

インカレロング対策合宿要項

【日時】

2015年9月19日～20日

【トレイン】

19日 瑞牆の森

20日 駒ヶ根高原大会

【集合場所】

19日 みずがきの森自然公園（山梨県北杜市須玉小尾 8862-1）

20日 駒ヶ根高原家族旅行村（長野県駒ヶ根市赤穂 759-437）

【宿泊場所】

八ヶ岳レジャーセンター大泉（山梨県北杜市大泉町谷戸 5618）

【当日の連絡先】

堀江優貴 TEL090-1257-1873 メール masayunana0326@ezweb.ne.jp

何かあった場合はこちらまで連絡すること

【参加費】※暫定的な数字ですので、変更になる場合があります。変更する場合はすぐに連絡します。

全日参加 8,500円

20日のみ 1,500円

当日費用を回収するので、忘れずに持ってきてください。

【コーチ】（敬称略）

中井智規

折原行希

西本昌史

杉村俊輔

前田卓也

渡邊祐司

※中井さんは全日、M1のアドバイザーの方々は19日のみ

【注意事項】

- ・今回の合宿は、インカレロングに向けたオリエンテーリングの技術向上のためのものです。目的意識をしっかりとって参加してください。オリエンテーリングの練習に関係のないもの（ゲーム類等）の持ち込みは禁止します。
- ・19日の昼食は、各自で用意してください。
- ・地図ビニは各自持参してください。
- ・19日は、みずがきの森自然公園内の管理棟のトイレを使用できます。
- ・宿にはアメニティは基本的にありません。
- ・駒ヶ根高原大会については、各自大会プログラム等をよく読んでおいてください。

【タイムスケジュール】

19日

9：00 みずがきの森自然公園集合

9：30 練習開始

15：00 練習終了、撤収開始

16：00 撤収完了、宿へ移動

18：30 夕食、

※今回、夜メニューは行いません。各自、次の日の試合に向けて調整してください。

20日

6：30 朝食

7：30 宿出発

9：00 駒ヶ根高原大会家族旅行村集合
大会に参加

15：00頃 解散

【メニュー】

今回のコンセプトは、「数をこなす」ことです。サーキット等、アドバイザーの方々に多くのコースを組んでいただきました。積極的に多くのメニューをこなしましょう。

19日

9：30～ ライン0,サーキット

13：00～ スター0（ロングレッグの練習）
終わり次第、スプリント練

15：00 終了、撤収

【集合場所の地図】

みずがきの森自然公園、八ヶ岳レジャーセンター

