)行き

14時 03分(湯本止り)・18分・33分(湯本止り)・48分

15時 03分・18分・33分・48分

16時 03分・18分・33分・48分