

## 大分県スキー連盟競技部富良野合宿要項

1 期間 2021年12月25日(土)～2022年1月2日(日)

この期間で各自の参加できる日程で実施する。

2 参加者

強化費対象者(強化指定選手)：強化費として5万円補助

3 場所

アルペン：富良野スキー場(宿舎から車で30分マイクロバスで送迎)

クロスカントリー：上富良野日の出公園クロスカントリーコース

(宿舎から車で2分)

4 宿舎

〒071-0554 北海道空知郡上富良野町新町4-4-25

フロンティア フラヌイ温泉 TEL 0167-45-9779

(一泊2食 6,500円、一泊朝食 5,000円 見込み)

5 練習計画

◎アルペン

初日 午前中 大分空港→羽田空港→旭川空港→路線バス→フラヌイ温泉

福岡空港→千歳空港→スキーバス→富良野駅→車で迎え→フラヌイ温泉

2日目以降 起床6時00分→朝食6時45分→宿舎出発7時30分→富良野スキー場  
着8時

リフト乗車8時30分→準備・練習開始→(この間各自で休憩・栄養補給)  
→練習終了14時→片付け・フリー滑走→スキー場出発15時30分→  
宿舎着16時→休憩・チューンナップ・入浴等→夕食18時30分→  
就寝23時

最終日 起床6時00分→朝食6時45分→宿舎発9時→路線バス→旭川空港→羽  
田空港→大分空港着

スキーバス→千歳空港→福岡空港

◎クロスカントリー

初日 アルペンと同じ

2日目以降 起床6時30分→朝食7時→宿舎出発7時30分→宿舎出発8時30分→  
日の出公園着8時30分→練習開始9時→練習終了14時→宿舎着15時  
→休憩・チューンナップ・入浴等→夕食18時30分→就寝23時

最終日 アルペンと同じ

6 申し込みについて

別紙様式を入力し競技部へ申し込む