



奥多摩 **まるごと** ネイチャー体験 アウトドアシリーズ



9月7日(土)~8日(日) [1泊2日]

第4回 ~山里サイクリング~

奥多摩でサイクリングとトレッキングの両方を楽しみましょう！1日目は電動アシスト自転車を利用し、山の奥深くへ行き滝巡りトレッキング。(行きは登り道主体の往復12キロコース) 2日目は、スポーツ自転車(初心者でも乗れるクロスバイク)でサイクリングし奥多摩湖から人気のハイキングコース奥多摩おかしみちを通り、奥多摩駅まで帰ってきます。(平坦な道と下り道が主体の約20キロコース)

集合
9月 7日(土)
10時00分
JR奥多摩駅前

解散
9月 8日(日)
14時30分
JR奥多摩駅前

参加費
大人 19,000円
宿泊費・食事代(3食) 教材費・傷害保険料・体験料
※参加費は当日ご持参(現金のみ)ください。

※自家用車の場合は9時10分までに森の家へご来所ください。

※13才以上(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、10km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おりませんので、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。全館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・ボディスローフは常備していますが、洗面用具・タオル類はございません。

アウトドアシリーズ・第4回

9/7(土) サイクリングと海沢滝巡り **※集合時、貴重品以外で活動に不要な荷物をまとめてください。体験の森でお預かりします。**

※集合時、行動に必要な物(貴重品含む)と、不要な物を分けてパッキングしておいてください。

10:00	JR奥多摩駅前集合	
10:10	トレッキングにて受付(奥多摩駅から徒歩1分)	
10:15	電動自転車操作説明、乗り方ガイダンス、出発準備	
10:30	サイクリング出発 奥多摩駅⇒海沢園地	
11:30	海沢(うなざわ)滝巡りポイント入り口到着 昼食(持参弁当)	
12:15	滝巡りトレッキングスタート	
14:30	滝巡りトレッキング終了 海沢園地⇒奥多摩駅までサイクリング	
15:00	トレッキング到着(終了)⇒マイクロバスで梶奇森の家へ	
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	

9/8(日) 奥多摩サイクリング **※出発までに貴重品以外で活動に不要な荷物をまとめてください。体験の森でお預かりします。**

7:30	起床・着替え・室内清掃・荷物整理 (行動に必要な物(貴重品含む)と不要な物を分けてパッキングしてください)
8:30	朝食
9:30	森の家発(マイクロバス)⇒奥多摩留浦の浮き橋
10:10	留浦の浮き橋着 スポーツ自転車の扱い方、乗り方ガイダンス、出発準備
10:25	サイクリング出発 留浦の浮き橋⇒水と緑のふれあい館
11:25	水と緑のふれあい館着 見学&昼食
12:25	サイクリング出発 水と緑のふれあい館⇒奥多摩駅(奥多摩むかしみちなどをサイクリング)
14:00	トレッキング到着(終了)
14:30	JR奥多摩駅前解散

持ち物等 **※1日目(9/7)のお弁当を持参してください。**

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)	靴	軽登山・サイクリングに適したものの。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(無香料のもの)・虫除けスプレー(無香料のもの)・帽子・手袋・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