

箱根合宿に参加される方へ

2018年10月13日(土)～14日(日) 雨天決行

～千代田走友会の伝統行事、箱根合宿へようこそ～
今年も事故なく、大いに走り&飲み&食べ、盛り上がりましょう!!



【集合場所・時間】

10月13日(土) 9時30分
箱根湯本駅 駅直結2階歩道橋を渡った所 現地集合

【宿泊場所】

ホテル むさしや
神奈川県足柄郡箱根町元箱根20
電話番号: 0460-83-6348
HPアドレス: <http://6348.info>

★おすすめの電車
◎新宿発 小田急線 急行小田原行き
7時11分発→8時45分着 小田原駅着 乗り換え

◎東京発 東海道線 熱海行き
7時28分発→8時48分着 小田原駅着 乗り換え

⇒小田原で箱根登山鉄道に乗り換え
9時00分発→9時18分着 箱根湯本着

【世話役】

原田 大輔	090-2175-5226
原田 なおみ	070-6977-6845
森 建	090-3435-4777
森 千鶴	090-9382-5890

(ランニング案内人)

粟野 剛	090-9832-8798
堤 素之	090-3815-2464
山田 隼	090-3547-2708

★今回の合宿も、世話役はいますが責任者ではありません
各自の責任で事故の無いように行動してください



【諸注意】

- ① 一般国道を走りますので、各自の責任で事故の無いように気を付けてください。
※ 原則として道路の右側を一直列で、歩道のある所は歩道を、目立つ服装で走りましょう。
- ② 毎回道に迷う人がいます。なるべく、各走カレベルの案内人と一緒に、
グループで走ってください。特に初参加の方は必ず!
- ③ ホテルむさしやのチェックインは14時以降です。早めに到着した場合、入浴はできます(11時以降)。
宿へは16時までにはチェックイン出来るよう、ランニング及び観光を行ってください。
- ④ 千代田走友会では宴会時、食事の時、客室は禁煙とします。
- ⑤ 天候によっては2日目のコースを変更する場合があります。
- ⑥ 2日目のコースは足場が悪いので(未舗装のプチトレイルコース)、底が厚めのシューズをお勧めします。
また、給水ポイントが少ないため、飲み物を持って走れる装備をお願いします。
- ⑦ 2日目の入浴はタオル有料なので、タオル持参推奨。1日目の宿泊は、タオル・浴衣・アメニティグッズあり。
- ⑧ 未到着者確認のため、荷物は名札をつけてください。
- ⑨ トラブルがあった場合には、世話役の携帯電話に連絡してください。
※ 携帯電話を持って走ってください!
- ⑩ 二日間の旅行保険に加入しますので、万が一の時は連絡して下さい。
- ⑪ 路線バスは他のお客様もいますので、千代田走友会の品位を忘れず行動してください。
路線バスでの飲食は禁止されています。
- ⑫ 1週間前からの宿泊キャンセルは返金致しません。ご了承ください。

◎合宿1日目のコース



◎合宿2日目のコース

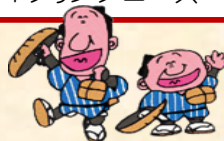


【箱根合宿 スケジュールと諸注意】

第一日目

- 9:30 **箱根湯本駅集合** 集合場所: 箱根湯本駅 駅直結2階歩道橋を渡った所
 集合場所で荷物を預け、トラックで運びます ※荷物には必ず名札をつけてください
 集合時間に遅れる場合、世話役に連絡してください(遅れると荷物を持って走るようになります)
集合場所には着替えるところがないので、すぐに走れる格好で来てください
- 10:00 **出発** 箱根湯本出発 → 16:00 ホテル「むさしや」到着リミット 総行程 約36km
 湯本～旧道～芦ノ湖(ホテル)～サイクリングコース～仙石原～湖尻～ホテル

個々の走力に合わせて選べるコース



- ★箱根の山を制覇! 箱根の頂上(茶屋)で登(走)頂を満喫、宿で頑張った自分にご褒美できるかも
- ★芦ノ湖東岸制覇! 帰路は、海賊船なら船長気分も味わえるかも
- ★合宿最遠制覇! 達成感いっぱい、仙石原の一面のススキを想像できるかも
- ★合宿完全制覇! 合宿完全制覇は私だ!! 今日の走りに一片の悔いなしかも



※案内人=山田・堤・栗野・原田(大)・原田(な)・森建・森(ち)

～13:30 【通過リミット 湖尻=13:30】

(約16.5キロ地点) サイクリングロードしんがり隊(原田大輔)は、13時30分に湖尻を出発します。**13時30分以降に到着の方は、その先のサイクリングロードへ進まないでください。交通機関を使っても、16時にホテルへ帰れなくなります。**

～14:30 【通過リミット 仙石高原ローソン前=14:30】

(約24.5キロ地点) 14時30分以降に到着の方は、しんがり隊と一緒に、路線バス→桃源台発の海賊船でホテルまで戻ります。
 →桃源台(約28キロ地点) (遊覧船:運賃1000円)



※桃源台から海賊船で帰る方は15時00分の便に間に合うよう乗船して下さい

★注意:桃源台から元箱根行きの路線バスはありません!!

16:00 【GOAL ホテルむさしや】 チェックインリミット:16時00分

(総行程35.5km) **★到着後、幹事部屋(308号室)にドリンク(ビール等)をご用意しております!!**



*1階で荷物を受け取り、部屋割り表を確認の上、入室してください

*風呂は5階に大展望風呂 タオルは部屋にあるものを持参

18:00 大宴会

2階 宴会場にて
 *宴会前に諸注意説明、二次会ご案内、明朝のご案内
 *二日目の参加者を最終確認します!



20:00 二次会

カラオケ、またはハゲ座敷(飲みは指定された部屋でお願いします)



第二日目

7:00～ **朝食** *出発前に荷造り&チェックアウトをお願いします 荷物は所定の荷物置き場へ

8:15 **集合&記念撮影**

8:30 **出発** 芦ノ湖湖畔1周 西岸～東岸 約22キロ 3時間半位

***西岸はプチトレイルコースです! 足場が悪いので、底の厚いシューズ推奨!**

***給水ポイントが少ないため、飲み物を持って走れる装備をお願いします**

★健脚ランナー向け 新コースあり(フル3時間半目安) 舗装路を走りこみたい方はぜひ!

★雨天の場合、芦ノ湖西岸コースは変更になります。ご了承ください。

11:30頃 **ホテル むさしや到着**

*2日目の入浴はタオル有料なので、タオル持参推奨

12:30 **ホテルむさしやにて昼食開始**

13:30 **解散**



★参考 帰りのバス時刻 : 箱根登山バス R・箱根町線 (日・祝日)

元箱根港バス停 箱根新道経由 箱根湯本&小田原行き

13時 30分(湯本止まり) ○箱根湯本駅まで30分 960円

14時 00分(湯)・20分(湯)・40分(湯) ○小田原駅まで47分 1180円

15時 10分(湯)・30分・50分