



# 奥多摩アウトドア体験・第3回 (サイクリング①)



9月5日(土)～6日(日) [1泊2日]

奥多摩で二日間サイクリングを楽しみましょう!

1日目は奥多摩の秘境、日原集落までバスで行き、電動アシスト自転車を利用し爽快ダウンヒル。(13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むかしみちを通り、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 5日(土)
10時00分
JR奥多摩駅前

解 散
9月 6日(日)
14時30分
JR奥多摩駅前

参加費
大人 20,600円
宿泊費・食事代(4食) 傷害保険料・体験料

※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。

※自家用車の場合は10時20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)

※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。

※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。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①)

9/5(土) 日原サイクリングと倉沢のヒノキ見学

10:00	JR奥多摩駅前集合(マイクロバス) ⇒ 栃奇森の家
10:20	受付
10:40	開講式(ガイダンス・スタッフ紹介等)
12:00	昼食
13:00	森の家(マイクロバス) ⇒ 日原地区
14:00	旧日原小学校校庭到着 電動自転車操作説明・乗り方ガイダンス・出発準備
14:15	サイクリング出発
14:45	倉沢のヒノキ見学(自転車を降りて、30分程のトレッキングになります)
16:00	サイクリングでトレッキング到着(終了) ⇒ マイクロバスで栃奇森の家へ
16:30	森の家着 入浴・休憩
18:00	夕食 夕食後自由時間
22:00	就寝消灯



9/6(日) 奥多摩サイクリング

7:30	起床 荷物整理・室内清掃
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前着 見学・昼食
12:25	サイクリング出発 水と緑のふれあい館前 ⇒ 奥多摩駅(奥多摩むかしみちなどをガイド)
14:00	トレッキング到着(終了) アンケート記入
14:30	JR奥多摩駅前解散

## 持ち物等

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。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・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。

<b>東京都奥多摩体験の森管理事務所</b> TEL 0428(83)3631 FAX 0428(83)3633 Eメール oku-mori@axel.ocn.ne.jp ホームページ <a href="http://www.tomin-no-mori.jp/">http://www.tomin-no-mori.jp/</a>	〒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
---	---