



- 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。
- 順番に廻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(四阿屋)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番を通過して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。

- オ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番から79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番の四阿屋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。
- オダボスに戻るには同じルートを引き返すか、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「上田市わか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. オダボススキ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)

