

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



四阿山 (2354m)

根子岳 (2207m)

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。



パノラマコース

- 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、タップリ楽しめる1dayコースも設定できます。

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。

注意事項

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店にお泊まりの方は、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. 番号順にご利用ください(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。



スノーキャットを使って根子岳へ

リフト1回券 500円 (966m)



奥ダボス 駐車場



急な坂道も上れます



太陽の直射を遮る白樺と樹氷のフィルター



月あかりでナイトスノーシュー



冬の根子岳登山も魅力です



SUGADARA snowshoe

