

第29回  
おおたき国際  
スキーマラソン  
事前講習会

マラソンに出場しない方でも  
ご参加いただけます!

伊達市はクロスカントリースキーヤーを応援します!

# CROSS-

リレハンメル冬季オリンピック 金メダリスト

阿部雅司さんによる

# COUNTRY

スケーティング技術講習 in 伊達大滝

# CAMP

2019/ 1.12 SAT ▶ 13 SUN

申込締切 / 2018.12.30 SUN 23:59まで



札幌

伊達市大滝区



湯元ホロホロ山荘  
1泊2日

先着  
30名様限定

伊達市  
観光物産館の  
商品券  
1,000円付き!

夜は「懇親会」  
を開催!  
ドリンク&  
おつまみ付き

2日目練習終了後  
きたゆざわ  
森のソラニワの  
日帰り入浴券付!  
(当日限り有効)

スケーティング  
動画撮影付



参加料金

1泊2食付  
大人お一人様

12,800円 (税込)

現地集合・現地解散

伊達市大滝総合運動公園 集合解散

(北海道伊達市大滝区大成町1番地)

札幌⇒伊達市大滝区までのアクセス



札幌市内中心部(中山峠経由) ~ 大滝 ... 車で約150分~  
札幌南IC(高速道路経由)伊達IC~ 大滝 ... 車で約160分~

ご案内

※スキー、ウェアなどの貸し出しは一切ありませんので、事前にご自身でご用意ください。※悪天候の場合、警報が無い限り講習会は実施致しますので、天候に応じた服装をご用意ください。※スポーツドリンクなど、練習中の水分は各自ご用意ください。※ご参加いただく方には、以下の2点についてご協力をお願いいたしますので予めご了承ください。①アンケートへのご協力 ②本ツアー中に撮影した写真の使用許諾

クロスカントリースキーアドバイザー2名

MASASHI  
ABE 阿部 雅司

JNWAエグゼクティブナビゲーター

1994年リレハンメル冬季オリンピック 金メダリスト

北海道留萌郡小平町出身。中学校からノルディック複合競技を始め、3度のオリンピックに出場(88年カルガリー、92年アルベールビル、94年リレハンメル)実績を持ち、1994年のリレハンメル大会ではノルディック複合団体金メダルを獲得。1995年、札幌でのワールドカップで現役を引退後は、昨年まで全日本のコーチとして海外を転戦し、現在は複合チームの専門委員として大会の運営などで活躍中。



TAKEHIKO  
SHIMADA

島田 武彦

特定非営利活動法人 北海道ライフスポーツ推進協会 代表  
全日本スキー連盟公認クロスカントリースキー指導員

日本有数の豪雪地帯、新潟県中魚沼郡津南町出身。小学4年生から始めたクロスカントリースキーでは長距離を得意とし、国内外の大会で多数の入賞経験があり、第13回おおたき国際スキーマラソン30kmで優勝実績を持つ。現在は、クロスカントリースキーの普及、発展を目指し、一般から競技者まで幅広く指導中。



オリンピック金メダリストの直接指導が受けられます!! レベルにあわせた3グループの練習メニューは裏面!

お申し込みはWEBから! クロスカントリーキャンプ 大滝 検索



「阿部雅司さんによるスケーティング技術講習 in 伊達大滝」特設ページからお申し込み出来ます!

野口観光 札幌予約センター TEL.011-717-2455 ☎0120-147-026

札幌市北区北7条西4丁目 伊藤110ビル  
営業時間(月~土)9:00~20:00(日・祝)9:00~18:00

【旅行企画・実施】 野口観光(株)北海道知事登録旅行業第2-308号  
総合旅行業務取扱管理者 中山英朗

企画・お問合わせ先 / NPO法人 だて観光協会 TEL.0142-25-2722 〒052-0025 伊達市網代町24番地 伊達経済センター2階 企画協力 / NPO法人 北海道ライフスポーツ推進協会 後援 / 伊達市

# CROSS-COUNTRY CAMP

レベルにあわせて3グループに分かれてレッスン!

- Aグループ** クロスカントリー大会に多数参加しタイムアップ希望
- Bグループ** クロスカントリー大会に参加経験あり
- Cグループ** これからクロスカントリー大会に参加しようとしている

参加条件

クロスカントリーのスケーティング用具一式を持参できる方



(SAJ)全日本スキー連盟公認

## 大滝クロスカントリーコース

- 3.5km コース (初心者・ファミリー・シットスキー向け)
- 5km コース (中級・ファミリー向け)
- 8km コース (中級・上級向け)



最適なトレーニング環境が整った伊達市大滝で、仲間と一緒にクロスカントリースキーを楽しみませんか? 夜は楽しいパーティーで盛り上がりましょう!

