

越後交通ゴールデンツアー ご 旅 程 書



No.373 奥只見湖からネイチャーガイドと行く
感動の尾瀬沼ハイキング

日帰り

日程	行 程	食事回数
	<p>《長岡始発》 長岡 6:50 == 長岡IC 7:10 == 小千谷IC 7:20 == 魚沼IC 7:40 ==</p> <p>道の駅ゆのたに[休] == 奥只見シルバーライン[窓] ==</p> <p>奥只見ダム …奥只見湖遊覧船(見)~~ 尾瀬口 == シャトルバス(見) ==</p> <p>沼山峠 … 尾瀬沼散策(見)*ネイチャーガイドがご案内 … 沼山峠 == ※往復約3時間のハイキングです 例年 6月は水芭蕉、7月はニッコウキスゲ、9月は草紅葉が見頃となります。</p> <p>シャトルバス(見) == 尾瀬口 ~~ 奥只見湖遊覧船(見) … 奥只見ダム ==</p> <p>《長岡始発》 魚沼IC 18:10 == 小千谷IC 18:40 == 長岡IC 18:50 == 長岡 19:10</p> <p>※荒天時はツアーを急遽中止させていただく場合がありますので予めご了承下さい。</p> <p>※バス停での乗降の場合、基本として降車は乗車の反対側のバス停となりますのでご了承ください</p>	<p>朝 ×</p> <p>昼 弁</p> <p>夕 ×</p>

道路事情などにより、運行時間が前後する場合がありますのでご了承ください。

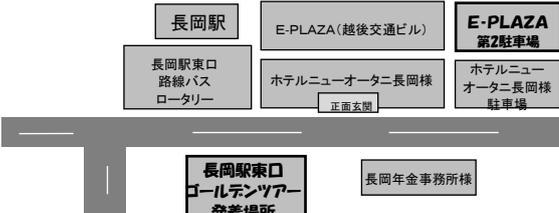
主 記号表記 主な記号表記 ==バス →→飛行機 ~~船舶 ……徒歩 (朝)朝食 (昼)昼食 (夕)夕食 (弁)弁当食 (見)入場観光 [見]下車観光 [窓]車窓観光 [休]休憩・ショッピング (泊)宿泊



シートベルト着用にご協力ください。



車中禁煙にご協力ください。



ゴールデンツアーご参加の際にE-PLAZA第2立体駐車場(24時間営業)がご利用できます(有料/1日800円)。御利用の場合はご入金時にツアー受付窓口にて申し出ください。予め駐車割引券をお渡し致します。(当日不可)

観光庁長官登録旅行業第1-1417号 越後交通

長岡市台町2-4-56 E-PLAZA1F TEL:0258-39-1541 (日・祝 休業)

前日夜・出発当日朝の緊急連絡先 朝6:00~9:00 夜18:00~21:00 0258-27-1060(越後交通本社営業所)

登山・トレッキングの心構え

この度は、越後交通ゴールデンツアーにご参加いただきまして、誠にありがとうございます。「登山・トレッキング」コースにおける注意事項をご案内いたします。

身支度について

1. 靴
登山靴が理想的。必ず自分の足にあったものをご用意下さい。
2. 服装
変化しやすい山の天候を考え、雨具を必ず携行して下さい。気温が急激に下がる事もありますので、防寒具も必需品です。(気温は標高が100m高くなる毎に0.6℃下がると言われています=1000mで6℃下がる)
 - ・シャツ…長袖が原則。暑さなどは腕まくり等で調節しましょう。
 - ・ズボン…ゆったりしたもの。
3. 着替え
雨または汗で濡れる事を考えて、帰路用の着替えをご用意下さい。
4. ザック
20～30ℓ程度の容量のもの。防水性の弱いものは中身をあらかじめビニール袋などに入れておくと雨になっても安心です。
5. 食べ物
高カロリーで長持ちするものがよいでしょう。(チョコレート・ナッツ・飴等)
6. 水筒
1ℓ程度のものがよいでしょう。必ずお持ち下さい。
7. その他の携行品
帽子・手袋(軍手)・ビニール袋・懐中電灯・タオル・薬・靴下の替等

登山中の注意点

1. 自分の体力・健康を知ってご参加下さい。心配な方は事前に健康診断を受けるなどして下さい。
2. 歩行のペースには個人差があります。無理をせず、きつい時には遠慮しないで申し出て下さい。特に指示が無い限り、基本的に団体行動です。いくらペースに余裕があってもスピードを合せていただく事があります。
3. 時間的な制約もありますので、登山によっては山頂に行けない場合もあります。せっかく来たのだから、という気持ちは分かりますが、途中で引き返す勇気を持ちましょう。**無理は厳禁です。**
4. 歩行中は落石に注意し、よそ見などせず足元に十分配慮をして下さい。
5. 物を捨てない。植物を採らない。**山のエチケットを守りましょう。**
6. お一人で参加の方も、参加者同士複数で行動して下さい。けっしてお一人での行動はとらないで下さい。
7. 勝手な行動は絶対禁物です。登山ガイド又は弊社添乗員の**指示に従って下さい。**
8. 山小屋は基本的にすべて有料と考えましょう(水もです)。だからといって敬遠したりせず、**積極的に利用しましょう。**日頃があつての緊急時です。
9. 団体が登りますので、列が長くなります。他の登山者の迷惑にならないよう、**積極的に道を譲って下さい。**

旅行企画・実施：越後交通(株)観光センター 国土交通大臣登録旅行業第1-1417号
長岡市台町2-4-56 E-PLAZA1F TEL0258-39-1541 Fax0258-39-1540
コースの内容は、お気軽に弊社担当までお電話下さい。