

俱乐部氛围

想象一下友好轻松的当地运动俱乐部氛围，融合了舒适温暖的住宿，而这些就在粉雪胜地的大门口。这就是CAMP3的斑尾会所，一个你可以放松、与其他单板滑雪爱好者交流并沉浸于你所参加的滑雪训练营中的地方。走进俱乐部，你立刻就能感受到紧密团结群体的感染力。旅馆员工、教练和客人共同营造了欢迎氛围，每个人都为这个引人入胜的氛围做出了贡献。你不再是客居于此，而是CAMP3大家庭的一分子。

用新鲜烘焙的面包、当地制作的麦片和新磨的浓缩咖啡开始你的一天，为一整天的探险加满能量。与同伴爽滑一天后，你可以在专门的瑜伽/拉伸区放松一下，或者前往板房去维护调整你的雪板，迎接新一天的爽滑。随着夜幕降临，聚集在威士忌酒吧，分享你最棒的滑雪瞬间。

在CAMP3斑尾会所，我们坚信培育一种同仁友爱和共同责任感。我们鼓励所有成员都参与到维持俱乐部欢迎氛围的角色中来。像清晨帮助除雪、收拾早餐的盘碗以及在您行程结束时撤下床单，做一些这样简单的工作，都对保持这个特殊地方的独特精神有着重要的影响。

抵达斑尾

可以通过多种交通方式抵达斑尾：火车，巴士，或自驾。

子弹头列车（新干线）到饭山市

从东京成田机场到达饭山市（JR饭山站）最简便的方式就是搭乘以下两列火车：

1. 从成田机场1号和2号航站楼搭乘Skyliner到东京的京成上野车站Keisei-Ueno (约50分钟车程)
2. 再搭乘从上野站到饭山站的Hokuriku北陆新干线列车 (约1.5小时车程)

如下图，从京成上野车站需要步行三分钟左右到上野主站乘北陆新干线。



从羽田机场过来则稍显复杂。你首先需要搭乘慢车或羽田机场豪华巴士到达东京站（车程约40分钟）。再同样乘坐北陆新干线Hokuriku到达饭山市（约1.5小时车程）。东京站的转乘进出比较复杂，确保你留有足够的时间。你通常不需要提前预定火车票，但在机场火车站购买新干线车票时建议你最好购买指定席车票。

CAMP3会提供从JR饭山站到会所的接送，需要在训练营抵达日的下午3点-8点之间到达。在此时间之外的抵离均可通过出租车或当地巴士解决。当地巴士从JR车站上车，下车点斑尾高原酒店距离会所仅200米。如果打出租车过来，只需提供下面这个固定电话号码来输入GPS定位即可：**+81 269 67 0616** 需要注意，在日本带着巨大的板包坐火车有时候是比较有挑战的事儿。可以存放这种尺寸行李的空间非常有限，而且你需要把雪板包放到头顶两侧的行李置物架上去。或者，你可以选择使用行李托运服务（详见下午）。

到斑尾的巴士

在冬季会有从成田机场或羽田机场到妙高高原的直达巴士经过斑尾。行程时间会比较长（5-6个小时，或9-10个小时的过夜巴士），如果你的行李很多，搭乘这种巴士会更为简便。巴士车站位于斑尾高原酒店，距俱乐部会所仅200米远。这些巴士只在冬季运营。

- 从成田机场的巴士每天下午3点和晚上9:20（过夜巴士）发车。
- 从羽田机场的巴士每天早上8点，下午4:20和晚上10:20（过夜巴士）发车。

你可从以下链接订票：<https://spur.jamjamliner.jp/>

租车前来并在会所停车

在日本租车自驾相对简便，但必须要提前预订。外国人要在日本自驾必须提供国际驾驶许可（IDP）。会所前面的停车场空间有限，所以自驾前来的人**必须要提前预订**。因为降雪量巨大，所有自驾前来的人都要做好每天把车从雪里刨出来的准备。车道每天都有铲雪车来清雪，因此不可以停车在车道上。另外需要注意的是，会所是在下坡的位置，而路面经常会结冰。因为会所距离缆车站仅有1分钟的步行距离，你大概率不会经常用到车子。

谷歌地图的定位地址（注意这个地址和快递地址不同）：

1101-20

Madarao Kogen, Tarumoto

Niigata-ken Myoko 389-2261

Japan

抵达会所

在你的训练营开始日期前3-4天，会有一名CAMP3的管理团队成员与你通过电邮联系。他们会为参加同一期训练营的所有成员建立一个WhatsApp的群，并介绍当期营的教练。我们会在这个群里来问每个人的到达行程。我们需要知道你会从机场（或日本其他地方）如何抵达斑尾，以及你预计到达斑尾或饭山的时间。

