

バイアスロンミニ合宿 in 旭岳 開催要項

事業内容：バイアスロンの面白さを雪上で体験していただき、クロスカンリースキーのテクニックや射撃を学んでいく合宿です。

期日：2024年12月26日（木）～28日（土）2泊3日

場所：北海道上川郡東川町旭岳温泉

宿舎：〒071-1472 大雪山白樺荘 北海道上川郡東川町旭岳温泉

TEL 0166-2246

合宿内容：

- ・初心者クロスカンリースキー練習
- ・レーザーライフル射撃練習
- ・フィジカルトレーニング（基礎）
- ・バイアスロン座学、講習
- ・交流会

日程：

12月26日（木） AM 移動 PM 14時現地集合 ※昼食は各自 スキートレーニング及び射撃トレーニング
12月27日（金） AM スキートレーニング PM 射撃トレーニング、フィジカルトレーニング
12月28日（土） AM スキートレーニング及び射撃トレーニング PM 昼食後13時30分頃解散予定

スタッフ：チーフコーチ 北海道バイアスロン連盟 次世代発掘・強化育成グループ 児玉翔平

対象者：バイアスロンバッジテストレベル3以上の合格者、バイアスロンクリニック参加経験者となります。

参加費：2泊3日の料金22,500円（毎食付き）。講習費無料

参加申込方法：専用申込フォームに必要事項を記入し、お申し込みください。

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdatDH85bD7Qq8W5bqzMFkygYiqBkz7Ymq1nGTU9EU7DnyI1Q/viewform>

参加申込締め切り：2024年12月5日（木）24:00

用意していただく物

- ・クロスカントリースキー用品一式（スキー板、ブーツ、ポール）
（用具を持っていない方は、お貸ししますので、下記 児玉までご連絡ください）
- ・ランニングシューズ（屋内用）
- ・トレーニングウェア（屋内用）※動きやすいジャージ、短パン、Tシャツ等
- ・スキー用レーシングスーツ（ツーピース or ワンピース）
※持ってない方は薄手の屋内用ジャージ等でも代用可
- ・オーバージャージ（防寒性の高い動きやすい物）または厚手のウィンドブレーカー
- ・アンダーウェア（上下）
- ・防寒用帽子（耳が隠れる物）
- ・手袋（クロスカントリースキー用のものを推奨）
※厚手の手袋は使いにくいので薄手の防風性の高い物でも代用可
- ・ネックウォーマー
- ・サングラス
- ・ノート、筆記用具
- ・ドリンクベルトまたは水筒
※ペットボトルなどをそのまま持っていくと気温が低い為凍ってしまう可能性があります。
- ・下着類複数
※汗をかいたり練習で濡れる可能性が高いので多めに持っていくことを推奨します。
- ・普段着
- ・バスタオル、タオル、歯ブラシ等洗面用具
- ・保険証
- ・その他日常生活に宿泊に必要なもの

その他：

スポーツ合宿というものを経験されていない方も多いと思いますのでわからない事、知りたい事があれば連絡いただければ対応します。

主催：北海道バイアスロン連盟

〒060-0034

北海道札幌市中央区北4条東2丁目1-1 第5松屋ビル405号室

<https://www.hokkaido-biathlon-federation.com/>

連絡先：北海道バイアスロン連盟 次世代発掘・強化育成グループ

児玉 翔平

MAIL just.one.chance.is.cross.ski@gmail.com TEL 080-6506-1569