

# 長野市スパイラル・ルディックウォーキング・コース

Spiral Nordic Walking Course



JNFA 公認コース

スパイラルの森へ  
ようこそ

スパイラルの森



## ★コース概要

初心者コース (やさしい) 3 km  
 上級者コース (やや難しい) 5 km

→ 舗装 (アスファルト、コンクリート)

→ 土等

C1 ~ 15 はボブスレー・リュージュコースのカーブの番号です



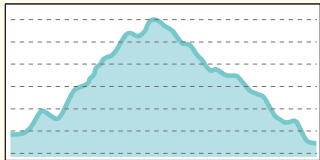
# Access Map アクセスガイド



## コースガイド

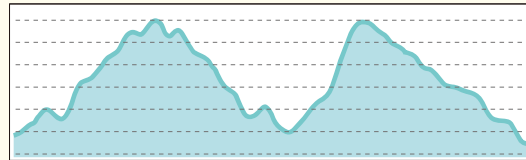
### 3キロコース

- 全コース舗装路面です。
- 高低差:約110メートル



### 5キロコース

- コース内に500メートルほどの林間コースが含まれます。
- 高低差:約110メートル



## 注意事項

- 入退場時は、必ず管理棟で受付を行ってください。
- 体調を整えてノルディックウォーキングをお楽しみください。
- 午後5時15分に入口ゲートが施錠されます。必ず午後5時までに管理棟へお戻りください。
- 野生生物(熊等)が出没することがあります。また、スズメバチが生息していますので、十分ご注意ください。(管理棟で「クマよけ鈴」を無料でお貸しします)
- 急な坂道で滑りやすい所がありますので十分ご注意ください。
- 選手が練習する際は競技用コース内を歩くことができません。(コース脇の側道をご利用ください)
- 森林整備の際は、5kmコースをご利用いただけない場合があります。
- 万一事故発生の場合、応急処置以外の責任は負えませんので、ご了承ください。
- ポールの貸出は行っておりません。



## 長野市スパイラル・ノルディックウォーキング・コース(長野市中曽根3700番地)

利用期間 積雪の無い4月1日から12月28日まで  
 利用時間 午前9時から午後5時まで  
 定休日 月曜日(祝日の場合は翌日火曜日)

## お問合せ先

長野市ボブスレー・リュージュパーク管理棟 Tel.026-239-3077  
 長野市文化スポーツ振興部スポーツ課 Tel.026-224-5083



車での  
アクセス

信濃町I.C. → から32分  
 須坂長野東I.C. → から39分  
 長野I.C. → から44分



バスでの  
アクセス

長野駅 から39分  
 アルピコ交通戸隠線  
 戸隠キャンプ場行  
 長野駅 ↔ スパイラル