

さわやか信州！『長野旅』

白樺高原・高地トレーニング合宿 クロスカントリー(陸上)

女神湖近くの蓼科第二牧場内で整備を進めていた「蓼科クロスカントリーコース」が2019年完成。設計には昨年1月の第95回箱根駅伝で総合優勝した東海大の両角速監督(茅野市出身)の助言を受け、白樺湖・車山・女神湖エリアで合宿をしている東海大や山梨学院大、神奈川大、国学院大などの大学駅伝チームの意見を反映したクロスカントリーコース。

標高1500メートルの蓼科第二牧場(町有地)内に起伏のある全長1500メートルの周回コースを整備。コース内に2カ所の折り返し点を設け、平地1000メートルと「最大斜度7%」の傾斜地1000メートルを選んで走ることができるようにした。

路面に関しては、東京五輪で町に代表選手を受け入れるウガンダ共和国のスティーン・キプロティチ選手(ロンドン五輪男子マラソン金メダリスト)の提案を受け、足腰に負担の少ないクレイ舗装を採用した。

今後「ランナーの聖地」となる施設です。

話題の、開つための合宿スポット！

蓼科クロスカントリーコース



ヘアフット・ランニングってご存知ですか？
ヘアフット・ランニングは、ここ数年ランナーの中で徐々に広がっている靴を履かずに走る方法です。履いているときに比べ、強さやバランス、敏捷性の变化に魅了される人が増えているようです。無意識のうちに足を着地させるのに適した場所を見つけるだけでなく、ふくらはぎやお尻を使って衝撃を小さくして走れるようになるんだとか。整備が行き届いた白樺高原のクロスカントリーコースは、こうした新しいトレーニングにも安心して打ちこめる環境が魅力です。

高地トレーニングとは？

アスリートにとって重要なのは、いかにしてコンディションを高めるかということ。食事しかり、体調管理しかり、どこでトレーニングするかということもポイントです。高地トレーニングとは、本番でいいパフォーマンスをするために、あえて呼吸器に負荷をかけ、酸素が薄いところで行うトレーニングを指します。数日かけて体の内側から変えていき本番に出し切る・・・というのが醍醐味です。

おすすめ宿泊施設

蓼科「白樺高原ホテル」に泊まる！！

蓼科クロスカントリーコースまで徒歩圏内の立地・・・
『白樺高原ホテル』



 東武トップツアーズ株式会社 長野支店

〒380-0823

長野県長野市南千歳1-10-6 藤栄ビル6階

TEL.026-226-4315 / FAX.026-228-3346

e-mail takeshi_fujinuma@tobutoptours.co.jp

営業時間 月曜～金曜/9:30～17:30

土・日曜・祝日 休業 総合旅行業務取扱管理者: 藤沼 剛
担当: 藤沼 剛

是非お問い合わせください！