

白銀の菅平高原で人気の **菅平高原** スノーシューを楽しもう!

レースディレクター
スカイランナー松本大選手



雪の中のトレイルランニング スノーシューレース & 雪上ハイク

さらにエキサイティングな
レースコンテンツで開催!

2014
1/25
sat
26
sun

PLACE 根子岳 & 奥ダボススノーパーク

長野県上田市
菅平高原

スノーシューレース ●個人 10km
ファンレース (レース前に初心者講習を行います)
●個人 3km (ビギナー&ファミリー向き)

リレー (1チーム3人) ●1.5km×3

根子岳ヒルクライムレース (根子岳を一気に登る)
根子岳ダウンヒルレース (根子岳を一気に下る)
登りチャンピオンと下りチャンピオン、および総合チャンピオン
(KING of SNOW SHOENING) を決めます。

スノーシューツアー

景色を楽しむスノーシューハイキング (ガイド付ツアー)
根子岳山頂を目指します。

スノーシュー&ウィンターレジャー用品試乗体験
ATLAS、MSR、TUBBS などトップブランドのスノーシュー他
ウィンターレジャースポーツ用品の市場ができます。

アフターレースお楽しみ会

スケジュール **集合** 菅平高原奥ダボススノーパーク
(奥ダボス駐車場 特設会場)

- 1日目** (25日)
参加受付 AM9:00~AM10:30
○スノーシュービギナーガイド AM10:00~AM10:30
○オープニング AM10:30
○スノーシューレーススタート
AM11:00 10km、3km (ファンレース)
○リレー PM2:00~PM3:00
○アフターレースファンタイム PM3:00~PM4:30
○試乗体験会 PM1:00~PM4:30

イベント終了後は各ペンションにて宿泊 (1泊2食付)

- 2日目** (26日)
集合 AM9:00 集合場所は1日目と同じ
○スノーシューツアースタート AM9:30
○スノーシュー根子岳ヒルクライムレース AM10:30
メイン会場スタートポイントから根子岳頂上付近 2,000m のゴールまで
○スノーシュー根子岳ダウンヒルレース PM0:30
根子岳頂上付近をスタートしてメイン会場まで
○試乗体験会 PM1:00~PM2:30
○クロージング PM2:30

※両日とも天候により、スケジュール・内容を変更することが
ございます。ご了承ください。

参加資格

小学生以上の健康な男女
中学生以下の方は保護者同伴でご参加ください

参加費

- 2日間参加** (参加費、宿泊費1泊2食、1日目昼食券代、お楽しみ会参加費、参加賞、保険料込)
大人 ¥15,000 中高生 ¥12,000 小学生 ¥9,000
- 1日目のみ参加** (参加費、1日目昼食券代、お楽しみ会参加費、参加賞、保険料込)
大人 ¥9,000 中高生 ¥7,000 小学生 ¥5,000
- 2日目のみ参加**
ツアー参加
大人 ¥5,000 中高生 ¥3,000 小学生 ¥2,000
レース参加
大人 ¥7,000 中高生 ¥5,000 小学生 ¥4,000

※スノーシューをお持ちでない方は、スノーシューレンタルをご利用ください。
ストック、ブーツご利用の方はご相談ください。
スノーシューレンタル代 1日 ¥1,000 2日 ¥2,000 (1週間前までにご予約ください)

アクセス

- 車**
東京 上田 上信越道 菅平 上田から約35分 菅平へ
国道144/国道406
名古屋 須坂 上信越道 菅平 須坂から約35分 菅平へ
国道406
- 公共交通**
JR 菅平行 上田発 7:05 菅平着 8:00
上田発 8:15 菅平着 9:05
上田発 8:55 菅平着 9:45
上田バス (運賃500円)

上田~菅平間の料金は半額以下の500円になりました。是非、ご利用ください。
タクシー ¥9,000 前後 (上田駅から約45分)

ご参加にあたって

- スノーシューができる服装 (スキーウェア、アウトドアウェア等) にご参加ください。
- シューズはトレッキングシューズ、またはウィンタースポーツブーツなどがお勧めです。できればスパッツをご用意ください。(ゴム長靴はお勧めできません)
- ウェア・シューズ等でわからない事があればご相談ください。

