

# 2023 年 12 月 JOA スキーオリエンテーリング強化合宿 IN ルスツ 要項

2023.11.18 版

主催：公益社団法人 日本オリエンテーリング協会 スキーオリエンテーリング委員会

共催：北海道オリエンテーリング協会

協賛：ルスツリゾートホテル&コンベンション、アークコミュニケーションズ、かなめ測量、ニチレイ

## 1.開催期日

2023 年 12 月 9 日(土) ~ 10 日(日)

## 2.場所

・開催地 北海道虻田郡留寿都村 ルスツリゾート

・集合： 12 月 9 日【場所】ルスツリゾート指定場所 12:00 集合(詳しくはプログラムに記載)

・宿泊： ルスツリゾート

・事前に荷物を送付される方は、下記住所にお願いします。

〒048-1711 北海道虻田郡留寿都村字泉川 13 番地

ルスツリゾート

TEL 0136-46-3111

・解散： 12 月 10 日(日) 15:00 頃 ※トレーニングは 14 時頃に終了予定

## 3.内容

### (1) 対象者

1. JOA スキーオリエンテーリング強化指定選手

2. スキーオリエンテーリング一般参加者(経験者に限る。初心者不可)

### (2) 目的

・海外遠征を行なう選手:海外大会に向けてのパフォーマンス向上

・一般選手:スキーオリエンテーリングのパフォーマンス向上

・体力・走力の向上

・海外大会に向けての目標設定、トレーニング計画策定、チームミーティングなど

### (3) トレーニングの概要

・メニュー(予定:積雪状況等により内容は大幅に変更となる可能性があります。)

12 月 9 日(土)

サーキットメニュー

ラインオリエンテーリング

ミーティング

12 月 10 日(日)

ルートチョイストレーニング

レース  
マススタート

#### 4.参加費

合宿申し込み:Japan-O-entrY から行なうこと。 ※ 締め切り 2023 年 12 月 3 日(日)

・全日程(トレーニング+宿泊 1 泊 2 食付)

代表・強化指定選手 14,000 円 一般 18,000 円 大学生以下 16,000 円

※昼食については、両日とも各自調達のこと。

・日帰り参加(1 日) ※上記の全日程参加を原則としますが、事情のある場合、日帰り参加を認めます。

代表・強化指定選手 2,000 円 一般 4,000 円 大学生以下 3,000 円

#### 5. キャンセルについて

原則として、一度振り込まれた参加費については、いかなる理由においても返金はありません。

※運営上の都合もありますので、体調不良等都合により参加できない場合、速やかに問合せ先までご連絡ください。

#### 6. その他の注意事項

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。

#### 7. 問合せ

メールアドレス:kenchanayo0119■gmail.com(■=@)までお願いします。

合宿責任者:寺嶋一樹(JOA スキーO 委員)

