

冬の山は だれでも楽しめます！

1月 初心者のための 雪山ハイク！

黙々と登山道を登って登山道を下る…のではなく
森の中を自由に歩き、風や水の音、鳥の声を聞き
ときに動物たちとの思わぬ出会いに驚き
森や山の中に流れる時間をたっぷり味わう・・・
山の風は少人数で森の中を自由に歩くスノーハイクをしています。



雪の山歩きデビューしましょう！雪の山が初めての人のためのハイクプランです！

●楽しい！初めてのスノーシューハイク スノーシューで雪の森を歩きます！ 約3時間 5500円

- | | | |
|--------------------|-----------------|----------|
| 1/2(日) 鞍掛山麓 春子谷地雪原 | 3(月) 安比高原ブナの森 | ★スノーシューは |
| 4(火) 網張温泉ブナの森 | 5(水) 区界高原ミズナラの森 | 雪の上を歩く道具 |
| 6(木) 松川温泉ブナの森 | 7(金) 乳頭温泉郷ブナの森 | |



●滝沢市の里山がおもしろい！ スノーシューで滝沢市の里山を歩きます！ 約3時間 7500円

- | | | |
|-------------------|------------------|-----------------|
| 1/13(木) 烏泊山を南から北へ | 20(木) 鬼古里山を東から西へ | 27(木) 谷地山を東から南へ |
|-------------------|------------------|-----------------|

●スノーシューでハイクアップ スノーシュー初心者から経験者向き！ 4～5時間 10500円

登山道や森の中を自由に歩き、下りは深雪の中のスノーシューダウンヒルを楽しみます。

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| 1/9(日) 岩手山姫神山ツーショット 空雲山 | 10(月) 日本一のシラカハ林 平庭岳 |
| 16(日) 岩手山中腹 焼走り第二噴出口 | |



●星空と夜景を楽しむ 鞍掛山&姫神山 サタデーナイトハイク 10500円

夕方から歩き始め、山頂で盛岡の夜景を眺めます。夕方4時～夜8時頃 ※ヘッドランプ&軽アイゼン必携！

1/8(土)と29日(土) ※鞍掛山にするか姫神山にするかは、申込の先着順で決定します。

★初心者のための登山机上講座 ①「地図が読めると楽しい！地形図とコンパスの基本」

地図アプリ全盛ですが、1/25000 地形図と登山用コンパスの使い方を知ると、山歩きが一段と楽しくなります！

- 1/15(土) 夕方4時～6時 場所/ CONDITIONING SPACE YUI 盛岡市本宮6-10-15 泉館ビル **P**あり
 内容/ ・1/25000 地形図の決まり事 ・地形図の読み方 ・登山用コンパスの基本(セットは1、2、3!) など
 対象/ 地形図やコンパスの基本を覚えたい人、興味のある人 参加費/ 500円(資料代) 定員/ 5名(先着順)
 問合せ・申込/ 山の風 もしくは CONDITIONING SPACE YUI TEL 090-8050-4781(中田幸恵先生)

★初心者のための登山机上講座 ②「地図が読めると楽しい！地形図とコンパスの基本」

※上記①と内容、対象、参加費、定員は同じで、会場が石井スポーツ盛岡店内になります。(盛岡 MOSS ビル2F)

1/22(土) 午後3時～5時 ※問合せ・申込は、「山の風」へ。石井スポーツ盛岡店には問合せできません。

★実践登山教室 地図とコンパスで鞍掛山を歩こう！ Yui Fitness Community 中田幸恵先生とのコラボツアー

1/30(日) 集合 朝8時30分 鞍掛登山口(応相談) 午後3時頃 同 解散(応相談) ・参加費 9500円

ルート/ 登山道は歩かず、地図とコンパスを使ってルートを決めて山頂を目指し、下山します。

※1/25000 地形図と登山用コンパス、スノーシュー、軽アイゼン必携！ ※幸恵先生のコンディショニングあり！

***** 詳しくはお問い合わせください *****

※定員 各5名(1名から催行) ※スノーシューレンタル 1台500円 ※集合場所、時間等は相談の上、決定します。

登山ガイド **山の風** TEL&FAX 019-687-2177 ホームページ&facebook「登山ガイド山の風」で検索