その他のスノーシューイベント

- 2月15日 (土) ナイトスノーシューツアー
 - 2月22日 (土) 根子岳スノーシューハイク
 - 3月30日 (日) 菅平高原スノーシューフェスティバル
- 詳しくは <http://sugadaira.info> まで



協力: TAG クラブ 菅平高原奥ダボススノーパーク
菅平農場畜産農業協同組合 菅平高原ペンション部
(有) 総英プランニング スポーツサイクル ペレニョ
企画運営: MTS デザイニング

宿泊について

2日間の参加費 ¥15,000 には、菅平高原の当企画参加ペンションの宿泊費 (1泊2食) が含まれています。
1日目昼食券は当日受付にてお受け取りください。「奥ダボスレストラン」でご利用いただけます。

宿泊先は、主催者側で決めさせていただきます。グループ、ご家族でのご参加の場合は手配の都合上、必ず事前にお知らせ頂きますようお願い申し上げます。個室 (シングル) をご希望の場合は、別途 ¥1,500 (1名様) 申し受けます。

*大会にご参加されないご同伴者の方の宿泊費は、¥7,000 (1泊2食) です。但し1日目の昼食券は付きません。

幼児の宿泊料金については、現地申し込み受付にお問い合わせください。ご宿泊先は大会1週間前にご連絡いたします。

- 大会問い合わせ先 アウトドアロッジ自然回帰線 (伊藤) ☎0268-74-2202 e-mail 74@2202.jp
東京事務局 MTS デザイニング (田中) ☎03-3465-2888 e-mail info@sports-fitness.co.jp
- 現地宿泊問い合わせ先 アウトドアロッジ自然回帰線 (伊藤) ☎0268-74-2202 e-mail 74@2202.jp

参加申し込み方法 インターネットでの申し込み

- 菅平高原アウトドアクラブ <http://sugadaira.info/snow>
TAG クラブ (タグクラブ) <http://tagclub.jp>
スポーツエントリー <http://sportsentry.ne.jp>
ランネット <http://runnet.jp/runtes>
JTB スポーツステーション <http://jtb sports.jp>

郵送でお申し込みの場合は、参加申込書と参加費を
同封の上、現金書留で下記までお送りください。

〒386-2204 長野県上田市菅平高原 1278-1065
アウトドアロッジ自然回帰線 TEL:0268-74-2202

菅平高原アウトドアクラブの web サイトから
お申し込みの場合は下記にお振込みください。

信州うえだ農業協同組合 真田支所
口座名 菅平高原アウトドアクラブ 伊藤健司
店舗番号 5348-020 普通 口座番号 0084035

※参加申し込み手続きはご入金確認後、完了とさせていただきます。
※キャンセルの場合、大会費用の返金はできません。宿泊費については2014年
1月18日 (土) までにご連絡いただいた方には5,000円から手数料を引いてご返
金いたします。宿泊費7,000円の内、お申し込み~1週間前まで3,000円、1週
間~前々日まで5,000円、前日~当日は全額。
天候等の原因で大会の開催が不可能になった場合も大会費用は返金いたしません。

2014 菅平スノーシューレース&雪上ハイク参加申込書

フリガナ	(西暦) 生年月日		年齢
お名前	男・女	年 月 日	歳
ご住所 〒	都道府県		
連絡先	メールアドレス (必須)		
参加内容	所属		
1. () 2日間 (1泊2日) 参加	スノーシューレンタル () する () しない		
2. () 1日目 (25日) のみ参加	体重 () kg 身長 () cm		
3. () 2日目 (26日) のみ参加			
4. () 同伴者 (大会不参加で宿泊のみ)			
参加レース&イベント			
1. () 10km・25日	2. () 3km ファンレース・25日		
3. () リレー (1チーム3人)・25日	メンバー名 () () ()		
リレーは、10km レースまたは3km ファンレースと重複参加可能です。10km レースと3km ファンレースは同時スタートなので 両方にエントリーすることはできません。			
4. () スノーシューツアー・26日	5. () 根子岳ヒルクライム・26日	6. () 根子岳ダウンヒル・26日	
グループで参加される方は参加者全員のお名前を申込書にご記入ください。(コピー可。グループ単位で宿泊所を手配いたします) ただし、申し込み用紙は参加者全員分が必要となります。お手数ではございますが1枚につき1名様ずつご記入ください。(コピー可) グループの代表者名とグループ名を下記に記入して1グループまとめてお送りください。郵便番号は必ず記入してください。			

