

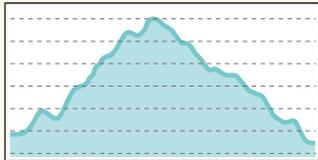
Access Map アクセスガイド



コースガイド

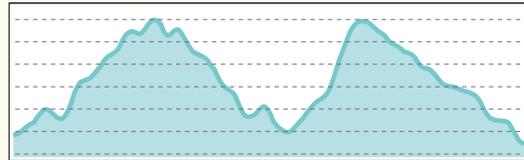
3キロコース

- 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