

2016年夏のトータスJr.合宿プログラム

集合時間

14日の集合：11時長坂駅ロータリー
1日目の昼食は各自持参をお願いします。

概要

8月14日（日）～8月16日（火）
主催：NPOトータス
宿泊：八ヶ岳レジャーセンター大泉
〒409-1502 山梨県北杜市大泉町谷戸5 6 1 8（0551-38-2231）
14日 八ヶ岳レジャーセンター
15日 瑞牆の森
16日 八ヶ岳牧場
参加費：全日参加17000円，1泊2日10000円
集金は初日の夕食前にします。
お問合せ先：大田将司(o.shoji.t6.b3.0805@gmail.com)
(070-4176-0935)
山田高志(090-2323-6287) (当日の緊急連絡先)

タイムスケジュール

14日
10:56長坂駅着
11時全員長坂駅ロータリー集合
12:30全員レジャーセンター玄関集合
12:40メニュー開始
16:00ゴール閉鎖
18:00夕食
19:30夜メニュー

15日
7:00朝食
9:00レジャーセンター発
10:30メニュー開始予定
順次昼食
15:30ゴール閉鎖、拠点発

順次お風呂

18:00夕食

19:30夜メニュー

16日

7:00朝食

8:45バス1便出発

9:30バス2便出発

9:45トップスタート

11:30バス1便トレイン出発

11:45ゴール閉鎖

12:00バス2便トレイン出発

順次 シャワー、食事

食事終わった人から帰宅

長坂駅

14時ごろ発の電車で解散

合宿メニュー

・正置や線状特徴物をたどる、直進など、オリエンテーリングをうまくなるために必要な技術が身についているかどうかを確認した上で、足りない技術を補っていく、また自信のある技術を伸ばすことを今回の合宿のテーマにします。

・初級や中級はコーチとコースを回ることで、うまくオリエンテーリングをするためにどのような技術があるのかを身につけていってください。

・上級はコーチの指導を受けた上で、自分の課題に応じた練習を繰り返し積んでください。

・3日目のレースではトレインの特徴として直進主体ではありますが、1,2日目の成果を出して自信をつけてほしいと思います。