如果你乘新干线到达饭山，并在日程中的的抵达日下午3点-8点，那你训练营的主教练就要负责去火车站接你。从饭山车站到斑尾开车车程在15-20分钟左右。

如果你乘巴士直达斑尾，请使用谷歌地图地址，徒步到达俱乐部会所（仅200米远）。

如果你在训练营的计划日程之外时间抵达，并需要我们的帮助，请发邮件联系会所经理Takashi，邮件地址：madaraomanager@camp3snowboarding.com。

寄送行李

日本的行李寄送服务非常高效，且100%可靠。要使用此服务，你只需要找到机场里面的行李寄送柜台，用英文填一个很简单的表格即可。我们推荐黑猫快递 Black Cat (下图中黄黑色的图标即是)。



寄送费用大概是2000-3000日元每件行李，但寄送时间往往在48小时左右。这样如果你计划在抵达斑尾前先在东京住个1-2晚，那就完美了。

填写寄送表格时，请使用如下地址（与谷歌地图地址不同）：

CAMP3 Clubhouse Madarao (Phone +81 269 67 0616)

389-2257

Nagano-ken, Iiyama

Tarumoto, Madarao Kogen

1101-20

手机流量卡

在日本用手机上网最简便高效的方法就是使用eSIM卡。它可以与你的现有SIM卡串联使用，不需要换卡即可。eSIM卡在多数的智能手机上都可以使用。可以通过下面的链接看看你的手机是否匹配：

<https://esim.holafly.com/how-to/esim-phones/>

我们推荐你使用樱花卡 **Sakura Mobile eSIM service**: <https://www.sakuramobile.jp/lp/?i=esim>。上网速度快，价格也相对合理，而且在全日本的网络信号都比较好。你还可以设定开始和结束的日期，选择数据流量包，甚至在你到达之前就把它预先设定好。

你也可以抵达后在机场购买实体数据SIM卡，但这需要你拥有双卡双待手机，或取掉原来的卡。

会所里都有什么？

CAMP3斑尾会所的设施可谓一应俱全，包括：

- 15间带独立卫生间的客房，都有电视机，小冰箱，吹风机和烧水壶。
- 俱乐部活动室，你可以在这吃早餐，聊天，拉伸，做瑜伽以及其他活动。
- 非常好的意式浓缩咖啡机（咖啡需另付费）。
- 公共威士忌吧和桌上足球台（饮料需另付费）。
- 一间日式温泉浴室，可预定私人使用。
- 提供全套装备的板房（需要你自备雪蜡或购买 CAMP3特别定制雪蜡）。
- 一系列的Jones试滑板和雪崩装备套件，可供在参见训练营时租赁。
- 一间专门的干燥房来放你潮湿的装备和臭雪鞋。

房间里的床品都非常舒适，而且一半的套内卫生间都刚刚装修过（另一半状态仍然还不错，会在今后的几年内陆续装修）。要注意我们只在每周五会撤换床品（通常是训练营的结束日）。如果你入住期间需要更换床品或毛巾，则需要单独向会所工作人员提出。他们会在你需要的情况下提供新的床品，但在这种情况下你就需要自己动手去更换一下了。

需要带什么?

带上你平时用的雪板（包括全套装备）以及其他全部软装备。我们不提供装备租赁服务。还有一些其他的考虑事项，如：

- 你平时的冬装，以及适合冬季晚上穿着的户外鞋（这里可能会雪非常大）。
- 如果你的脚比较容易冷，我们也准备了一些会所专用的拖鞋。我们还是建议你如果需要的话自己带一双更舒服的来。
- 我们会在浴室里提供基本的洗发水和浴液，如果你需要也可以自备。
- 如果你跟别人拼房住，那我们建议你自备耳塞，因为你也不知道谁会不会打呼噜。

需要买什么?

