

スノーシュー・歩くスキー 気軽に雪上ハイキング

ガイドなしでも安全に歩けるパウダースノー



根子岳
(2207m)

四阿山
(2354m)

白樺ループ
コース

- スタートから少し歩くと雄大な浅間山が見えます。煙が上がっている事もあります。
- 9番から左前に根子岳、右前に四阿山が見え、ここから登りになります。
- 途中、20番から23番までは雪底が出てくる時もあります。
- 雪底には近づかないようにしてください。
- 20番～23番まで真っ直ぐにショートカットも出来ます。
- 26番からは下りです。白樺の林を抜けてゴールを目指します。
- 1周3kmで、所要時間は2～3時間です。(雪の状態により所要時間は大幅に変わります)
- 17番から45番と46番を通過して38番に合流する1900mの短いコースもあります。



- 奥ダボス第一リフトに乗って山上駅で降りるとスタート看板があります。
- アップダウンの少ないコースで、59番辺りから北アルプスの大パノラマが広がります。
- 山の景色と樹氷を楽しみながら歩くコースです。
- スタートから83番までは2.7km 1.5～2.5時間ほどです。(雪の状態により所要時間は大幅に変わります)
- 奥ダボスに戻るには同じコースを引き返すか、85番まで歩き、白樺ループコースに合流し、27番から44番まで下り、そこでスノーシューを外し、奥ダボスまで歩きます。
- 2つのコースを組み合わせると、タプリー楽しめる1dayコースも設定できます。

1. 看板のあるコースですが、管理されたフィールドではありません。登山同様自己責任でご利用ください。
2. 一般の方は駐車場を利用し、道路には絶対に駐車しないでください。駐車場までの道路は凍結しています。自己責任でご通行ください。
3. 菅平高原のアウトドアクラブ加盟宿にお泊まりの方は、スタート地点まで送迎いたしますので宿にご相談ください。
4. 駐車場および道路の除雪が遅れる場合がありますのでご注意ください。
5. 奥ダボススノーパークの駐車場は除雪されていますが、ご利用にはリフトやレストランを必ずお使いください。
6. このコースは好天時にご利用をお願いします。2本先の看板が見えない場合はご利用を中止してください。
7. 風雪により看板が倒れたり埋まっている場合がございます。常に方向を確認して歩いてください。
8. 緊急の場合は0268-74-2003 (観光協会 17:00 まで)
9. 番号順にご利用いただいて (逆回り可) コースから大きく逸脱しないようにして下さい。
10. ゴミはすべてお持ち帰りください。
11. 管理事務所、料金所、売店、トイレは利用できません。コース内にトイレはございません。
12. コースや駐車場、道路の事故等に関しては、一切の責任は負いかねます。すべて自己責任でお願いします。コースのご利用は、年始1月1日より3月31日迄とします。

※子供用から大人用まで各種スノーシューのレンタルがあります。このマップに関するお問い合わせは 0268-74-2202 まで

- 菅平高原のペンションでは、冬の手軽なスポーツとしてスノーシューをお勧めしています。
- スノーシューは誰でも気軽に出来るスポーツ&優れたフィットネスエクササイズです。
1. 小さなお子様からシルバー層まで無理なく楽しめる冬のレジャースポーツです。
 2. 足腰にインパクトが少ない理想的なエクササイズ。
 3. 足腰の筋肉強化だけでなく、バランスを保つインナーマッスルを刺激し、鍛えられる。
 4. ウォーキングポールを使うことで、上半身(上腕、肩など)の筋力アップが図れる。
 5. 登り、下りのウォーキングでさらにトレーニング効果を高められる。
 6. 通常のウォーキングやランニングに比べ、約1.3～1.5倍という高いカロリー消費量。パウダースノーや登りの場合は、さらに20～40%消費量がアップ。(Snowshoes.com 資料参照)
- 菅平高原のスノーシューコースで、冬のフィットネスエクササイズが実践できます。
- ※菅平高原アウトドアクラブ加盟の宿にお泊まりの方はかんたん歩き方などのご指導もできます。

温かホットな菅平高原の宿♪

真田の郷ラグビーの聖地

四阿山・根子岳登山

四季折々、高山植物の宝庫



日本百名山の四阿山(2354m)・花の百名山根子岳(2207m)への登山は菅平高原からメインルートです。安全な登山道が延びていて美しい高山植物やハイマツの林の中を巡る気分は爽快です。山頂からの360度のパノラマは、北アルプス・八ヶ岳・富士山等や日本海も見えます。冬季はお天気がよければスノーシューをはいて根子岳登山を楽しむことができます。

ウィンタースポーツ

広大なゲレンデで楽しもう

菅平高原のシンボル、根子岳・四阿山の裾野に広がるスキー場は晴天率が高く、パウダースノーが自慢の明るい広大なゲレンデです。ファミリーから上級者までバリエーション豊かです。隣接する牧場や根子岳では、山スキーやスノーシュー、クロスカントリースキーが楽しめます。



根子岳雪上車ツアー(スノーキャット)



