

★夏季合宿2025★

～走って、笑って、癒やされる！天空のランニングリトリート！～

- 1 日 時 9月6日(土)、9月7日(日)
- 2 宿 泊 天空の大地 久住高原ホテル(旧国民宿舎 久住高原荘)
- 3 住 所 〒878-0205 大分県竹田市久住町久住4031 TEL:0974-76-1211
- 4 費 用 15,000円程度(夕食・朝食・昼食、交通費等全て含む)
- 5 人 数 20名程度(6部屋予約済み)
- 6 交通手段 自家用車5台を予定 帰りも立ち寄り、おみやげを買います！
- 7 集合場所 各車毎に乗り合い、日田天領水の里・元気の駅で合流 集合11:10 昼食等40分

※各自で昼食を取って下さい

10:00 出発 → → → → → 11:10 到着

室見周辺～都市高速愛宕～太宰府IC～日田IC～元気の駅 約82km 約70分 出発11:50

日田・元気の駅～杖立温泉～小国町～黒川温泉～ホテル 約54km 約70分 到着13:00

11:50 出発 → → → → → 13:00 到着

8 行程計画 「ただの合宿じゃない、心と体が整う、癒やしと挑戦の2日間」

日 付	内 容	所要時間	開始時間	終了時間	摘 要
6日(土)	往 路	3:00	10:00	13:00	昼食等含む
	準 備	1:00	13:00	14:00	ホテルで着替え
	練習(走)	3:00	14:00	17:00	練習2～3H
	入 浴	1:00	17:00	18:00	ホテル
	夕 食	2:00	18:00	20:00	夕食会場(飲み放題付)
			20:00	～	フリー
7日(日)	起 床		6:00	7:00	散歩・体操などフリー
	朝 食		7:00	8:00	朝食会場
	練習(走)	2:30	9:30	12:00	練習2～2.5H
	入 浴		12:00	13:00	ホテル
	昼 食		13:00	14:00	昼食会場
	復 路	3:00	14:00	17:00	休憩等含む

- 9 練習コース

6日(土) ホテル～ヒゴタイ公園～池山水源～周遊

絶景と向き合い、自分を見つめなおすランニング時間！

7日(日) ホテル～ガンジー牧場～レゾナイト～周遊

朝の久住高原、澄んだ空気と共に走る爽快なひととき！

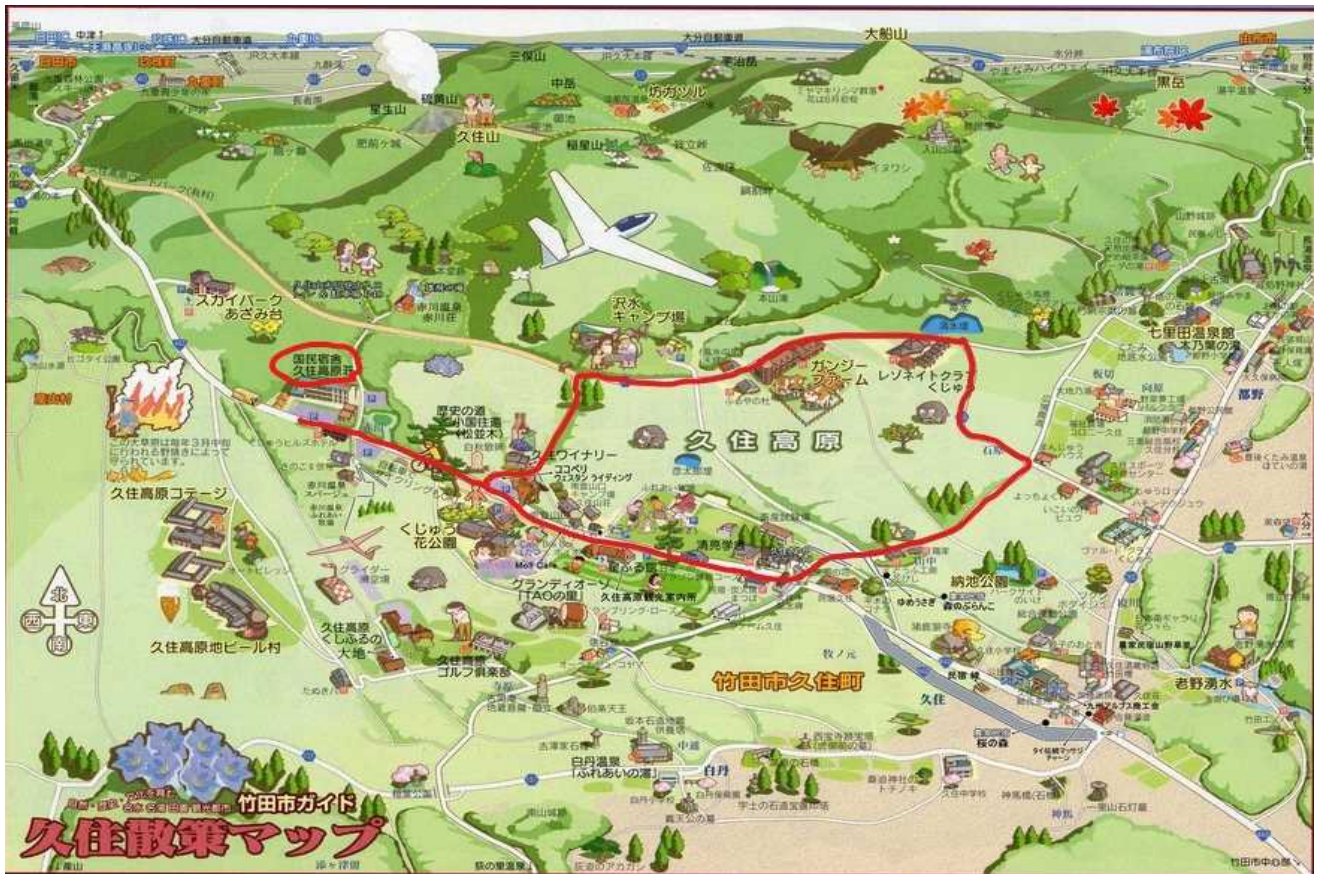
約18km

約20km

10 部屋割り 6部屋 ※各部屋の上段が部屋責任者

228号室	227号室	223号室	222号室	221号室	220号室

久住高原 満喫コース(2日目)



9月6日コース



ホテル～ヒゴタイ公園～池山水源
～瀬の本レストハウス～ホテル 18.0km

9月7日コース



ホテル～ガンジー牧場～まんじゅうハウス
～豊後牛像～久住クロカン～ホテル 19.8km