在你住宿期间的早餐，以及到达日当晚的晚餐是包括的。早上你可以在会所的咖啡机处购买意式浓缩咖啡，这样就不必跑出去买咖啡了！其他晚上的晚餐是要你自己解决的，我们推荐你去斑尾村里探索下有什么好吃的。你可以带些吃的放在你自己的房间里，但是不可以自行使用厨房的。

在有训练/导滑的天里缆车票都是包含了的，但如果在休息日你仍然想要滑雪，那就要单独去前台购买雪票了。

CAMP3会在前台摆放很多不同的专门商品，包括雪蜡，随身工具，护脸，以及特别限量版的“首季”T恤衫，等其他商品。

所有在会所的消费（咖啡，酒吧买酒，缆车票等）都可以挂房帐，但要在你退房离开前付清。

常规日程

俱乐部会所的常规日程如下：

- 早餐每天早上7点到8:30。
- 根据团组当天所要去滑的雪场而定，常规离开会所的出发时间是早上8点到9点之间。教练会在每天早上查看当天的天气预报和雪况报告后第一时间告知每位团队成员当天的安排和情况。
- 取决于当天去哪个雪场，回到会所的时间会在下午3点到5点之间。
- 你可以根据当晚空出的时间来预定私汤温泉使用。
- 酒吧下午四点开门（但别忘了先做拉伸！）

周边设施

斑尾村里都是大大小小的住宿与酒店，酒吧和餐厅的数量都比较少。

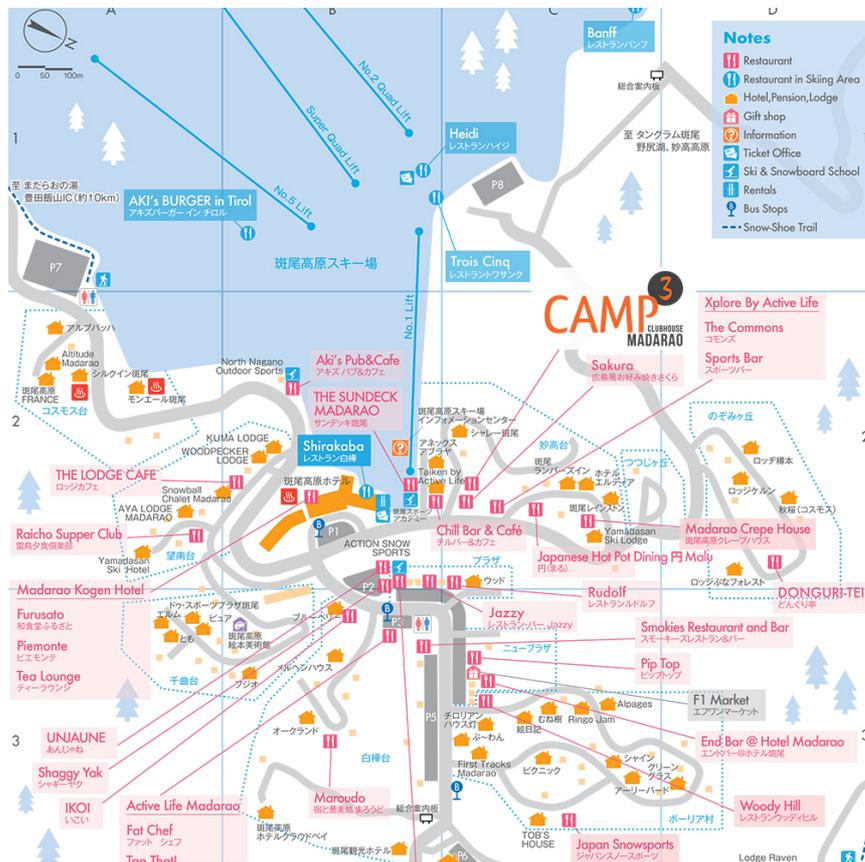
缆车站距会所正门仅100米远，当雪量充足的时候你甚至可以直接滑到缆车站去。

要注意在斑尾是没有超市的，所以要在你到达之前先去囤好货。

你可以仔细查看地图来找更多的细节和设施位置，或参看以下链接来获取更多信息：

<https://>

www.madaraomountainresort.com/restaurants.html



退房与撤离

请提前通知你训练营的主教练你撤离的详细信息，这样我们可以安排送你到饭山车站。

退房时，需要你撤下床品，并把床单被罩毛巾等物品拿到前台，或把它们堆放到房间地板上。我们的服务团队人很少，而每周五都要做很大的更换工作。你小小的一个举动会对我们有莫大的帮助。请保持你房间的整洁，确保把垃圾拿走并进行正确的分类丢弃。

你收拾好个人物品，整理好房间后就可以到前台去把你的挂账付掉。务必要在你离开之前把账结清。如果你需要很早离店，请通知会所经理，这样他可以在前一晚把你的挂账结清。

基本就是这些信息了，朋友们！

期待你的大驾光临，等不及要和你一起去吸斑尾粉雪啦！