2020 年　第３回東京スキー協山スキー教室

乗鞍岳　山スキー入門教室（山スキー初級者向）

標高 3026 ㍍の乗鞍岳は、全山スキーに適した山です。乗鞍高原スキー場の名称がマウント乗鞍に変更され、オフピステスキーが奨励されています。オフピステを滑る時は、もちろん自己責任でということになります。山スキー初級者から上級者までが楽しめる乗鞍岳ですが今回は入門教室として実施します。奮ってご参加ください。

目　　的：ゲレンデのリフトを活用し、大自然の中を登行し滑走します。山スキーの基礎を学び、参加者一人ひとりが自主性を発揮し、レベルアップにつながる教室を目指します。

期　　日：**2020 年 3 月 14（土）～15 日（日）１泊２日、前泊希望の方はご連絡ください。**
＊最少催行人員４名

宿　　泊：**美鈴荘**（乗鞍高原温泉）　電話 026-393-2330　〒390-1512　長野県松本市安曇 4085-49

集　　合：3 月 14 日（土）午前８時　宿舎・美鈴荘　　解散予定:3 月 15 日　15 時　宿舎

参加条件：ゲレンデの中斜面を安定したパラレルターンで滑れる。
かかとの上がる締具付スキー、シール等必要な山スキー道具を調整して持参できる。

参加費：２０，０００円（１泊２食、傷害保険、コーチ料、事務諸経費）スキー協会員には、割引があります。
参加費は全額出発日 10 日前までに納入のこと。郵便振替口座：00110-7-88004（東京都勤労者スキー協議会）へ、通信欄に『乗鞍高原山スキー教室参加費』と明記してください。

打合会：３月５日(木)午後７時～９時
（会場）新宿西口ルノアール（エステックビル店）03-3348-1470

申し込み：申込書を郵送またはＦＡＸすること。東京スキー協山スキー委員会宛
〒170－0013　豊島区東池袋２－３９－２　大住ビル 402
電話：０３－３９７１－４１４４　　ＦＡＸ：０３－３９８６－５４０３

キャンセル料：参加費に対して出発 10～６日前＝20%、出発５～２日前＝30%、出発１日前＝40%
出発当日＝50%、出発後＝100%

担当（問い合わせ先）：スキークラブこなゆき
担　　当：菱沼正義　携帯０９０－２９１２－５２０２
事務局長：関谷正義　携帯０９０－６１４２－５３７３

個人装備：帽子、ゴーグル、サングラス、雨具、防寒具、手袋、ヘッドライト、笛、ナイフ、磁石、１/25000 地図、保温水筒、スキー、ストック、シール、クトー、ワックス、ザック、財布、ビーコン(レンタルあり)、健康保険証(写)、着替え(綿はだめ)、タオル、洗面具、筆記具

2020 年東京山スキー教室（第３回）

乗鞍岳　山スキー教室申込書

標記の件、下記により参加を申し込みます。　　年　　月　　日

ふりがな 氏　　名		性　別	男　女	
		生年月日	年　　月　　日	
連絡先住所	〒			
電　話		所属クラブ		
緊急連絡先	（　　）	同左・関係		
参加交通機関	JR、バス＆タクシー、マイカー　　他		到着予定時刻　　時頃	
スキー協の、全国救出基金加入の有無　【救出基金へ】　　加入　　未加入				
その他（要望、他）				