

2024年9月 JOA スキーオリエンテーリングサマーキャンプ

IN 長野 プログラム

2024.9.10 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

1. 開催期日

2024年9月14日（土）～16日（月・祝）

2. 場所

- ・開催地 長野県下高井郡木島平村
- ・集合 木島平クロスカントリー競技場
- ・交通 自家用車のみ
- ・宿泊 長野県下高井郡山ノ内町

3. 内容

(1) 対象者

- I. JOA スキーオリエンテーリング強化選手
- II. スキーオリエンテーリング愛好家および一般参加者

(2) 目的

- ・ローラースキー強化：木島平サマーノルディック大会参加
- ・体力・走力の把握：木島平ノルディックマラソン大会参加
- ・ナビゲーション強化

(3) トレーニングの概要（予定）

9月14日（土）

・木島平サマーノルディック大会<フリー>

9:00-10:50 コースオープン

11:40-12:20 コースオープン一般女子

12:30- 一般女子スタート

13:00-13:40 コースオープン一般男子

13:50- 一般男子スタート

・各自昼食

・15:00 ローラー技術練習@木島平

・20:00 ルートプラン講習など@宿舎

9月15日（日）

・木島平サマーノルディック大会<クラシカル>

8:00-9:20 コースオープン

11:35-12:15 コースオープン男子

12:25- 一般男子スタート

・（大会参加者以外）ローラースキー練習（ヒルクライム）

- ・ 昼食@ 宿舎
- ・ 15:00 メモリー0 など@ 長峰スポーツ公園
- ・ 20:00 ミーティング@ 宿舎

- 9月16日(月・祝)
- ・ 木島平サマーノルディックマラソン大会
 - 7:00 受付
 - 9:00- スタート
 - ・ 昼食@ 宿舎
 - ・ 自主練習

4. 木島平サマーノルディック大会について

Web サイト : <https://www.vill.kijimadaira.lg.jp/articles/2024062400019/>

木島平サマーノルディック大会	一般男子 10 k m、一般女子 7.5 k m
木島平サマーノルディックマラソン大会	一般男子 4 k m、一般女子 4 k m

5. 持ち物

ローラースキー一式
ヘルメット
サングラス
マップホルダー
筆記用具

※各自熱中症防止予防対策をお願いします

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、出来るだけ早く、問合せ先までご連絡ください。宿泊費やトレーニング費についてはできる限りキャンセル手続きをしますが、実費が発生した場合は請求します。

7. 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。

8. 問合せ

高橋 : miwa■orienteering.com(■=@)