



ランニングアドバイザー(99年セビリア世界陸上 女子マラソン日本代表)

市河麻由美コーチが指導する

## 第4回ボウルダー高地トレーニング体験ツアー

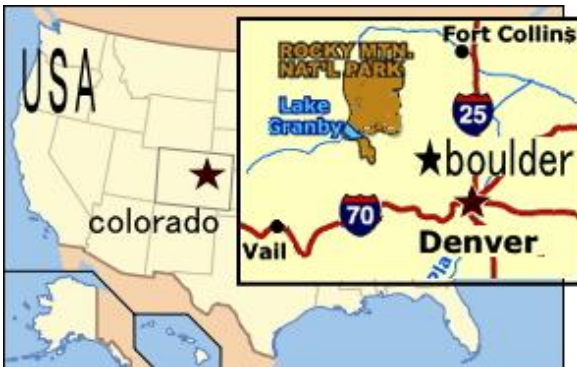
ランナーの聖地と称され、トップアスリートが集う高地トレーニングのメッカ『ボウルダー』、数々のトップランナーを生んだトレーニングロードで、ランニングアドバイザー市河コーチから記録向上の為の指導を受けませんか？ レベルに応じて丁寧に指導致しますので、シリアスランナーから、走り始めて間もない方迄ご参加出来ます。ロッキー山脈の大自然に包まれた街で、トレーニングに励むあの有名ランナーとすれ違うかも知れません。

### 魅力と特徴

- ① ランニングアドバイザー市河麻由美さん(99年世界陸上女子マラソン日本代表、)が同行し、ランニング指導、ランニングに生かすピラティスの講習会を開催
- ② ボウルダーの有名トレーニングスポット、リザポー、クリーク、マグノリア・ロードでのトレーニング
- ③ サブスリドクター岡野裕先生(スポーツ内科医)が同行し医学的サポートとアドバイス
- ④ 雄大なロッキー山脈の懐で、走ることに専念
- ⑤ 最終日には代表的なレースである BACKROADS MARATHON / HALF MARATHON に参加(オプション)
- ⑥ 近郊のロッキーマウンテン国立公園の半日観光(オプション)
- ⑦ 海外フルマラソン完走60回以上の、走る当社社員が添乗し、旅行を完全にサポート



市河 麻由美コーチ



ボウルダー(イメージ)

### 募集要項

旅行期間 2010年9月15日(水)～9月21日(火) 5泊7日 (最低催行人員:20名様)

旅行代金 お一人様 **273,000円(予価)** (応援の方も同一料金、2009年実施参考費用)

裏面の申込書にご記入の上、8月14日(金)迄に海外旅行開発株式会社宛、郵送又はFAXにてお送り下さい。

別途、お申込金50,000円を下記口座にお振込み下さい。残金は8月21日迄。その他の条件は当社標準旅行業約款によります。

お振込み先: みずほ銀行 新橋中央支店 普通口座 NO.1189985 口座名: 海外旅行開発株式会社

◆このツアーは慎ちゃんと「地球の奥地を走る」ランニングクラブの企画によります。

### 旅行手配

海外旅行開発株式会社(東京都知事登録旅行業第3-6277号) JATA正会員

〒105-0004 東京都港区新橋3-16-12 横山ビル2階 TEL:03-3433-5544 FAX:03-3436-6633 e-mail takahashi@otpi.co.jp

