

香港ユーストレーニングキャンプ開催要項（日光）

Training camp for Hong Kong youth team in Japan 2018.

August 20-27

宿舎:

ホテルファミテック

321-1275

栃木県日光市室瀬 456

tel 0288-22-2309

fax 0288-22-8624

<http://www.kaishagokko.com/famitic/index.htm>



1

プログラム

Aug 20 下今市駅でピックアップ 18:41到着

夕食

Lecture 1 導入、地図の持ち方、コントロールへのアプローチ法。

Aug 21 Terrain: Nikko izumi, Nikko reiheisikaidou



AM: 10:00~12:00

バス出発 9 時 磐裂神社駐車場へ移動

① 等高線を学ぶ(ライン-O) 1hour

コーチと一緒にラインをたどり等高線の表現等を学ぶ.

2.6km

② ラフコンパスとハンドレイルのコンビネーション

1.3km

※Option 1 ②を逆回りでやってみる。

Lunch: お昼は途中で購入

PM :13:00~15:00 (オプション 3 希望の場合はそのまま帰宅)

③ 1km のサーキットコース 3 本

希望によりコーチが付きます。

④ ※Option2 コーチと一緒にフラグ撤収。(地図表現を学ぶ)

※Option3 コーチと一緒にトレイルを走って帰る 5.5km.

バス出発 4 時.

Lecture 2 :今日の反省、ルートプランニング

Aug22 Terrain: Nikko izumi, Nikko reiheisikaidou

AM: 10:00~12:00

⑤ ルートプランニング

3km (昨日プランしたコースを走る)

※Option 4 2.5km(先にプランしてもいいし、各コントロールでゆっくり考えても良い)

Lunch: お昼は自分で購入

PM :13:00~15:00 (option 5 は走って帰ります。)

※Option 4 2.5km (先にプランしてもいいし、各コントロールでゆっくり考えても良い)

※Option5 5.5 km (できるだけ速くプランして走ってみる).

Lecture 3 : 今日の反省、レースに向けての戦略

Aug23 Terrain: Bisyamonnya, Fudounotaki North

エミット使用.

9時出発

AM: 10:00~12:00

⑥ Model race

L 4.3km

M 3.3km

S 2.5km

後援まで 2.5km 移動

Lunch: お昼は自分で購入

PM :13:00~14:30

⑦ Mass start

L2.5km

M1.9km

S1.5km

※Option 6 自由練習.

4時出発

Lecture 4: 今日のまとめ.レースアナリシス。



浴衣を着て写真を撮ろう
手持ち花火で楽しもう。



Aug24 お休み

もっとやりたい人のために 3 kmのコースを用意しておきます。

スタートゴールはホテル前です。

日光周辺の観光もできます。喜んでお手伝いします。

Aug25 インターハイ (個人) 参加

Nikko Tokorono

※ 詳しい要項はまだ出ていません.

<https://os.jhof.jp/ih/32/bulletins/>



Aug 26 インターハイ (リレー) 参加
Nikko Takahata



Aug27 Departure

Coach

Tsutom Yoshida

Syigeyuki Koizumi

Mentor:

Hinako Inage