雪上車に乗って広大な根子岳に出かけよう！根子岳山頂 2207m からの景色はまさに絶景！最高の雪質でダウンヒルを！
URL: www.ski-davos.jp

ラグビー観戦

大迫力の試合を間近で

ラグビーの日本代表も合宿に訪れる、ラグビータウン菅平高原です。夏になると、小学生からトップリーグの選手まで、たくさんのラグーが練習に訪れます。生のラグビーはテレビで見るのとは違い、グラウンドサイドの至近距離から見られ、選手の息遣いや、選手同士が当たる音まで聞こえます。「ラグビー好きにはたまらない」菅平高原でラグビー観戦しませんか。夏はどこかで必ず試合が行われています。



真田一族の発祥の郷

幸村の足跡をたどる

真田一族発祥の里で大河ドラマ「真田丸」も放映されました。真田の里には真田一族にまつわる足跡が満載です。上田駅のそばには上田城址公園があります。菅平高原は真田家の軍馬の放牧地でした。菅平高原に泊まって幸村の足跡をたどりませんか？



宿泊のご予約はこちらから <http://sugadaira.info>

菅平高原に泊まっているんな体験をしよう

りんごの木のオーナー募集



真田の郷自慢のりんご農園を選びました。たくさんあるりんごの木の中から、好きな木を自分の目で見て選んで下さい。泊まってよし！作ってよし！食べてよし！と楽しさいっぱい！！世界で1つだけのオリジナルりんごが作れる【りんごの木のオーナー】はいかがでしょうか？

- 条件** 真田の郷アップル倶楽部の宿に期間中1泊以上お泊りいただくことが、お申し込みの条件となります。
- 料金** ¥10,000(最低保証 25kg) ¥15,000(最低保証 35kg) ¥20,000(最低保証 50kg)
- 申込** ネット・フォームか宿に TEL
- 問合せ** 菅平高原ペンション部 真田の郷アップル倶楽部

<http://www.sugadaira.org/ringo/apple.html>

信州上田で気軽に参加できるアウトドアプログラム

マウンテンバイク&ロードバイクツアー

長元坊バイクツアーズ

上田の自然、街を自転車で満喫しよう。ご要望、レベルに合わせたルートで実施します。
<http://chogenbou.com> 090-9811-8400
ガイド 飛松巖(IMBA公認MTBガイド)

自然体験・自然学習

NPO法人 やまぼうし自然学校(菅平)
子供から大人まで、信州の森で遊び学べる体験、ワークショップ、講習会を開催。個人、グループ、団体で、様々なプログラムにご参加できます。
<http://yamaboushi.org/> 0268-74-2735

農業体験

農業生産法人 ずくだせ農場(無農薬栽培)
収穫、種まき、農作業、などの体験、農業学習、みそづくり体験等ができます。
0268-71-7729(本部) 0268-39-2939(農場)
zukudase@dia.janis.or.jp

リバーツーリング(カヤック) 千曲川を下ります(半日、一日)
トレッキング・トレイルランニングツアー トップ山岳ランナーがガイド
スノーシューツアー(根子岳、湯の丸山他)
キャンプ&アウトドアクッキング

信州上田アウトドア・MTSデザインング

090-8803-1259, 03-3465-2888(東京事務所)
info@sports-fitness.co.jp

大人も子どもも森と一緒に遊びませんか？

やまぼうし自然学校は人と森をつなげる活動をしています。様々なイベントに参加して、森への入口、見つけませんか？

～野生を知る・食べる～ジビエランチ

日程：毎年3月第3土曜日

会場：やまぼうし自然学校事務所

料金：3,500円

内容：長野県ジビエマイスターとジビエ調理を体験し、食生活に取り入れてみませんか？
“森でつながるいのちのわ” ヒトとケモノのつながりを考えるイベントです！



いつでもスノーシューガイド

日程：いつでも AM9:30～11:30 または PM13:30～15:30

(※ご予約が受け付けられない場合もありますので、必ず事前にご連絡ください)

料金：1人 ¥2,000(レンタル代別途)

内容：根子岳の裾野に広がる雪原を、地元のガイドがご案内♪2名様から受け付けます。
コースによってはワンちゃんと一緒に歩くことも可能です！



いつでもクラフト

日程：いつでも AM9:30～11:30 または PM13:30～15:30

(※ご予約が受け付けられない場合もありますので、必ず事前にご連絡ください) 内容によっては1時間で作れるものもあります。ご相談ください。

料金：1人 ¥2,000

内容：スキーを楽しんだ後や雪原を散策した後、ちょっとした空き時間に、自然素材を使ったクラフトを作りませんか。



特定非営利活動法人

やまぼうし自然学校

上田市菅平高原 1223-5751 0268-74-2735

<http://www.yamaboushi.org/>

雪上車に乗って、広大な根子岳ツアーへGo!

奥ダボススノーパーク

スノーキャット ガイドツアー(日中運行)

360°の絶景！
天空のパワースポット！



申し込み・問い合わせ 0268-74-3009
<https://snow-cat.jp/>

スノーシューアンケートに お答えください！

いただいた貴重なご意見やご感想は、今後の運営の参考とさせていただきます。また、写真はパンフレットやチラシ作りに活用させていただきますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

