

2024 SUMMER NR富津合宿

7月20日(土) ~ 21日(日)

【主催】NPOニッポンランナース

富津岬、海をのぞむコースで潮風を感じながら楽しく走る
実業団・箱根駅伝有力チームの常宿「志ら井」さん
にて美味しい食事を取り
仲間との懇親の時間を過ごす合宿です



◆宿舎「志ら井」【交通】日東バス
木更津駅西口より30分
富津市富津26-1 富津公園行【大乘寺前】下車・目の前
先練習「富津公民館」は【新井】下車

◆定員 25名 走力に関わらずご参加いただけます
◆部屋割 男女別・2~5名前後の相部屋になります

◆サポート予定コーチ《4名予定》
齊藤 太郎(主任) 小高 晶子
石田 剛士 鈴木 卓也

◆合宿費¥23,800 (7月29日お引落)
【内訳】

『宿泊費』 ¥11,330(実費)
1泊2食(夕食・朝食)

『練習サポート費』 ¥12,470(税込)

【別途ご負担いただく費用】往復交通費
練習中の給水、夕食懇親会の飲み物代

【日帰りご参加の方】 ¥6,050(税込)
ウェア洗濯可 洗剤を用意します

◆お申込み 【締切】7月30日(日)
①お名前 ②連絡先(メール・携帯) ③緊急時ご家族連絡先 ③移動手段(車・電車バス)
⑤ご相談・ご要望など
以上を「メール」または以下「URL」または「QRコード」よりお申込みください。

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdRfHfgVFPXz1Dvm49ThUYzuVcb9BvTSIXRM0nMeo5QncN2jg/viewform?usp=sf_link



1日目 7月20日(土)

10:50 ◆【先練習☆希望者のみ】富津公民館 (志ら井から900M)

★【和室拠点】ふれあい公園JOG+エクサ・ストレッチ

14:15 ◆「志ら井」集合☆開会式

15:00 【初日☆メイン練習】富津公園 (志ら井から1K)

★2時間ラン〔ロード5.6K周回、砂浜、富津公園不整地〕

各自ペース またはコーチと併走(複数設定)

19:30 ◆夕食☆懇親会

2日目 7月21日(日)

6:00 ◆【2日目☆朝練習】富津公園 (志ら井から1K)

★5~12K・60分ペース走《ロード5.6K周回》

★ゆったり60分ラン・WALK《公園・砂浜など》

8:00 ◆朝食☆ミーティング☆解散

10:30 ◆【アフター練習☆希望者のみ】みなと公園 (志ら井から1K)

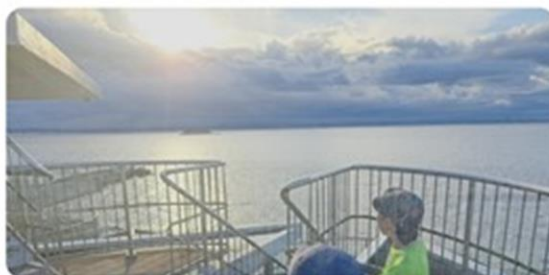
★400M×10《トラック》/公園内散歩

その他

【※】雨天・荒天時は状況を見て内容をアレンジします。
【最少催行人数】12名。下回る場合にはコーチ人数を調整するなどの対応をさせていただきます。

お申込み頂いた方に、改めて詳細をお送りします。メニュー調整、現地へのアクセスなどご相談に応じさせていただきますので、忌憚なくお問合せ下さい。

富津合宿・昨年2023年の様子



富 津 線 時 刻 表

【上】 木更津駅西口方面行(富津公園 → 青堀駅 → 木更津駅西口)

