

Madarao Mountain Program Schedule

Therapy
Trekking
Trailrun

→→→ 開放的な森林ヨガ、ノルディックウォーキングでリフレッシュ
→→→ 昨年全線80kmが開通した「信越トレイル」をガイドがご案内
→→→ 「Madarao Forest Trails」のコースを地元ランナーがナビゲート

【お申し込み方法】 前日までにお電話にてご予約の上、ご参加下さい。最少催行人数4名。

カテゴリ	イメージ	イベント内容	日程・詳細
Therapy		森林ヨガ 芽吹いたばかりの新緑の中での「森林ヨガ」体験です。森の中でのヨガはまさに癒しそのもの!室内でのヨガとは全く異なる、心と身体の開放感をぜひ体感して下さい。雨天時は山の家館内にて行います。	5月24日(日) 時間:9:30~11:30 参加費:2,000円 持ち物:歩きやすい靴、日よけの帽子、飲み物
Trailrun		Madarao Forest Trails 2days Tour ① 「Madarao Forest Trails 50km」のコースを2日間にわけて走破します。1日目は第1関門のパンフまでの約24km。野尻湖や妙高山の眺めが見事です。ナビゲート/インサイドアウトスキークラブ(飯山市)	5月30日(土) 時間:10:00~15:00 走行距離:約24km 走行時間:約5時間 高低差:約580m 参加費:3,000円
Trailrun		Madarao Forest Trails 2days Tour ② 2日目はパンフからゴールまでの約26km。ハイライトは袴岳のブナの森と希望湖畔のトレイル。鮮やかな新緑とフカフカのトレイルを堪能して下さい。ナビゲート/インサイドアウトスキークラブ(飯山市)	5月31日(日) 時間:9:00~13:00 走行距離:約26km 走行時間:約4時間 高低差:約150m 参加費:3,000円
Therapy		ノルディックウォーキング ポールを持ち、腕を振ることによって全身運動となり、通常のウォーキングに比べ約20%運動量アップ。膝への負担軽減、姿勢矯正等が期待できます!美しい風景と風を感じながら心地よい汗をかきましょう。	6月7日(日) 時間:9:30~11:30 参加費:2,000円 持ち物:歩きやすい服装、飲み物
Trekking		信越トレイルセクションハイク ~ 斑尾山から赤池へ ~ 昨秋全線80kmが開通した「信越トレイル」。6月~11月までの毎日(8月を除く)、「セクションハイクツアー」を開催します。ガイドが案内するので、気軽にスルーハイク(完全踏破)に挑戦できます。	6月13日(土) 時間:9:30~16:00 歩行距離:約10km 歩行時間:約5時間 高低差:約500m 参加費:4,000円
Trekking		信越トレイルセクションハイク ~ 赤池から涌井へ ~ 2日目はブナの森に囲まれた赤池から、花々が群生する沼の原湿原、希望湖を巡ります。毛無山から涌井までの下りでは、のどかな農村風景が広がり、またその先のトレイルへの期待もふくらみます。	6月14日(日) 時間:9:30~16:00 歩行距離:約10km 歩行時間:約5時間 高低差:約360m 参加費:4,000円
Therapy		森林ヨガ 森の中で行うヨガは格別です!周りの自然との一体感が生まれることで、ヨガの効果を一層高めることができます。何よりこの心地よさは体験しないとわかりません。雨天時は山の家館内にて行います。	6月21日(日) 時間:9:30~11:30 参加費:2,000円 持ち物:歩きやすい靴、日よけの帽子、飲み物
Therapy		ノルディックウォーキング ポールを持ち、腕を振ることによって全身運動となり、通常のウォーキングに比べ約20%運動量アップ。膝への負担軽減、姿勢矯正等が期待できます!美しい風景と風を感じながら心地よい汗をかきましょう。	6月28日(日) 時間:9:30~11:30 参加費:2,000円 持ち物:歩きやすい服装、飲み物
Therapy		森林ヨガ 緑が色濃くなってきた森の中、ヨガでリフレッシュしましょう!大地にゴロンと寝ころんで、木々の間から空を見上げれば身体がすーっと楽になっていくはず。雨天時は山の家館内にて行います。	7月5日(日) 時間:9:30~11:30 参加費:2,000円 持ち物:歩きやすい靴、日よけの帽子、飲み物
Therapy		ノルディックウォーキング ポールを持ち、腕を振ることによって全身運動となり、通常のウォーキングに比べ約20%運動量アップ。膝への負担軽減、姿勢矯正等が期待できます!美しい風景と風を感じながら心地よい汗をかきましょう。	7月12日(日) 時間:9:30~11:30 参加費:2,000円 持ち物:歩きやすい服装、飲み物
Trekking		信越トレイルセクションハイク ~ 涌井から赤池へ ~ 4日間連続でのセクションハイクツアーの1日目と2日目は、涌井から斑尾山までを北から南へと歩きます。1日目のスタート地点は涌井集落。次々に変化する自然の表情をお楽しみ下さい。	7月17日(金) 時間:9:30~16:00 歩行距離:約10km 歩行時間:約5時間 高低差:約360m 参加費:4,000円
Trekking		信越トレイルセクションハイク ~ 赤池から斑尾山へ ~ 2日目は赤池からまずは袴岳を目指して歩き出します。袴岳から万坂峠へと下り、斑尾山頂まで登り返します。斑尾山頂付近からは野尻湖や妙高山、遠くには北アルプスまで望むことができます。	7月18日(土) 時間:9:30~16:00 歩行距離:約10km 歩行時間:約5時間 高低差:約500m 参加費:4,000円
Trekking		信越トレイルセクションハイク ~ 斑尾山から赤池へ ~ 後半2日間は南から北へと「信越トレイル」の斑尾高原エリア約20kmを歩きます。斑尾山で眺望を楽しんだ後は、ブナの森が美しい袴岳へ。アップダウンがあり、歩きごたえのあるコースです。	7月19日(日) 時間:9:30~16:00 歩行距離:約10km 歩行時間:約5時間 高低差:約500m 参加費:4,000円
Trekking		信越トレイルセクションハイク ~ 赤池から涌井へ ~ 赤池、沼の原湿原、希望湖、毛無山、そして涌井集落とそれぞれ自然の異なる雰囲気味わえるコースです。次回のセクションハイクツアーは9月より再開し、11月まで毎日開催されます。(下記参照)	7月20日(祝) 時間:9:30~16:00 歩行距離:約10km 歩行時間:約5時間 高低差:約360m 参加費:4,000円

「信越トレイルセクションハイク」毎日(6/1 ~ 11/11)開催中! ※7/31 ~ 8/31を除く

上記コース・日程以外にも信越トレイル全線を6セクション(区間)に分けて完全踏破できる日帰りツアーを毎日開催しています。ガイドが同行し、移動の心配も不要。この機会に全線踏破を目指しましょう!
詳細は <http://www.s-trail.net/>

■参加費/1セクション4,000円(9:30~16:00)
■セクション 1/斑尾山~赤池 2/赤池~涌井 3/涌井~仏ヶ峰登山口
4/仏ヶ峰登山口~関田峠 5/関田峠~伏野峠 6/伏野峠~天光山
■予約先 セクション1・2 まだらお高原 山の家 0269-64-3222
セクション3・4・5 なべくら高原 森の家 0269-69-2888
セクション6 キュービットパレイスキー場 025-593-2041