1/12 SAT

1/13 SUN

### 12:00 伊達市大滝総合運動公園 集合

北海道伊達市大滝区大成町1番地 (クロカンキャンプ内容等の説明)  
※到着後キートスマヤで着替え  
※昼食は各自で済ませてご集合ください。

### 12:15~15:00 クロスカントリー講習会①(実技)

- 全体でスキーに慣れるエクササイズ
- 各グループに分かれてスケーティング技術トレーニング
- 実際の大会コースを全員で試走しながら重要ポイントの練習
- 平地と登りのスケーティング動画撮影(一人ずつ)

### 15:00~16:00 スケーティング用ワックス講習会

ホロホロ山荘へ移動⇒チェックイン後フリータイム  
チェックイン後は、お部屋や大浴場などでおつろぎください。

### 16:00~17:30 クロスカントリー講習会②(座学)

- クロスカントリーに必要な練習方法・栄養講座

### 17:30~18:30 夕食(バイキング)

### 18:30~19:30 懇親会

大好評! お楽しみ抽選会



### 6:30~ 早朝ジョギング(参加自由)

### 7:30~ 朝食(チェックアウト9:30までフリー)

### 9:30~11:30 クロスカントリー講習会③(実技)

- 技術練習の確認トレーニング
- 10kmタイムレース(希望者は5kmも可)

講習会終了後、解散

きたゆざわ森のソラニワ日帰り入浴(当日限り有効)や伊達市観光物産館など伊達市内観光をお楽しみください。

※伊達市観光物産館で使用出来る1,000円の商品券は本ツアー実施中の2日間(土日)のみ有効となります。



## 第29回 おおたき国際スキーマラソン

2019.2.10 日

- スキーマラソン 15km
- 歩くスキー 7km/5km/3km

おおたき国際スキーマラソンは、伊達市大滝区で、クロスカントリースキー(歩くスキー)を通して、健康増進を図るとともに、白銀に輝く秀峰「徳舜堂山」・「ホロホロ山」、さらには長流川のせせらぎなど、大滝区美しく雄大な自然の素晴らしさを広く知っていただくため、大滝総合運動公園周辺特設コースを会場に開催。



お問合せ おおたき国際スキーマラソン実行委員会事務局(大滝総合支所内) TEL 0142-68-6111

## 無料休憩施設 キートスマヤ

練習後の着替えや、急な天候の変化時にも安心な室内の休憩所をコースに併設しております。トイレも完備しており、無料でお使い頂けます。



伊達市大滝区大成町1 大滝総合運動公園  
●ご利用期間 / 12月25日~3月31日  
●ご利用時間 / 9時~17時(冬期間)  
※詳細はお問合わせください  
●利用料金 / 無料  
●駐車場 / 有り(20台・無料)

## 北湯沢の旬が楽しめる、調理長自慢の料理をバイキングでご堪能ください。

- カラーテレビ ●冷蔵庫 ●貴重品ボックス
- 湯沸しポット ●冷暖房完備



全客室暖房完備

※お申し込み前に必ずお読みください。

- 最少催行人員 / 10名 ●募集定員 / 30名 ●食事 / タ1回、朝1回 ●旅行代金に含まれるもの / 食事(夕食1回、朝食1回)、コーチ同行費、スケーティング技術講習他受講費、懇親会参加費、旅行取扱料金及び消費税等諸税、国内旅行傷害保険
- 取消料 / (1)お申し込み後、お客様の都合によりお取り消しになる場合は、次の取消料をお支払いいただけます。●20日前~8日前(前日計算)…旅行代金の20%、●7日前~2日前(前日計算)…旅行代金の30%、●前日…旅行代金の40%、●当日…旅行代金の50%、●旅行開始後及び無連絡不参加…旅行代金の100%※なお、日程変更の場合は21日前まで無料、それ以降は上記取消料に準じます。(2)取消料・違約料の対象となる旅行代金は追加代金を加算した金額です。
- 【ツアーについてのご注意】※おおたき国際スキーマラソンへの参加料は含まれておりません。※当日は集合の15分前までに集合場所へお越しください。※予定人員になり次第、お申込を締切させていただきます。※ツアーのお申し込みに関して、万が一ツアー参加希望者が最少催行人員に満たない場合はツアーを中止する場合がありますので、その場合は、出発前にご連絡いたします。予めご了承ください。※20歳未満の方は保護者の承諾、15歳未満の方は保護者の同行が必要です。※ツアーは交通状況により、行程時間が変わることがございます。また、天変地異・気象状況により安全かつ円滑な実施が出来ない場合、出来ない恐れのある場合にはツアーを中止することとさせていただきます。※天災地変、戦乱、運送機関等における争議行為、官公署の命令その他の当社の管理できない事由が生じた場合において旅行の安全かつ円滑な実施を図るためにやむを得ないときはお客様に、あらかじめ理由を説明して、旅行日程、旅行サービスの内容その他の旅行契約の内容を変更することがあります。

【旅行代金振込先】伊達信用金庫 壮警支店 当座 0501404 【口座名】野口観光(株)

※参加料のお支払いにつきましては、お申込予約受領メール到着後、1週間以内に上記口座へ銀行振込にてお願いいたします。