冬合宿 へようこそ

スキー・スノボを楽しむための 5 つのヒント

1. 冬合宿のインフォメーション

2012 年度冬合宿

日程 2013年2月18日から2月21日まで

場所 Do スポーツプラザ斑尾

電話: 0269-64-3533

住所:長野県飯山市斑尾高原

集合 小金井キャンパス前 21 時

http://www2.ocn.ne.jp/~do.spo/



連絡先

何かありましたら、連絡してください。

渉外	阿部篤史	
会長	井上貴博	
副会長	中野史彬	
アプリ班	小薗絢介	
NARC 班(代理)	阿部篤史	
コンパイラ班	飯田伸也	
数值解析班	根岸拓郎	

集合場所に到着し次第, 各班チーフに出欠確認を行なってください。



2. 冬合宿中のスケジュール

時間は多少前後すると思いますが、しっかり確認して遅れないように行動してください。

18	21:00	小金井キャンパス前集合	西館の正門前
	22:00	出発	
		途中 2 回の 30 分休憩	高坂サービスエリア ※1
			おぎのや DI 横川本店 ※2
		時間調整(6 時までの長めの休憩)	ビアンティ信州中野
19	7:00	宿近くの駐車場(斑尾高原ホテル)に到着予定	徒歩で宿まで移動
日	8:30	滑り始め ※3	朝食・昼食は各自ゲレンデにて
	17:00	ゲレンデ撤収(時間は目安です)	17:00 までに帰ってきてください
	18:00	夕食	
		自由時間	
20	8:00	朝食	
日	9:30	滑り始め	
	17:00	ゲレンデ撤収	17:00 までに帰ってきてください
	18:30	夕食	
	19:30	飲み会準備	
	20:00	飲み会スタート	
		自由時間	
21	8:00	朝食	
	9:30	チェックアウト	荷物はコンパ会場に
		自由行動	昼食・おみやげなど
	13:00	反省会	簡単に
	14:00	バスへ乗車	駐車場(斑尾高原ホテル)まで移動
	14:30	バス出発	
		途中 2 回の 20 分休憩	横川サービスエリア
			高坂サービスエリア
	19:00	小金井キャンパス前到着予定	

- ※1 行きの買い物できる最後の場所です。
- ※2 バスは寝る場所です。起きている方は建物内でお願いします。
- ※3 ゲレンデまでは徒歩8分です。歩きましょう。

3.スキー場の地図とゲレンデのコースマップ





※ 滑っていいのは「斑尾高原」の範囲のみです。(左半分のところです)

4. 準備する最低限の持ち物

スキー・スノボ	レンタル
専用靴	レンタル
スキーウェア・スノボウェア	レンタル
インナーウェア	
リフト券入れ	
靴下	
ネックウォーマー	
グローブ	レンタル
ゴーグル	レンタル
ニット帽	レンタル
タオル	
ドライヤー	
お金	

5.その他の備考

- ・初日のウェアの着替えは基本的にコンパ会場ですることになります。
- ・初日は荷物をコンパ会場においてスキーに行きます。 貴重品はロビーに預けるなどして置いて行かないようにしてください。
- ・初心者の人はなれるまで滑れる人と一緒に行動しましょう。
- ・基本的に一人だけで滑るのは避けてください。(何かあった時に困ります)
- ・部屋は基本的に4人部屋です。
- ・お風呂は男女共に4・5人程度入れるそうです。(タイミングを見計らってください)
- ・お風呂は16時から23時まで利用可能です。
- ・ゲレンデでの昼食は 1000 円程度しますので、お金は多めに持ってくることをおすすめします。 (4食分+お土産代+aくらいあると良いと思います)
- ・怪我をしないためにも、当日までになるべく運動をしておいてください。
- ・当日欠席や遅刻しそうな場合は渉外 阿部(090-2151-6801)までご連絡ください。

準備はできましたか?

怪我や病気に注意して、楽しい合宿にしましょう!

渉外チーム