2024年4月1日改正

富津公園	△ 5:55	△ 6:15	6:45	7:50	8:45	9:50	10:30	11:55	13:30	△ 14:00	14:45	16:10	△ 17:10	18:00	△ 18:55
富津公園入口	△ 5:55	△ 6:15	6:45	7:50	8:45	9:50	10:30	11:55	13:30	△ 14:00	14:45	16:10	△ 17:10	18:00	△ 18:55
新富津町	△ 5:55	△ 6:15	6:45	7:50	8:45	9:50	10:30	11:55	13:30	△ 14:00	14:45	16:10	△ 17:10	18:00	△ 18:55
浜町	△ 5:56	△ 6:16	6:46	7:51	8:46	9:51	10:31	11:56	13:31	△ 14:01	14:46	16:11	△ 17:11	18:01	△ 18:56
仲町	△ 5:57	△ 6:17	6:47	7:52	8:47	9:52	10:32	11:57	13:32	△ 14:02	14:47	16:12	△ 17:12	18:02	△ 18:57
かじや本店前	△ 5:58	△ 6:18	6:48	7:53	8:48	9:53	10:33	11:58	13:33	△ 14:03	14:48	16:13	△ 17:13	18:03	△ 18:58
大乘寺前	△ 5:59	△ 6:19	6:49	7:54	8:49	9:54	10:34	11:59	13:34	△ 14:04	14:49	16:14	△ 17:14	18:04	△ 18:59
新大井	△ 6:00	△ 6:20	6:50	7:55	8:50	9:55	10:35	12:00	13:35	△ 14:05	14:50	16:15	△ 17:15	18:05	△ 19:00
西川	△ 6:01	△ 6:21	6:51	7:56	8:51	9:56	10:36	12:01	13:36	△ 14:06	14:51	16:16	△ 17:16	18:06	△ 19:01
下安知那	△ 6:02	△ 6:22	6:52	7:57	8:52	9:57	10:37	12:02	13:37	△ 14:07	14:52	16:17	△ 17:17	18:07	△ 19:02
青堀木	△ 6:03	△ 6:23	6:53	7:58	8:53	9:58	10:38	12:03	13:38	△ 14:08	14:53	16:18	△ 17:18	18:08	△ 19:03
農協青堀支店前	△ 6:03	△ 6:23	6:53	7:58	8:53	9:58	10:38	12:03	13:38	△ 14:08	14:53	16:18	△ 17:18	18:08	△ 19:03
三枝病院前	△ 6:04	△ 6:24	6:54	7:59	8:54	9:59	10:39	12:04	13:39	△ 14:09	14:54	16:19	△ 17:19	18:09	△ 19:04
青堀小前	△ 6:04	△ 6:24	6:54	7:59	8:54	9:59	10:39	12:04	13:39	△ 14:09	14:54	16:19	△ 17:19	18:09	△ 19:04
亀下	△ 6:05	△ 6:25	6:55	8:00	8:55	10:00	10:40	12:05	13:40	△ 14:10	14:55	16:20	△ 17:20	18:10	△ 19:05
青堀駅着	△ 6:07	△ 6:27	6:57	8:02	8:57	10:02	10:42	12:07	13:42	△ 14:12	14:57	16:22	△ 17:22	18:12	△ 19:07
青堀駅発	△ 6:07	△ 6:27	6:57	8:02	8:57	10:02	10:42	12:07	13:42	△ 14:12	14:57	16:22	△ 17:22	18:12	△ 19:07
青堀局前	△ 6:07	△ 6:27	6:57	8:02	8:57	10:02	10:42	12:07	13:42	△ 14:12	14:57	16:22	△ 17:22	18:12	△ 19:07
大堀	△ 6:08	△ 6:28	6:58	8:03	8:58	10:03	10:43	12:08	13:43	△ 14:13	14:58	16:23	△ 17:23	18:13	△ 19:08
青堀中央	△ 6:09	△ 6:29	6:59	8:04	8:59	10:04	10:44	12:09	13:44	△ 14:14	14:59	16:24	△ 17:24	18:14	△ 19:09
青堀鉦泉前	△ 6:10	△ 6:30	7:00	8:05	9:00	10:05	10:45	12:10	13:45	△ 14:15	15:00	16:25	△ 17:25	18:15	△ 19:10
