

## 長野県 菅平高原 陸上合宿のご案内

本年秋に山光館クロスカントリーコースが完成いたしました。つきましては、陸上合宿に是非ご利用ください。

(夏合宿 150 名様以上のご利用で全館貸し切り可能です。)

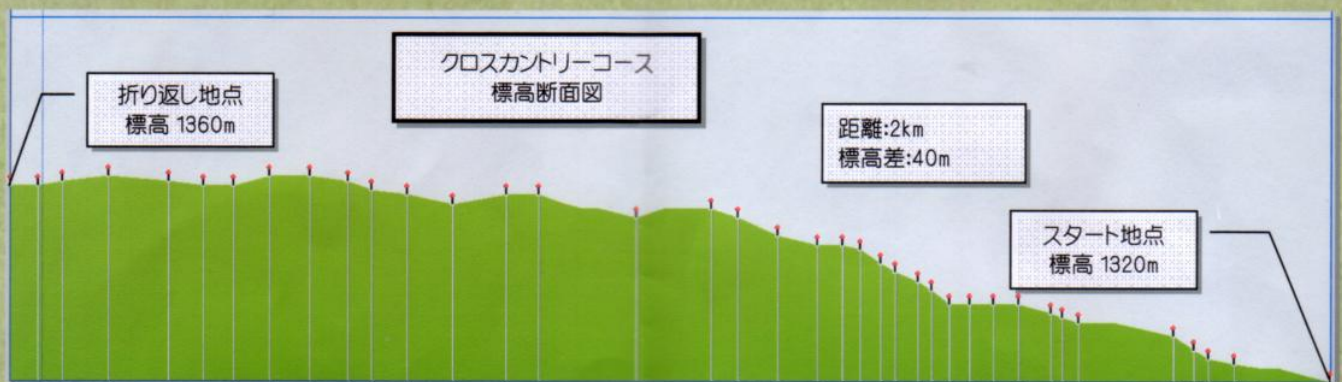
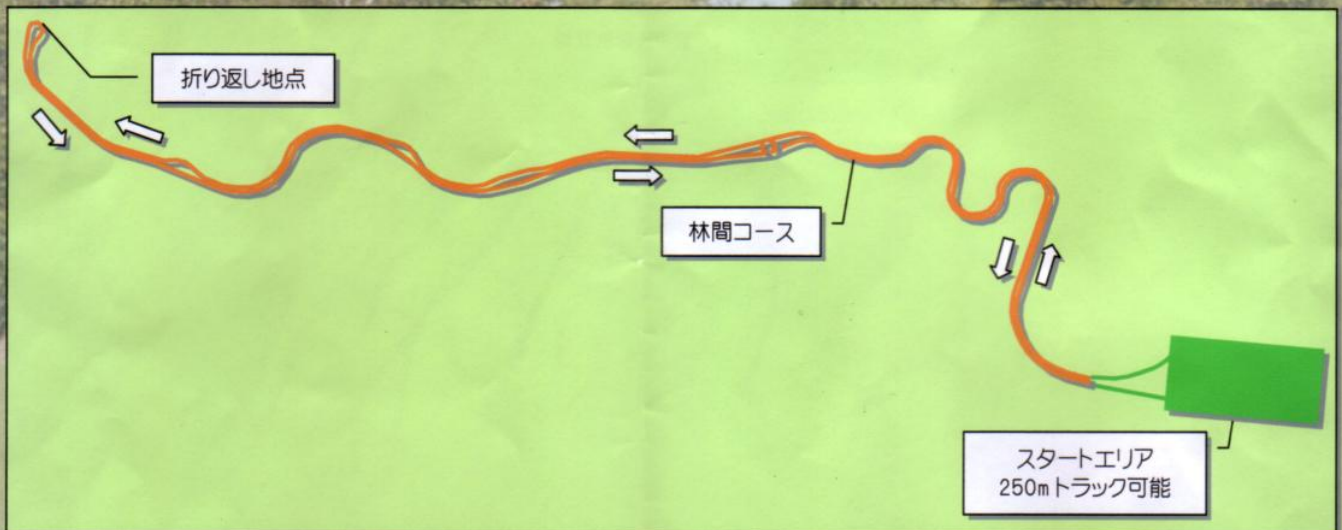
体のケアに『酸素カプセル』を館内に設置しておりますのでご利用ください。  
宿泊のご予約お待ちしております。

### <<山光館クロスカントリーコースの概要>>

全長:2500m(林間コース 2000m、スタートエリアトラック 250m×2 周)

幅員:2m、標高:1320m~1360m

### <コースマップ>





スタートエリア



林間コース



林間コース



林間コース



造成時に大量に出土した黒曜石をグラウンド周囲に並べています。また、細かい黒曜石は、グラウンド下に敷き詰めています。

黒曜石は、精神を強化し、からだを癒やし地球のエネルギーをもたらすパワーストーンです。陸上トレーニングに良い効果をもたらします。

黒曜石



## 菅平高原 山光館

〒386-2204 長野県上田市菅平高原 1223-2892

TEL : 0268-74-2616

FAX : 0268-74-3847

Email : [info@sankoukan.com](mailto:info@sankoukan.com)