

ノルディック・ウォークライフプロジェクト

# スノーシュー・ウォーク in 赤沼



「赤沼」は、八甲田山の南山麓に位置し、鳶七沼の一つです。  
厳冬期のこの時期は氷結している、その上を歩いて渡ることができます。

さあ！神秘の沼へ！

ネイチャーエクスペリエンス グリーンハウスのネイチャーガイドがご案内いたします。



- ◇ 実施日：2018年3月10日（土）
- ◇ 参加料：9,500円（バス代、ネイチャーガイド料、保険代）  
※スノーシュー1,000円、ポール300円は別途  
※おにぎり等の軽食を持参ください（その他の持参物は裏面参照）
- ◇ 募集人数：20名（最少催行12名）
- ◇ 募集締切：2018年2月28日（水）まで
- ◇ お申込先：また旅くらぶ TEL017-752-6705

【行程】

バス

エルムの湯7:00===新青森駅8:00===青森駅前(交番横)8:20===みちのく銀行本店8:30===  
鳶温泉10:00【赤沼スノーシューウォーク10:30~14:00】【鳶温泉入浴(※別途800円)等】鳶温泉15:00  
===みちのく銀行本店前16:30===青森駅16:40===新青森駅17:00===エルムの湯18:00



ノルディック・ウォークライフプロジェクト  
**スノーシューウォークin赤沼**  
**参加申込書**

FAX番号 017-752-6704

住所	〒 ー	生年月日 西暦19 年 月 日
ふりがな 氏名		バス乗車場所 いずれかに <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ①エルムの湯 <input type="checkbox"/> ②新青森駅 <input type="checkbox"/> ③青森駅 <input type="checkbox"/> ④みちのく銀行本店
連絡先	TEL 携帯	レンタル希望の場合は <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> スノーシュー <input type="checkbox"/> ポール
住所	〒 ー	生年月日 西暦19 年 月 日
ふりがな 氏名		バス乗車場所 いずれかに <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ①エルムの湯 <input type="checkbox"/> ②新青森駅 <input type="checkbox"/> ③青森駅 <input type="checkbox"/> ④みちのく銀行本店
連絡先	TEL 携帯	レンタル希望の場合は <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> スノーシュー <input type="checkbox"/> ポール
住所	〒 ー	生年月日 西暦19 年 月 日
ふりがな 氏名		バス乗車場所 いずれかに <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ①エルムの湯 <input type="checkbox"/> ②新青森駅 <input type="checkbox"/> ③青森駅 <input type="checkbox"/> ④みちのく銀行本店
連絡先	TEL 携帯	レンタル希望の場合は <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> スノーシュー <input type="checkbox"/> ポール

◆ スノーシューウォークのお持ち物

【必ず必要な物】

- ・ おにぎり<sup>△</sup>等の軽食、飲み物
- ・ ノルディックポール用ストック(レンタルあります)、スノーシュー(レンタルあります)
- ・ スノーウェア(スキーやボード用のウェア・防寒着など)、下着と靴下(速乾性がおススメ)スノーブーツ、
- ・ 手袋、帽子、ゴーグルまたはサングラス

【あると便利な物】

- ・ 肌着と靴下の替え、日焼け止め、UVリップ、嗜好品、リュック・ウエストバック、お飲み物を各自でご用意下さい。
- ・ 入浴を希望される方はタオルをご用意ください。

株式会社また旅くらぶ (青森県知事登録旅行業第3-155号)

〒030-0823 青森県青森市橋本3-2-6

TEL : 017-752-6705

営業時間10:00~16:00 (土日祝休業)