神門	△ 6:11	△ 6:31	7:01	8:06	9:01	10:06	10:46	12:11	13:46	△ 14:16	15:01	16:26	△ 17:26	18:16	△ 19:11
人見	△ 6:12	△ 6:32	7:02	8:07	9:02	10:07	10:47	12:12	13:47	△ 14:17	15:02	16:27	△ 17:27	18:17	△ 19:12
大和田	△ 6:13	△ 6:33	7:03	8:08	9:03	10:08	10:48	12:13	13:48	△ 14:18	15:03	16:28	△ 17:28	18:18	△ 19:13
中央門入口	△ 6:14	△ 6:34	7:04	8:09	9:04	10:09	10:49	12:14	13:49	△ 14:19	15:04	16:29	△ 17:29	18:19	△ 19:14
坂田	△ 6:15	△ 6:35	7:05	8:10	9:05	10:10	10:50	12:15	13:50	△ 14:20	15:05	16:30	△ 17:30	18:20	△ 19:15
坂田浜ノ作	△ 6:16	△ 6:36	7:06	8:11	9:06	10:11	10:51	12:16	13:51	△ 14:21	15:06	16:31	△ 17:31	18:21	△ 19:16
畑沢	△ 6:16	△ 6:36	7:06	8:11	9:06	10:11	10:51	12:16	13:51	△ 14:21	15:06	16:31	△ 17:31	18:21	△ 19:16
東門入口	△ 6:18	△ 6:38	7:08	8:13	9:08	10:13	10:53	12:18	13:53	△ 14:23	15:08	16:33	△ 17:33	18:23	△ 19:18
小浜	△ 6:19	△ 6:39	7:09	8:14	9:09	10:14	10:54	12:19	13:54	△ 14:24	15:09	16:34	△ 17:34	18:24	△ 19:19
ソニ一前	△ 6:20	△ 6:40	7:10	8:15	9:10	10:15	10:55	12:20	13:55	△ 14:25	15:10	16:35	△ 17:35	18:25	△ 19:20
桜井南町	△ 6:21	△ 6:41	7:11	8:16	9:11	10:16	10:56	12:21	13:56	△ 14:26	15:11	16:36	△ 17:36	18:26	△ 19:21
桜井井	△ 6:22	△ 6:42	7:12	8:17	9:12	10:17	10:57	12:22	13:57	△ 14:27	15:12	16:37	△ 17:37	18:27	△ 19:22
桜井北町	△ 6:23	△ 6:43	7:13	8:18	9:13	10:18	10:58	12:23	13:58	△ 14:28	15:13	16:38	△ 17:38	18:28	△ 19:23
桜井東町	△ 6:24	△ 6:44	7:14	8:19	9:14	10:19	10:59	12:24	13:59	△ 14:29	15:14	16:39	△ 17:39	18:29	△ 19:24
貝淵南	△ 6:26	△ 6:46	7:16	8:21	9:16	10:21	11:01	12:26	14:01	△ 14:31	15:16	16:41	△ 17:41	18:31	△ 19:26
貝淵	△ 6:27	△ 6:47	7:17	8:22	9:17	10:22	11:02	12:27	14:02	△ 14:32	15:17	16:42	△ 17:42	18:32	△ 19:27
新田郵便局前	△ 6:28	△ 6:48	7:18	8:23	9:18	10:23	11:03	12:28	14:03	△ 14:33	15:18	16:43	△ 17:43	18:33	△ 19:28
裁判所前	△ 6:29	△ 6:49	7:19	8:24	9:19	10:24	11:04	12:29	14:04	△ 14:34	15:19	16:44	△ 17:44	18:34	△ 19:29
南町	△ 6:30	△ 6:50	7:20	8:25	9:20	10:25	11:05	12:30	14:05	△ 14:35	15:20	16:45	△ 17:45	18:35	△ 19:30
富士見通り	△ 6:32	△ 6:52	7:22	8:27	9:22	10:27	11:07	12:32	14:07	△ 14:37	15:22	16:47	△ 17:47	18:37	△ 19:32
木更津駅西口	△ 6:33	△ 6:53	7:28	8:33	9:23	10:28	11:08	12:33	14:08	△ 14:38	15:23	16:48	△ 17:48	18:38	△ 19:33