Homepage <http://www.otpi.co.jp> (その他の海外マラソンツアー) 総合旅行業務取扱管理者:石井千鶴 担当:高橋慎ちゃん

2010年 ボウルダー・高地トレーニング体験ツアー

	月日曜	発着地	時間	交通	行動予定	食事
1	2010年 9/15 (水)	成田空港 発 デンバー 着 デンバー 発 ボウルダー着	16:50 14:47 (1時間)	UA876 予定 専用車	ユナイテッド航空にて、シアトル経由でデンバーへ  到着後、ホテルにチェックイン チェックイン後、散策等、自由行動。	機 機 ×
2	9/16 (木)	ボウルダー			【朝】 散歩、軽いジョギング 【午前】 リザポー (湖畔8Km) にて持久走 【午後】 『ランニング&ピラティス』講習会	× × ×
3	9/17 (金)	ボウルダー			【朝】 散歩、軽いジョギング 【午前】 大学のトラックにてペース走等 【午後】 自由トレーニング OP: ご希望者は、実費にてマグノリアコース (標高2,600m) 及び ロッキーマウンテン国立公園観光 へ	× × ×
4	9/18 (土)	ボウルダー			【朝】 散歩、軽いジョギング 【午前】 クリーク (小川沿いの12Km) をジョギング 【午後】 自由トレーニング 及び 夕方 『ピラティス』レッスン	× × ×
5	9/19 (日)	ボウルダー	早朝 07:00 スタート		BOULDER BACKROADS MARATHON & HALF MARATHON (ご希望者) 完走 (フェアウェル) パーティ	× × ×
6	9/20 (月)	ボウルダー 発 デンバー 着 デンバー 発	(1時間)  08::30	専用車  UA875 予定	専用車にてデンバー空港へ  ユナイテッド航空にて帰国の途へ。シアトル経由	× 機 -
7	9/21 (火)	成田空港 着	15::30		成田空港到着後、解散	機 - -

☆上記日程及び航空会社は、諸般の事情により変更になる事があります。  
 ☆トレーニング内容、実施日は天候、施設の都合により変更になる事があります。

**【旅行代金に含まれるもの】**  
 ★ 航空運賃：往復団体航空運賃利用  
 ★ ホテル：快適なスーパーアクラスホテル(2名様1部屋利用)  
 個室割増 お問い合わせ下さい。  
 ★ 食事：(日程表参照) 朝食・昼食・夕食、いずれも相談しながら現地の名物を堪能しましょう。  
 ★ 現地 空港送迎バス代 及び トレーニング用タクシー代  
 ★ 添乗員付：10名様以上の場合同行します。  
 (自らランナーで海外マラソン60回以上完走の高橋真ちゃんが同行します。)

**【旅行代金に含まれないもの】**  
 ★ 旅券印紙代 16,000円 旅券取得手数料 6,300円  
 ★ 出入国カード作成手数料 4,200円  
 ★ 食事代、飲み物代  
 ★ 成田空港使用料、現地空港税、及びその他の税金 14,780円  
 (2009年4月24日現在)  
 ★ BACKROADSマラソンエントリー費(送金手数料込) 13,000円予定

**【旅行条件・費用】**  
 平成21年11月12日現在の各種料金を基準としています。最終案内書は出発前日迄に交付します。  
 お客様のご依頼があれば総合旅行業務取扱管理者がご説明します

**【取消料】**  
 8月16日～9月11日 20%  
 9月12日～9月13日 50%  
 9月14日～無連絡取消し 全額

< 切り取り >

※参加申込書 海外旅行開発(株) 御中 (FAX 03-3436-6633)

第4回ボウルダー・高地トレーニング体験ツアーに参加申し込み致します。(郵送又はFAX) 平成 年 月 日

パスポート表記 ローマ字	BACKROADSマラソン <input type="checkbox"/> 参加 <input type="checkbox"/> 応援 <input type="checkbox"/> フル <input type="checkbox"/> ハーフ		男 ・ 女	19 年 月 日 ( 生まれ 歳)
氏名漢字			電 話	自宅 携帯
フリガナ				
現住所	〒			
部屋希望	<input type="checkbox"/> 2名様1部屋 <input type="checkbox"/> 1名様1部屋		Tシャツサイズ	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> O
勤務先	勤務先住所 〒		電話	
旅券	<input type="checkbox"/> 持っていない <input type="checkbox"/> 持っている(旅券番号 _____ 発行年月日 _____ )			
フルマラソン ベストタイム	_____時間 _____分 _____秒	ピラティスの経験の有無	<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> ない	
その他ご希望				