

2019年イースター合宿（八ヶ岳）プログラム



2019. 4. 16 発行
2019. 4. 19 修正版

- 主催：** 公益社団法人 日本オリエンテーリング協会 強化委員会, ジュニア委員会
協賛： 株式会社ニチレイ
協力： 旅館・民宿 湧水／八ヶ岳レジャーセンター大泉,
オリエンテーリングクラブ サン・スーシ

1. 開催期日

2019年4月20日（土）～21日（日）

2. 場所：山梨県 八ヶ岳

- ・集合： 2019年4月20日（土）10:30 八ヶ岳牧場 中央の道（地図参照）
※自家用車は、できる限り道路の端に寄せて駐車してください。
- ・交通： 自家用車での参加を推奨します。電車で来る参加者のために10:00に3台、10:40に1台、~~15:50に1台~~小淵沢駅まで迎えに行くことを検討しています。左記の小淵沢駅でのピックアップでも交通手段がない参加者は、メールアドレス kyouka@orienteer.jp まで連絡をお願いします。
- ・宿泊： 八ヶ岳レジャーセンター
- ・解散： 4月21日（日）15:00頃（予定）

3. スケジュール

1日目：4月20日（土）八ヶ岳牧場

10:30 集合 八ヶ岳牧場 中央の道（地図参照）

11:00 トレーニング開始

モデルレース（SI計時予定）

MA/WA 3.1km 85m↑ winning26分

Junior 1.3km 35m↑ winning26分

メニュー2本

14:30 八ヶ岳牧場ゴール閉鎖・移動

15:00 富士見リゾート到着

15:30 富士見リゾートスプリントレース開始

AsJYOC セレクションレース（SI計時予定）

M20, M18 2.8km 64m↑ ※ M20 はトレーニングとして出走。

W20, W18, M16 2.5km 62m↑ ※ W20 はトレーニングとして出走。

W16, W14, M14 2.1km 50m↑

16:45 スプリントゴール閉鎖

17:00 撤収終了
18:30 夕食
夕食前後で入浴
20:00 交流メニュー
グループでレースの反省・各国のトレイン紹介
21:30 メニュー終了

2日目：4月21日（日）八ヶ岳レジジャーセンター

7:00 朝食
9:00 トレーニング開始
モデルレース(SI計時予定)
MA 4.1km 135m↑ winning35分
WA 3.3km 100m↑ winning35分
Junior 2.7km 80m↑ winning35分
メニュー2本
13:30 練習終了
昼食は弁当
14:00 解散

4. 費用

・トレーニング費用：

強化選手：	1,000 円/日
アドバンス登録選手：	2,000 円/日
一般参加者：	3,000 円/日
スプリントレース施設使用料：	1,000 円/日（1日目のみ）

・宿泊費

1泊3食 7,000 円

5. 持ち物

- ・初日昼食、健康保険証、コンパス、0 ウェア、オリエンテーリングシューズ、タオル大小、洗面用具、他、各自で生活に必要なもの。
- ・香港チームと合同合宿のため交流の時間を作ります。今までに参加した大会の地図、交流の「ねた」になるものを用意してきてください。

6. キャンセルについて

- ・体調不良等でキャンセルされる場合は、必ず、出来るだけ早く、下記問い合わせ先にご連絡ください。

- ・主催者は、キャンセルのご連絡をいただいた段階で、宿泊、食事について出来る限りのキャンセル手続きが出来るようにいたしますが、キャンセル費用が発生した場合には、参加者にご負担いただくこととなります。

7. 問合せ

- ・前日までは、メールアドレス kyouka@orienteer.jp までお願いします。
- ・当日緊急連絡先：090-3226-7991 藤井 範久

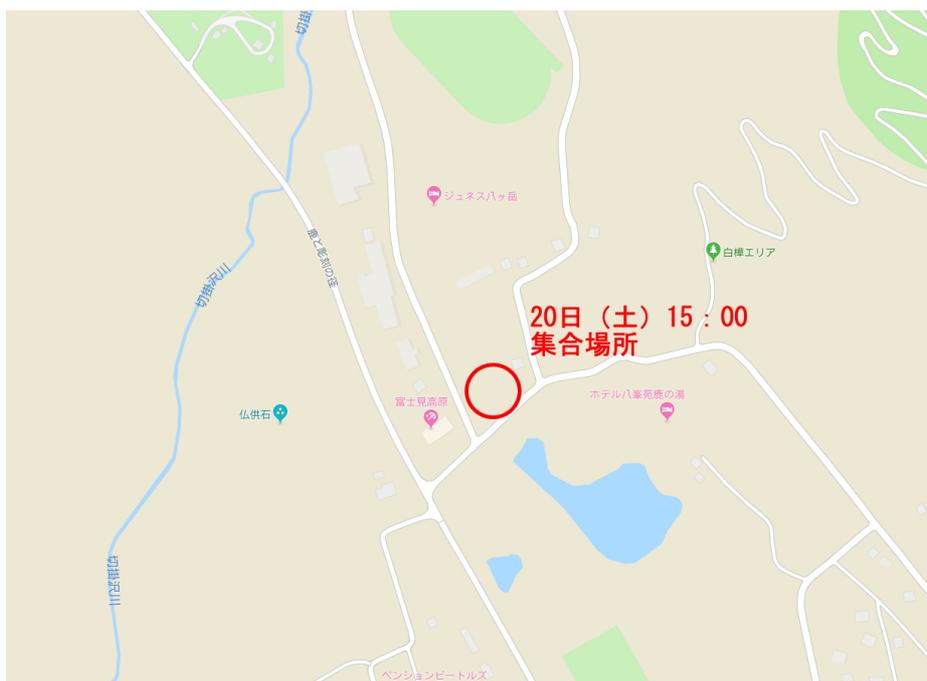
8. その他

- ・捻挫予防のためのテーピングや、オリエンテーリング専用のシューズなど踏み抜き等の対策がなされたシューズの利用を強く推奨いたします。
- ・万一の怪我等に備えて、健康保険証を持参ください。なお本合宿には、スポーツ傷害保険が付保されますが、補償には限度があります。
- ・オリエンテーリングは地域・地主の皆さま方の理解を得た上で、楽しむことができます。トレイン内での挨拶、私有地へ立ち入らない、などについて十分な配慮をお願いします。

以上



◎4月20日15:00 富士見リゾート 集合場所（駐車場）



Google map