※ △印は、土日およびお盆(8月13日～15日)、年末年始(12月29日～1月3日)運休

※上り「富津公園」停留所のりばは、「富津公園入口」停留所と同一箇所となりますので、ご注意ください。

【下】 富津公園方面行(木更津駅西口 → 青堀駅 → 富津公園)

木更津駅西口	△ 6:50	△ 7:45	8:15	9:30	10:25	11:35	12:35	13:35	14:35	△ 15:10	16:20	17:40	△ 18:30	20:00
富士見通り	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
南町	△ 6:51	△ 7:46	8:16	9:31	10:26	11:36	12:36	13:36	14:36	△ 15:11	16:21	17:41	△ 18:31	20:01
裁判所前	△ 6:52	△ 7:47	8:17	9:32	10:27	11:37	12:37	13:37	14:37	△ 15:12	16:22	17:42	△ 18:32	20:02
新田郵便局前	△ 6:53	△ 7:48	8:18	9:33	10:28	11:38	12:38	13:38	14:38	△ 15:13	16:23	17:43	△ 18:33	20:03
貝淵	△ 6:54	△ 7:49	8:19	9:34	10:29	11:39	12:39	13:39	14:39	△ 15:14	16:24	17:44	△ 18:34	20:04
貝淵南	△ 6:55	△ 7:50	8:20	9:35	10:30	11:40	12:40	13:40	14:40	△ 15:15	16:25	17:45	△ 18:35	20:05
桜井東町	△ 6:56	△ 7:51	8:21	9:36	10:31	11:41	12:41	13:41	14:41	△ 15:16	16:26	17:46	△ 18:36	20:06
桜井北町	△ 6:57	△ 7:52	8:22	9:37	10:32	11:42	12:42	13:42	14:42	△ 15:17	16:27	17:47	△ 18:37	20:07
桜井井	△ 6:58	△ 7:53	8:23	9:38	10:33	11:43	12:43	13:43	14:43	△ 15:18	16:28	17:48	△ 18:38	20:08
桜井南町	△ 6:59	△ 7:54	8:24	9:39	10:34	11:44	12:44	13:44	14:44	△ 15:19	16:29	17:49	△ 18:39	20:09
ソニ一前	△ 7:00	△ 7:55	8:25	9:40	10:35	11:45	12:45	13:45	14:45	△ 15:20	16:30	17:50	△ 18:40	20:10
小浜	△ 7:01	△ 7:56	8:26	9:41	10:36	11:46	12:46	13:46	14:46	△ 15:21	16:31	17:51	△ 18:41	20:11
東門入口	△ 7:03	△ 7:58	8:28	9:43	10:38	11:48	12:48	13:48	14:48	△ 15:23	16:33	17:53	△ 18:43	20:13
畑沢	△ 7:04	△ 7:59	8:29	9:44	10:39	11:49	12:49	13:49	14:49	△ 15:24	16:34	17:54	△ 18:44	20:14
坂田浜ノ作	△ 7:05	△ 8:00	8:30	9:45	10:40	11:50	12:50	13:50	14:50	△ 15:25	16:35	17:55	△ 18:45	20:15
坂田	△ 7:05	△ 8:00	8:30	9:45	10:40	11:50	12:50	13:50	14:50	△ 15:25	16:35	17:55	△ 18:45	20:15
中央門入口	△ 7:06	△ 8:01	8:31	9:46	10:41	11:51	12:51	13:51	14:51	△ 15:26	16:36	17:56	△ 18:46	20:16
大和田	△ 7:08	△ 8:03	8:33	9:48	10:43	11:53	12:53	13:53	14:53	△ 15:28	16:38	17:58	△ 18:48	20:18
人見	△ 7:09	△ 8:04	8:34	9:49	10:44	11:54	12:54	13:54	14:54	△ 15:29	16:39	17:59	△ 18:49	20:19
神門	△ 7:10	△ 8:05	8:35	9:50	10:45	11:55	12:55	13:55	14:55	△ 15:30	16:40	18:00	△ 18:50	20:20
青堀鉦泉前	△ 7:11	△ 8:06	8:36	9:51	10:46	11:56	12:56	13:56	14:56	△ 15:31	16:41	18:01	△ 18:51	20:21
青堀中央	△ 7:12	△ 8:07	8:37	9:52	10:47	11:57	12:57	13:57	14:57	△ 15:32	16:42	18:02	△ 18:52	20:22
大堀	△ 7:13	△ 8:08	8:38	9:53	10:48	11:58	12:58	13:58	14:58	△ 15:33	16:43	18:03	△ 18:53	20:23
青堀局前	△ 7:14	△ 8:09	8:39	9:54	10:49	11:59	12:59	13:59	14:59	△ 15:34	16:44	18:04	△ 18:54	20:24
青堀駅着	△ 7:16	△ 8:11	8:41	9:56	10:51	12:01	13:01	14:01	15:01	△ 15:36	16:46	18:06	△ 18:56	20:26
青堀駅発	△ 7:16	△ 8:11	8:41	9:56	10:51	12:01	13:01	14:01	15:01	△ 15:36	16:46	18:06	△ 18:56	20:26
亀下	△ 7:17	△ 8:18	8:46	9:57	10:52	12:02	13:02	14:02	15:02	△ 15:37	16:47	18:07	△ 18:57	20:27
青堀小前	△ 7:18	△ 8:19	8:47	9:58	10:53	12:03	13:03	14:03	15:03	△ 15:38	16:48	18:08	△ 18:58	20:28
三枝病院前	△ 7:18	△ 8:19	8:47	9:58	10:53	12:03	13:03	14:03	15:03	△ 15:38	16:48	18:08	△ 18:58	20:28
農協青														