

白馬アルプスビュー岩岳を ノルディックウォーキングで巡る

白馬村を代表する絶景の地!岩岳!ゴンドラリフト(ノア)で山頂へ、そこには眼前に迫る北アルプスと360度の大パノラマ、咲き誇るユリが皆様をお待ちしております。

岩岳でノルディックウォーキングを体験してみませんか!
身も心も健康リフレッシュ!



ノルディックウォーキングとは?

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。

岩岳山頂アルプスビューで 気分も体もリフレッシュしてみませんか。

都会では味わえない大自然の中ノルディック・ウォーク公認指導員が、ガイドをしながらウォーキングをご一緒いたします。眺望・森林浴・ゆりの香りでアロマセラピー効果とのコラボレーション、一味違う白馬マイスターツアーのご案内です。
初心者の方でも安心してご参加いただけます。



開催日 平成21年7月18日(土)~8月31日(月)
までの毎日開催

旅行代金 3,900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・行程中の索道運賃・消費税)

ツアーデータ

- 行 程 9:30~12:00 [歩行時間約2.5時間]
- 集合時間 9:20集合
- 集合場所 白馬岩岳ゆり園 チケットセンター前
- 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。



★ノルディックウォーキングとは

ノルディックウォーキングとは、簡単に言うとストックを使って歩く運動のことです。これは、クロスカントリースキーと同様に、身体全体の主な筋肉を使うスポーツで、手・肩を効果的に動かすことにより、トレーニング効果を高めます。このスポーツは、持久力、機敏性、筋肉の発達を促し、精神のバランスとリラクスに大変効果のあるエクササイズで、年齢を問わず誰でも楽しむことができます。

★ウォーキングの効果

ウォーキングを続けていると、心肺機能を高め、足腰も鍛えられ、血液の流れも良くなっています。また、このような直接的効果だけでなく、ストレス解消や日常生活の改善などあらゆる面でプラス効果をしっかり自覚することができます。

その主な効果は

1. 心臓の働きが良くなり、長い時間歩いても疲れにくくなる
2. 血液の成分が良くなり、生活習慣病の予防になる
3. 脚力がついて、階段昇降が楽になる
4. 体脂肪が減って引き締まった身体になる
5. 頭がすっきりして頭の働きが良くなる
6. 暑さ寒さに対する抵抗力がつく
7. ストレスを解消する
8. 筋肉を鍛えることによって腰痛などを防止することができる

★ノルディックウォーキングの効果

ポールを持ってウォーキング、なぜポールを使って歩くの?

1. ウォーキング効果に加えて、上半身の筋肉を使うことにより、脂肪燃焼率が通常のウォーキングの1.5倍になる
2. 上半身の筋肉を使うことにより、フィットネス効果が高くなる
3. ランニング＆ジョギングに比べて、関節や膝の負担が少なく、滑りやすい地面コンディションでも、安全にレクリエーションが楽しめる
4. 誰でも手軽に行うことができる

★ポールは何でもいいの?

長すぎても短すぎても肩や腕の緊張がおこり逆効果になりがち、ご自分の身体にあった長さのものを使うのがよいでしょう!

目安：身長×0.7= cm

ご旅行条件書(要旨)

お申込みのご案内(必ずお読みください)

この旅行は、有限責任中間法人白馬村観光局(以下「当局」という)が主催するものであり、この旅行に参加されるお客様と当局との旅行契約は各コースに記載されている条件のほかに下記の旅行条件及び当局が定める旅行業者約款(募集企画旅行契約)によります。

●旅行のお申込み及び契約の成立

1)所定の申込金または旅行代金の全額をご持参の上、取扱代理店または当局へお申込み下さい。

また電話、FAX等でお申込みの場合はご案内に記載された期日までに旅行代金の全額をお支払い下さい。旅行契約の成立はご入金いただいたときに成立いたします。

2)申込金は総額の20%以上とします。残金は旅行出発日の15日前までにお支払い下さい。旅行出発の14日前を過ぎたお申込みの場合は旅行代金の全額をお支払い下さい。

●旅行代金に含まれるもの

旅行日程に記載された交通費、宿泊費、食事代、イベント費、消費税等諸税、企画費が含まれております。

●取消料

1)お客様はいつでも次に定める取消料をお支払いたいで旅行契約を解消することができます。取消又は変更に係る受付時間は当局の営業時間内となります。

旅行開始日の前日から起算して	取消料
20日前～8日前の解除	旅行代金の20%
7日前～2日前の解除	旅行代金の30%
前の解除	旅行代金の40%
当日の解除	旅行代金の50%
無連絡の不参加・旅行開始後の解除	旅行代金の100%

宿泊プランのみのお申込みの場合

旅行開始日の前日から起算して	取消料
3日前～前日の解除	旅行代金の20%
当日の解除	旅行代金の50%
無連絡の不参加・旅行開始後の解除	旅行代金の100%

お客様のご都合ですでにお申込みのコースや出発日を取消され、新たにお申込みになる場合、またお申込み人数の一部の人数を取消される場合も、旅行代金に対して一人様につき取消料の対象となります。

