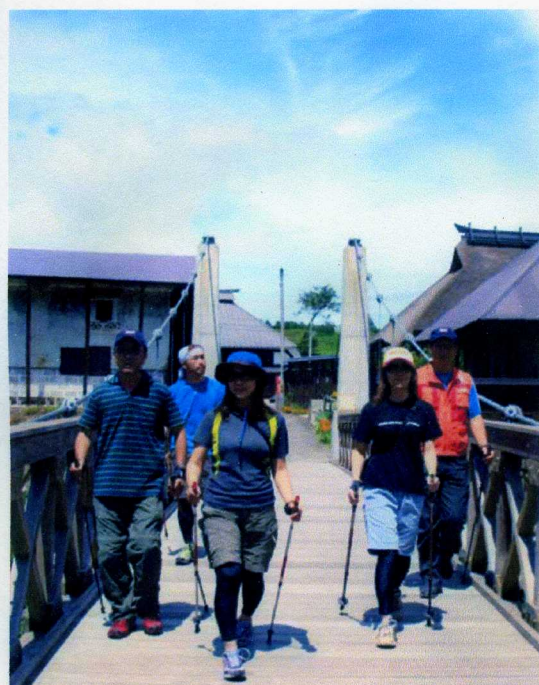


白馬の秋、田園風景の中を ノルディックウォーキングで巡る

白馬の秋の里山でノルディックウォーキングを体験してみませんか！
北アルプスの山々や山麓の紅葉を望みながら、趣のある秋の田園
風景の木流し川～大出公園をノルディックウォークで歩きましょう。
身も心も健康リフレッシュ！



ツアーの魅力

ノルディックウォーキングで健康に！

クロスカントリースキーの選手が夏場のトレーニングとして採用したのが始まりです。ジョギングやランニングに比べ、全身の90%以上の筋肉を効率よく活動させ、体脂肪の燃焼や血液循環に高い効果のある事が科学的に証明された有酸素運動です。トレーニングとして始まったこのスポーツは現在ではフィットネススポーツとして世界で広く普及しています。

誰でも簡単に始められポールを使って歩くので上半身も使います。しかも30分程度の運動で効果を得られます。

里山の秋のどかな田園風景

ここは手作りの「何もない観光ルート」

木流し川「詩の小徑」はかつてその名の通り山で刈った木材を運び人々の生計を支えた川。地域住民はこの川を守り素朴な道を整備した。詩の小徑には俳句や川柳を入れるポストが設置してあり紙もペンも用意されている。投稿された詩は管理人さんが木札に書いて小徑沿いの木々に飾ってくれる。

次回はあなたの詩も飾られていますね！



開催日 平成21年 9月1日(火)～11月30日(月)
までの毎日開催

旅行代金 2,600円 (大人)

(料金に含まれるもの/ガイド代・ノルディックポールレンタル代・消費税)

ツアーデータ

■ 行程 9:30～11:30 [歩行時間約2時間]
白馬駅～木流し川・大出公園周辺

■ 集合時間 9:20集合

■ 集合場所 JR白馬駅

■ 募集人員 各回15名(最少催行人員2名)

※ 白馬マイスター又は公認指導員がご案内いたしますが添乗員は同行いたしません。

※ 参加されるお客様は下記の準備品をご用意下さい。

- ・スニーカー又はランニングシューズ(歩きやすい履きなれたもの)
- ・リュック又はポーチ(休憩時の飲み物、おやつを入れるのに便利)
- ・ズボン(伸縮性のある動きやすいもの。半ズボンでもOK)
- ・小物(帽子・サングラス・日焼け止めなどをご用意下さい)

◎ 気象条件によりルート変更又は中止する場合がございます。