(コピー可)

日本製粉 (株) **NIPPON** (株) モンベル (ATLAS) (株) モチヅキ (MSR) (株) K2 ジャパン (TUBBS)
協賛 若林醸造 (株) (株) ケンコー社 (ZIPFY) BUFF キリンビール株式会社 カスタムプロデュース (株)
CEP NATHAN ZEROFIT まるこ福祉会「花風里」



MSR LIGHTING
ASCENT

MSR スノーシュー
はポジロック AT
バイディングや、
スピードロックバ
インディング、そ
してエルゴテレペ
ターなどユーザー
の視点に基づき開
発された技術が詰
め込まれています。



TUBBS FLEX ALP 24

FLEX ALP はバックカントリーの過
酷な条件に対応するようデザイン
されています。超小刻みな歯の3D
カーブ・トラクション・レールと
19° アクティブヒールリフトを備
え、急斜面、凍った雪面で優れた
走破性を発揮します。



主催: 菅平高原アウトドアクラブ
共催: やまぼうし自然学校 Sports&Fitness Style
後援: 上田市 菅平高原観光協会

当イベントは「上田市わがまち魅力アップ応援事業」として開催します。



- 1番から44番まで約3km、所要時間2〜3時間(雪の状態により所要時間は大幅に変わります)
- 看板は80m以内の間隔で設置し、分かりにくい所は細かく設置してあります。
- 順番に回った方が見やすくなっています。27番、29番からの利用も可能です。
- このコースは5番から11番辺りから見える浅間山の景色は雄大です。煙が上がっている事もあります。
- 20番から22番の間は雪庇に注意して1段下まで降りてみます。
- 22番から25番(四阿山)に向かって北アルプスの展望が開けます。
- 27番はパノラマコースとの合流地点になります。
- 32番から40番までは白樺の林を抜けるコースで、44番がゴールです。広大な牧場の周囲コースをお楽しみください。
- 17から45・46を通過して38に抜けるショートカットコース(約1900m)もあります。
- 尚、コースの内側は看板の見える範囲でセーフティーゾーンです。深雪を楽しんでください。

- 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見えます。
- 標高1600mのスタート地点より根子岳へ向かって55番まで歩くと右手に沢が現れ56番で大きくカーブします。
- 57番から左に根子岳・四阿山、右に北アルプスの大展望が広がるこのコース一番のビューポイント。
- 72番から74番の沢と77番の沢を抜けると牧場管理事務所が見えてきます。
- 白樺ループコースに合流するには売店の前を通過して85番の四阿山を目指してください。
- 標高の高いこのコースはフカフカの新雪と広大な展望が楽しめるコースです。
- 奥ダボスに戻るには同じルートを引き返すが、白樺ループコースの27番で合流し44番まで行き、スノーシューを外し奥ダボスまで歩いて行く方法があります。
- スタートから85番までは約2.7km、所要時間1.5〜2.5時間(雪の状態により所要時間は大幅に変わります)

菅平高原のスノーシューイベント

- 1月25日(土)・26日(日) スノーシューレース&雪上ハイク
- 2月15日(土) ナイトスノーシューツアー (参加費 3,000円)
- 2月22日(土) 根子岳スノーシューハイク 親子や年輩の方も参加できるスノーシューイベントです
- 3月30日(日) 菅平高原スノーシューフェスティバル (参加費 3,500円)

思い立ったらいつでもスノーシュープロガイド
2時間〜4時間 お一人2,000円〜3,000円(レンタル別)
スノーシューレンタル手配出来ます! 1名様からガイドします。
ティーサービスあり。
ご予約・お問い合わせ先 菅平高原アウトドアクラブ加盟店
<http://sugadaira.info/outdoor>

※当イベントは「上田市わがまち魅力アップ応援事業」として開催します。

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。

- 注意事項
1. 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。
 2. 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。
 3. 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。
 4. 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。
 5. 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。
 6. 看板が雪に埋まっている場合もあります。常に方向を確認しながら歩いてください。
 7. エリア内 au、ドコモの携帯はほぼ使用可。緊急の場合は0268-74-2003(観光協会 17:00まで)
 8. ゴミはすべてお持ち帰りください。
 9. 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。
 10. 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。
- ※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0268-74-2003(観光協会 17:00まで)

