

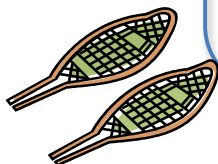
服装は・・・

- ・雪の上を歩ける服装
(スキーウェアやゴアテックスの雨具)
- ・ニット帽子 (耳が隠れるもの)
- ・手袋 (手が濡れないもの)
- ・サングラス
- ・防寒靴
(防寒長靴や登山靴&スパッツも可)



持物は・・・

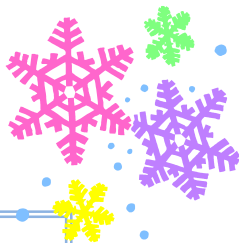
- ・スノーシュー&ストック
(レンタルが必要な方は
別途 1,000 円、事前に申込必要)
- ・温かい飲物など水分
- ・タオル、
- ・手袋の替え (あると便利)
- ・防寒着



集合場所は・・・

車で信濃町 I.C. から県道 36 号で約 30 分
長野市街からバードラインやループラインで
約 45 分

* 長野駅よりバスをご利用の方はご相談ください



長野県 信濃町在住
(社)日本山岳ガイド協会認定ガイドの
杉本晴美がご案内します。