



奥多摩アウトドア体験・第3回 (サイクリング②)

9月30日(土)～10月1日(日) [1泊2日]



奥多摩湖⇒小菅村⇒丹波山村の42キロのロングライド、羽置の里びゅう館(山梨県上野原市)～奥多摩まで30キロのサイクリングで2日間サイクリングを楽しみましょう!!

使用する自転車は2日間とも「e-バイク」(初心者でも乗れます)。1日目は奥多摩湖水と緑のふれあい館をスタート。奥多摩湖畔沿いを走り、道の駅こすげまで。その後、今川峠を越えて道の駅たばやま⇒奥多摩湖まで戻ります。走行距離は、約42キロ。

2日目は、羽置の里びゅう館からスタートし、鶴峠を越えて小菅村を散策。その後、奥多摩湖畔⇒奥多摩むかし道を通り、奥多摩駅まで走ります。走行距離は、約30キロ。*2日間合計で約72キロを走破します。

2日間とも、地元人気店のランチを盛り込みます! Let's e-バイクサイクリング&ロングライド!

集 合
9月30日(土)
9時25分
JR奥多摩駅前

解 散
10月1日(日)
15時00分
JR奥多摩駅前

参加費
大人 20,200円
宿泊費・食事代(2食) 傷害保険料・体験料・指導料

*自家用車の場合は8時50分までに森の家へご来所ください。

*当日ご持参ください。釣銭のないようにご協力をお願いします。

*2日間の昼食代は参加費に含まれておりませんので、別途1550円～2000円程度がかかります。

※13才以上69才まで(身長142CM以上、体重90kg以下)、1人でも自転車にスイスイ乗れて、20km以上はサイクリングできる方、軽い登山もできる方、全日程参加できる方が対象です(途中の参加等はできません)のでご了承ください。(小雨決行)

※同封の参加確認書にご記入(身長記入)のうえ、期日までにご返送をお願いいたします。

※持病及び既往症のある方は、必ず医師の指示に従ってください。参加確認書へのご記入もお願いいたします。

※参加確認書ご提出の有無にかかわらず、前々日の午後1時以降のキャンセルにつきましては食事代、自転車ガイド代(レンタル含)等のキャンセル料が発生しますのでご注意ください。

※食物アレルギー等に対するメニューのご提供はしていませんので、あらかじめご了承ください。

*管理者の許可のある場合を除き、以下の森林の産物の採取、持ち出し、持ち帰りを禁止いたします。

- ①下草、落葉、落枝、樹実及び菌類の類
- ②手入れのために伐採する樹木及び枝条の類
- ③土石及び根株、森林内に生息する動植物類、その他森林より産出されるもの



「栃寄森の家」

宿 泊

- ★男女別相部屋となります。館内禁煙ですのでご協力をお願いします。
- ★携帯電話は一部入りにくい機種があります。カード専用公衆電話機が設置してあります。
- ★館内には給茶機(水・お湯・お茶)が設置してあります。飲料販売もあります。
- ★シャンプー・ボティソープは常備していますが、洗面用具・タオル類はございません。

奥多摩アウトドア体験・第3回(サイクリング②)

9/30(土) 奥多摩湖～道の駅こすげ～今川峠～道の駅たばやま～奥多摩湖までサイクリング。
スタート、ゴールともに水と緑のふれあい館。(サイクリングする距離約42km)

※集合時、サイクリングに必要な物と、不要な物を分けてパッキングしておいてください。

9:25	JR奥多摩駅前集合 奥多摩駅出発(マイクロバス) ⇒ 水と緑のふれあい館へ
9:45	水と緑のふれあい館着 e-バイク説明(操作・乗り方)、出発準備をしてサイクリングスタート
11:30	道の駅こすげなどに立ち寄り ⇒ 今川峠を越えて丹波山村へ
12:30	灯里(あかり)着 昼食(日替わり弁当+ドリンク 800円～1000円)
13:20	灯里(あかり)発 ⇒ 奥多摩湖畔 ⇒ 水と緑のふれあい館(ゴール)
15:30	水と緑のふれあい館発(マイクロバス) ⇒ 柵寄森の家
16:00	森の家着 受付・入浴・休憩
18:00	夕食 夕食後自由時間
22:00	就寝消灯



10/1(日) 羽置の里びゅう館(山梨県上野原市)からスタートし、鶴峠を越えて小菅村を散策。
その後、奥多摩湖畔⇒奥多摩むかし道を通り奥多摩駅まで走ります。(サイクリングする距離約30km)

7:00	起床 荷物整理・室内清掃 (サイクリングに必要な物と不要な物を分けてパッキングしてください)
8:00	朝食
9:00	森の家発(マイクロバス) ⇒ 羽置の里びゅう館
10:00	羽置の里びゅう館着 e-バイク説明(操作・乗り方)、出発準備をしてサイクリングスタート
10:10	羽置の里びゅう館発 ⇒ 鶴峠を越えて雨乞いの滝へ
11:30	雨乞いの滝着 滝などを見学 ⇒ 奥多摩湖畔 ⇒ のんきや
12:30	のんきや着 昼食(中華そば・日本蕎麦など750円～1000円)
13:20	のんきや発 ⇒ 奥多摩むかし道 ⇒ 奥多摩駅トレッキング(ゴール)
14:50	奥多摩駅トレッキング着(サイクリング終了) アンケート記入
15:00	JR奥多摩駅トレッキング解散

持ち物等

※1日目は灯里(あかり)で昼食、2日目はのんきやで昼食となります。2日間の昼食代は参加費に含まれておりませんので、別途1550円～2000円程度かかります。

リュック	活動に必要な持ち物・貴重品等の入る大きさ	筆記用具	メモ用	着替え	着替え・寝間着等
バッグ等	活動に不要な荷物を入れるバッグ・サブバッグ等	水筒	必要量	洗面用具	歯ブラシ・タオル等
雨具	セパレート式のカッパ(折りたたみ傘もあると便利)	手袋	ケガ防止		
靴	軽登山・サイクリングに適したもの(サンダルは不可)	マグカップ	食堂で使用する湯のみ茶碗またはマグカップ等		
各自のご判断でご用意ください		健康保険証・救急用品・常備薬・サングラス・日焼け止め・虫除けスプレー・帽子・行動食			

※野外活動時は、汚れても良い服、滑りにくい靴でご参加ください。

※天候・コース状況により、行程を変更する場合があります。

東京都奥多摩体験の森管理事務所

TEL 0428(83)3631 FAX 0428(83)3633

Eメール oku-mori@axel.ocn.ne.jp

ホームページ <http://www.tomin-no-mori.jp/>

〒198-0222 東京都西多摩郡奥多摩町境654番地

休館日 毎週月曜日・12月29日～1月3日

(ゴールデンウィーク・夏休みおよび10月と11月は無休/月曜日が休日の場合はその翌日)

お問合せ時間 午前8時30分～午後5時00分