

稲沢走友会

ミニ合宿 2017 in 日和田

目的：秋口にちょっと涼しいところで練習することにより、秋の陣に向けての気持ちの切り替えを行う。

日時：2017/9/9(土)～9/10(日) 1泊2日 場所：岐阜県日和田高原ロッジ・キャンプ場

参加者：男性8名、女性7名 計15名

内容：9/9 AM: 周辺 JOG、PM: 尚子ホルダーロード 濁河温泉往復約15km往復他、夜: ミーティング

9/10 朝: 周辺散歩、AM: 周辺 2 時間走他 (9/9 6:30 稲沢駅東口出発 9/10 17:45 稲沢駅東口帰着)



センターロッジ(本館)裏手より乗鞍岳を望む

1. 9/9(土) AM 練習 周辺 JOG



さあ、これから始めるぞ～。

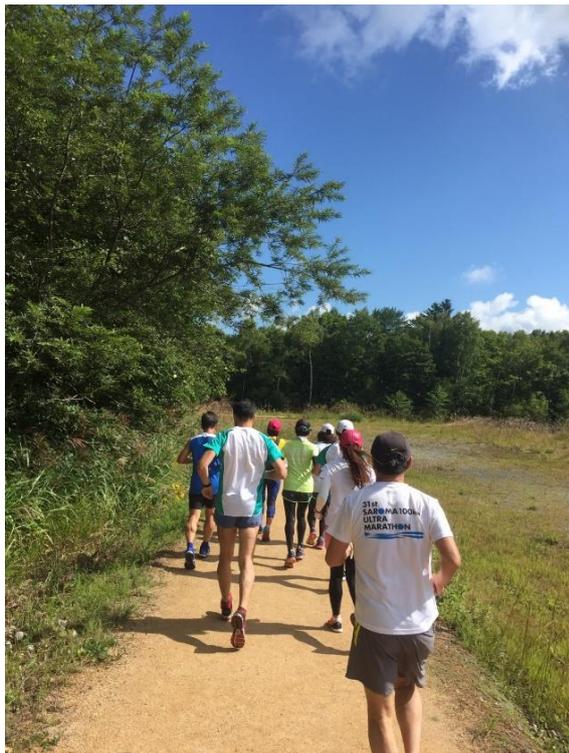


クロスカントリーコース(かかり火)





クロスカントリーコース(ちんまヶ池) 1周 500m 平坦コースと1周 1000m 起伏コースあり、全コース赤土で整備。



走りやすいコース



センターロッジで昼食

2. 9/9(土) PM 練習 尚子ボルダールード:チャオ御岳スキー場~濁河温泉往復約 15km、標高 1676~1882m



チャオ御岳スキー場閉鎖中、トイレ等無く不便



ボルダールード碑



碑の前で。後は乗鞍岳。



ボルダーロード 途中までランニング走路あり。



途中の見晴らしの良いところ。



まだ元気です。



終点 濁河温泉 右に行くと濁河トレーニングセンター



ヤッター！！



濁河トレーニングセンターの陸上競技場(今回利用していない)



周辺の施設が日和田に比べ少ない。





日和田ハイランド陸上競技場(標高 1300m)今回一部利用 利用者多い。(写真は人の少ない時間帯に撮影)

3. 宿舎(コテージ)とミーティング (食事・入浴はセンターロッジで)



利用コテージ2棟(8人用)



食事後のミーティング



4. 9/10(日) 朝 周辺散歩 朝食



ホリウムある朝食

5. 9/10(日) AM 練習 クロスカントリー2時間走 (10分ごとに先頭交代、走るコース・ペースは先頭判断)



道なき道を



どこへ行く

奥に見えるのが御岳？



隠れた池: 杣ヶ池(そまがいけ) 恋伝説あり



ハイラント陸上競技場トラック外側のランニングコース



ハイラント陸上競技場で



記念→

6. 帰路



開拓周回コース(1周8.1km)途中にある
トウモロコシ畑。 トウモロコシ直売所あり。
遠くに見えるのは、乗鞍岳。



帰路開田高原に寄り、有名なソフトクリームを食す。
購入の行列が途切れない。

7. 最後に

1泊2日の強行軍でしたが、天候にも恵まれ、計画した練習・行事などすべて実施でき、充実した2日間でした。
練習環境としても非常に良い場所で、実業団や全国高校駅伝出場チームなどが良く利用することわかります。
また、来年もこの場所で企画したいと考えています。

以上

代表 舘 栄二