



四阿山
(2354m)

根子岳
(2207m)

白樺ループ
コース

- 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100m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 番の間は雪底に注意して 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 を通って 38 に抜けるショートカットコース（約 1900m）もあります。

管理事務所

トイレ
(冬季使用不可)

売店
(冬季休業)

合流

駐車場

ゲート

サワ

カモシカ

注雪ピ

ねこ・あずま

ビューポイント

エスケープ
(ショートカット)

ゲート

大木

浅間山
ビューポイント

スタート

グリーン
シーズン
料金所

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。
上田市わが町魅力アップ応援事業

- 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って 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）

パノラマ
コース

リフト
1 回券
500 円

奥ダボス
駐車場

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