

# 大雪山連峰に挑もうツアー

## VO. 1

# 8/2 (火)

# 目指せ 十勝岳連峰 三段山



北海道アウトドアガイドの中川伸也さん  
オフィスユ-林ゆかり・丸田さとみ・マネージャーemi  
と行く大雪山連峰山岳ツアー！  
第1回は十勝岳連峰の三段山。新緑の景色は格別！  
ぜひ私たちと一緒に、大自然を堪能しよう！

- 【日時】8月2日(火) 9:30～16:00頃
- 【ガイド】outdoor life support Natures 中川伸也 さん
- 【目的地】三段山 (1748m) 標高差：約700m
- 【集合時間】9:30
- 【集合場所】十勝岳温泉郷吹上温泉保養センター白銀荘前(旭川駅集合も可)
- 【参加料】¥7,000
- 【定員】8名

### 【服装/持ち物】

- 上着、下着、ズボンともに化繊のもの(綿製品、デニムなどは不可)
- トレッキングシューズ
- ザック[リュック](20～30リットル位のもの)
- 帽子(日よけ)・手袋(軍手などで可)・サングラス
- スパッツ[砂利よけ]・ストック(先端にはキャップをつける)
- 雨具(必ず上下わかれたもの、ゴアテックスを使用した物がおすすめ)
- 防寒着(フリースなど)・タオル
- 常備薬・保険証のコピー・筆記具
- 昼食・行動食(休憩時のおやつ)
- 水筒(水・スポーツドリンクなど1リットル程度)
- お風呂道具(十勝岳温泉郷吹上温泉保養センター白銀荘で入浴できます)

### タイムスケジュール

- 9:30 ● 現地集合
  - 10:00 ● 登山開始
  - 15:30 ● 登山口着
- (その後、自由に温泉入浴  
できます)

山用スパッツ



靴の上からする  
泥・砂利よけのこと  
雨の日には、レインウエアの  
中にするので靴の中に  
雨が入るのを防ぎます



ストックには  
必ずカバーをしましょう  
土地が荒れるのを防ぎます



アンダーウエアは  
吸汗速乾性に優れた素材なら、  
汗冷えを予防し、サラサラをキープ  
抗菌防臭効果のあるものが便利です

## 中川 伸也 Shinya Nakagawa

### 資格

北海道アウトドアガイド(自然ガイド、夏山ガイド、冬山ガイド)

### 東川町在住

自然ガイド、山岳ガイド、プロスノーボーダー

2000年 JSBA(日本スノーボード協会)公認プロ取得

2005年 JSBA 公認プロ資格、抹消

競技から離れ、雪山を歩いては滑るバックカントリーに魅了される

2008年 'NPO 法人ねおす'にて自然案内人養成講座を受講

現在、「Natures」を立ち上げ、自然ガイド・山岳ガイド・バックカントリーガイド

プロスノーボーダーとして活動中