●旅行内容・旅行代金の変更

1)当局は、天災地変、暴動、官公署の命令、遅延、宿泊機関等のサービス提供の中止、当初の運行計画に沿らないサービスの提供、その他当局の判断としない事由によ

白馬村観光局はチーム・マイナス6%に参加しています。



みんなで止めよう温暖化

チーム・マイナス6%

<http://www.team-6.jp/>

旅行企画実施

白馬村観光局

長野県知事登録旅行業 第2-471号

〒399-9301 長野県北安曇郡白馬村北城3476 FAX.0261-72-6311

TEL.0261-72-7100 <http://www.vill.hakuba.nagano.jp/>

●お問い合わせ・お申し込み

場合は旅行代金に1%～5%の所定の率を乗じた変更補償金をお支払いいたします。ただし、募集企画旅行につき15%を上限とし、また補償金額が1,000円未満の時はお支払いいたしません。なお当局はお客様の同意を得て、金銭による変更補償金の支払いに代え、これと相応の物品または旅行サービスの提供をもって補償を行うことがあります。

- ①旅行開始日には旅行終了日の変更
- ②入場する観光地または観光施設、レストラン、その他の旅行目的地の変更
- ③運送機関の等級または設備のより低い料金のものへの変更
- ④運送機関の種類または会社名の変更
- ⑤宿泊機関の種類、設備または景観の変更
- ⑥宿泊機関の客室の種類、設備または名称の変更
- ⑦運送機関の運賃、不通、スケジュール変更、経路変更またはこれらのために生じる旅行日程の変更もしくは目的地滞在時間の短縮
- ⑧官公署の命令、伝染病による隔離またはこれらのために生じる旅行日程の変更もしくは旅行の中止
- ⑨自由行動中の事故 ⑩食中毒 ⑪盗難
- ⑫運送機関の遅延、不通、スケジュール変更、経路変更またはこれらのために生じる旅行日程の変更もしくは目的地滞在時間の短縮
- ⑬添乗員等

添乗員は同行いたしません。お客様が旅行サービスの提供を受けるために必要なクレジットカードを渡しますので、旅行サービスの提供を受けるための手続きはお客様ご自身で行っていただきます。

●旅行の取りやめ

1)お申込み人員が各コースに記載した最少催行人員に満たないときは旅行の実施を取りやめるとあります。この場合、旅行開始日の前日から起算して13日前(日帰り旅行は3日前)までに旅行を中止する旨を通知します。

2)特に記載がないコースの最少催行人員は2名となります。

●お客様の責任

お客様の故意または過失、法令、公序良俗に反する行為もしくはお客様が当局の規定に反する行為により当局が損害を被った場合は、お客様から損害の賠償を受けます。

●特別補償

当局は、当局の責任が生じるか否かを問わず、特別補償規定に定めるところにより、お客様が旅行中にその生命、身体または荷物に被られた一定の損害について、賠償金および見舞金をお支払いたします。ただし、その損害が疾病、お客様の故意、酒酔い運転または危険な運転中の事故によるものであるときは、当局は上記の補償金および見舞金をお支払いたしません。

●旅程補償

1)当局は、パンフレットに記載した契約内容の内、次のような重要な変更が生じた場

合は旅行代金に1%～5%の所定の率を乗じた変更補償金をお支払いいたします。ただし、募集企画旅行につき15%を上限とし、また補償金額が1,000円未満の時はお支払いいたしません。なお当局はお客様の同意を得て、金銭による変更補償金の支払いに代え、これと相応の物品または旅行サービスの提供をもって補償を行うことがあります。

- ①旅行開始日には旅行終了日の変更
- ②入場する観光地または観光施設、レストラン、その他の旅行目的地の変更
- ③運送機関の等級または設備のより低い料金のものへの変更
- ④運送機関の種類または会社名の変更
- ⑤宿泊機関の種類、設備または景観の変更
- ⑥宿泊機関の客室の種類、設備または名称の変更
- ⑦運送機関の運賃、不通、スケジュール変更または当地滞在時間の短縮
- ⑧官公署の命令、伝染病による隔離またはこれらのために生じる旅行日程の変更もしくは旅行の中止
- ⑨自由行動中の事故 ⑩食中毒 ⑪盗難
- ⑫運送機関の遅延、不通、スケジュール変更、経路変更またはこれらのために生じる旅行日程の変更もしくは目的地滞在時間の短縮
- ⑬添乗員等

添乗員は同行いたしません。お客様が旅行サービスの提供を受けるために必要なクレジットカードを渡しますので、旅行サービスの提供を受けるための手続きはお客様ご自身で行っていただきます。

●その他

1)その他この旅行条件によるほか、当局募集企画旅行契約約款の定めるところによります。

2)当局はいかなる場合も旅行の再実施はいたしません。

3)このパンフレットは2009年7月1日現在を基準としております。

個人情報の取扱について

1)当局および受託旅行業者は、旅行申込みの際に提出された申込書に記載された個人情報について、お客様との間の連絡のために利用させていただくほか、お客様がお申込みいただいた旅行において運送・宿泊機関等の提供するサービスの手配およびそれらのサービスの受領のための手続きに必要な範囲内で利用させていただきます。この当局および受託旅行業者は、【1】当局の商品やサービス、キャンペーン等のご案内、【2】旅行参加後のご意見やご感想の提供のお願い、【3】各種アンケートのお願い、【4】特典サービス提供等にお客様の個人情報を利用させていただいくことがあります。

- 2)当局は、当局が保有するお客様の個人データのうち、氏名、住所、電話番号又はメールアドレスなどのお客様への連絡にあたり必要となる最小限の範囲のものについて利用させていただきます。当局は、営業案内、催し物案内等のご案内、ご購入いただいた商品の発送のために、これを利用させていただくことがあります。