

滑って、歩いて、冬の北信濃を大冒険！  
初心者からアクティブな方まで、雪遊びの達人がグループ別に楽しくレッスン！！

Celebrate Lapin 10th Nordic Ski Camp Anniversary!  
All Seasons Nordic Fitness!

第10回  
*Lapin*  
ノルディックスキー  
キャンプ 2019

ロング 2019.2.1(金)-2.3(日)  
ショート 2019.2.2(土)-2.3(日)  
開催場所:長野県飯山市・木島平村

Lapin

START

noname

InsideOut Ski Club

ALP  
SPORT HEIM

## ①ラピンキャンプ ロング

じっくりノルディック&スノーシュー 満喫!

2/1 **FRI** ▶ 3 **SUN**  
 参加費 18,900円(税込) 定員 20名

●別途、宿泊代16,200円(税込)がかかります。  
 レンタル代5,900円(税込)/3日間(希望者のみ)

## ②ラピンキャンプ ショート

週末は白銀の世界でアクティブライフ!

2/2 **SAT** ● 3 **SUN**  
 参加費 14,580円(税込) 定員 20名

●別途、宿泊代8,100円(税込)がかかります。  
 レンタル代5,360円(税込)/2日間(希望者のみ)

### プログラム タイムテーブル

#### 2/1(金)

13:00 スポーツハイムアルプ集合  
 (12:30 JR飯山駅からアルプまで送迎有)  
 14:00 ノルディックスキーの基本をおさえる  
 18:00 ストレッチング

#### 2/2(土)

8:45 グレンデ散歩+朝の体操  
 10:15 スノーシュー出発  
 -----  
 10:00 ②ショートJR飯山駅集合 → レッスン会場へ直行  
 -----  
 10:45 豪雪飯山をスノーシュー体験  
 13:00 古民家で田舎料理(昼食)  
 16:30 スキーで遊ぶ!!  
 17:45 コーヒータイム 18:30 ストレッチング

#### 2/3(日)

9:00 スキーツアー 森の中へ!(3~8km程度)  
 11:00 かまぐらの里見学  
 12:00 いいやま湯滝温泉でゆっくりリラックス  
 13:00 昼食  
 14:00 湯滝温泉→飯山駅  
 14:30 飯山駅 解散  
 ※積雪状況によりプログラムが変更になる場合があります。

強度  
対象

弱-中

自分のレベルにあった4グループで(①とことんアクティブ派、  
 ②マイペースで楽しむ派、③じっくり反復練習派、④雪上では  
 よちよち派)実施しますので、だれでも楽しめます。

開催  
場所

長野県飯山市・木島平村

集合  
解散

スポーツハイムアルプ(宿泊先)

長野県下高井郡木島平村上木島3100-5  
 TEL.0269-82-4141 FAX.03-6368-6822

募集  
締切

一次締切 12/16(日) 二次締切 1/20(日)

両キャンプ共通。一次締切以降は宿泊先の部屋状況によってお申込みをお断りする場合がございます。

### ◆持ち物、装備について

体の一番外側に着るアウターですが、防水性・透湿性に優れた物を選びましょう。ノルディック専用ウェアがベストですが、山用のレインウェアなども適しています。防水性と言っても、土砂降りの中を歩けるような完全防水の必要はありません。また防水性よりも、透湿性(汗を逃がす)ものが好ましいです。XCスキーやスノーシューで歩いていると、体が温まります。この熱と汗を逃がしてやらないと、体がびしょ濡れで余計に冷えてしまいます。ちょっと寒いかな位の服装で、歩けば暖かくなるのが理想的です。また温度調整はインナーウェアの重ね着で調整する事をオススメします。

●ウェアにお悩みの方は、イベント会場にて最適なノルディックウェアをご購入いただけます。



### ◆レンタルについて

#### レンタルスキー&スノーシュー

5,900円(税込)/3日間[スキーのみ5,400円(税込)] ・クロスカントリースキー・ポール  
 5,360円(税込)/2日間[スキーのみ4,860円(税込)] ・XCブーツ・スノーシュー  
 ・スパッツ/ゲーター(雪止め)

●フィンランドから届いたスキーセットで、楽しさ倍増です。

### ◆お問い合わせ

★持ち物、アクティビティ内容等につきまして、不明な点はお気軽にお問合せください

JF-Design.Co.,Ltd. (有)ジェイエフデザイン

Tel:050-5532-7467 担当/岡、横川

〒389-2254 長野県飯山市南町12-9-1F

### ◆お申込み方法

[www.lapin.fi](http://www.lapin.fi) よりオンラインにて  
 お申込みください。

もしくは、必要事項を記入の上、メール又はFAXで  
 お申し込みください。

FAX.03-6368-6822

E-mail [info@jf-d.com](mailto:info@jf-d.com)

主催●ラピンノルディックフィットネスクラブ/有)ジェイエフデザイン 共催●スポーツハイムアルプ 協力●NPO法人インサイドアウトスキークラブ

氏名	住所		電話	生年月日(西暦)		
	〒					
	E-mail					
参加ラピンキャンプの選択 ■参加するキャンプに○印をつけてください	①キャンプ	②キャンプ	レンタルの有・無	身長	足のサイズ	飯山駅からの送迎
			(○・×)	cm	cm	(要・不要)

このままFAXで送信してください