

# 2018 杉山野外塾

## 野沢サマースキー③⑤期

より雪上に近い感覚と評されるピスラボ仕様のゲレンデで、来るシーズンにむけて滑走感覚の維持や、さらなるスキルアップにとっても良いトレーニングになります。この機会にご興味ある方ぜひご参加下さい。全長 500m、幅 30m、自然地形を活かした中斜面でのロングランが楽しめます!!

【日時】③ 2泊/9月8日(土)AM~9月10日(月)PM

1泊/9月8日(土)AM~9月9日(日)PM

9月9日(日)AM~9月10日(月)PM

⑤ 2泊/10月13日(土)AM~10月15日(月)PM

1泊/10月13日(土)AM~10月14日(日)PM

10月14日(日)AM~10月15日(月)PM

【宿舎】ガストホフ・シーハイル(野沢温泉)

〒389-2502 長野県下高井郡野沢温泉村豊郷 9258-8 TEL 0269-85-4624

バス停「野沢温泉」下車後、徒歩 1~2分 ※各日とも宿舎 ⇄ スポーツ公園を送迎致します。

【会費】2泊/¥30,500(2泊2朝食、指導料3日) 1泊/¥19,500(1泊1朝食、指導料2日)

※夕食は別途外食となります。お好みの店舗のご案内をいたします。(¥1,000位~)

※1泊に付¥1,500増でシングルユースも承ります。(先着順)

講習のみ/3日間¥20,000、2日間¥14,000

【対象レベル】中級B以上

【担当】杉山公信・中路信雄

【定員】最少催行人員 1日/2名・定員 1日/14名

【レッスン時間/集合】※悪天候などにより変更になる場合もあります。

各日(予定)⇒午前9:30~11:30/午後13:00~15:00

- ① 現地集合の方は9:30までにリフト券をご購入の上、滑る準備をしてゲレンデ下にお集まり下さい。
- ② レンタルスキーの方は、集合時間までにスポーツ公園受付横レンタルコーナーにて各自で借りて下さい。
- ③ 昼食はスポーツ公園付近の食堂をご利用下さい。

【送迎について】飯山駅~シーハイル~野沢温泉スポーツ公園 ⇄この区間を無料送迎致します。

【行き】(9/8・9/9・10/13・10/14)

飯山駅 8:30 発 ⇒ シーハイル 8:45 発 ⇒ スポーツ公園 9:00 到着予定

【帰り】(9/9・9/10・10/14・10/15)

スポーツ公園 16:00 発 ⇒ シーハイル 16:10 着 ⇒ 飯山駅 16:30 到着予定

※お客様の人数、交通手段により臨機応変に対応させていただきます。

【交通】・野沢温泉までのアクセス方法は下記 URL をご参照ください。

<http://www.nozawaski.com/summer/access/#train>

・野沢温泉スポーツ公園までご自身の車で行かれる方はこちらをご参照ください。

<http://nozawaonsen.co.jp/access/#parkmap>

## その他のご案内

【リフト券】大人 1日¥3,500/半日¥2,600

シニア（60歳以上）1日¥3,000円/半日¥2,300 ※証明書をご持参下さい。

【レンタルスキー】スキーのみ 1日¥3,000/半日¥2,300

サマーゲレンデ専用エキスパートスキー（ハート/オガサカ）1日¥4,200/半日¥2,900

### 【道具について】

\*スキーはレンタルをお勧めします。当日、スポーツ公園受付にて申し込み。

① ご自身のスキーの場合、サイドエッジが研いであること（エッジが丸いとスキーがグリップしにくい）が必要です。また、滑走面保護のため、パラフィン低温仕様の固いワックスを塗りっぱなしのまま滑走して下さい。（滑走面はゲレンデの削りカスが付着し、滑走面も摩擦熱により削られます。）

※CRCやオイルの使用は禁止されています。滑走性を高めたい方は、ガリウム（サマーゲレンデ専用WAX）、チームレスキューワックス（夏さわみ）が使用可能ワックスとなっております。

② ゲレンデはコース幅が限られています。衝突を避けるためにGSのスキーなど長いスキーはお勧めしません。目安170cmまで。

③ ブーツは履き慣れているご自身のものがお勧めです。

【ゲレンデの持ち物】 ゲレンデは、雪より摩擦抵抗が大きいです。

■スキー道具一式・グローブ（必須）

■ヘルメット&プロテクター⇒着用が推奨されています。（数に限りありますがスキー場に無料でひじ・ひざ・手首のプロテクター貸出ががございます。）

■サングラスかゴーグル

■日焼け止め・虫よけ（夏場）

■ウェア（長袖、長ズボン）。ゲレンデは散水しています。濡れても良いもの。カッパ可。

⇒夏場は通気性の良いもの（熱中症や脱水症状をおこさないように。）

⇒秋はフリースなど防寒着（天候により気温が下がる季節です）。

いずれにしても、転倒すると摩擦熱で服に穴が開いたりするので、破れても良いものを着用して下さい。

【着替え】スポーツ公園受付1Fに更衣室がございます。

サマーゲレンデや利用上の注意点については、公式ホームページをご覧ください。

野沢温泉スポーツ公園ホームページ >>> <http://nozawaonsen.co.jp/>

サマーゲレンデ利用規約 >>>

[http://nozawaonsen.co.jp/cms/wpcontent/themes/nozawa\\_sports/img/policy-gerende.pdf](http://nozawaonsen.co.jp/cms/wpcontent/themes/nozawa_sports/img/policy-gerende.pdf)



お申込み/お問合せ＝株式会社スギヤマトラベル ☎03-3562-5988

〒104-0061 東京都中央区銀座 1-6-11 土志田ビル 8F

用具やレッスンについて＝スポーツハイム奥志賀 ☎ 0269-34-2551（担当：中路）