



# 奥多摩アウトドア体験・第6回 (サイクリング②)



**11月7日(土)~8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日目は電動アシスト自転車を利用して山梨県の道の駅たばやまからスタート。奥多摩湖畔を走り、奥多摩おかし道を経由して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25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)で奥多摩の秘境、日原集落までバスで行き、爽快ダウンヒルを楽しみます。(約12キロコース)

集 合
11月 7日(土)
10時00分
JR奥多摩駅前

解 散
11月 8日(日)
14時30分
JR奥多摩駅前

参加費
大人 19,800円
宿泊費・食事代(3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お願いします。

※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で軽登山もできる方。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



## 「柵寄森の家」

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6回(サイクリング②)

11/7(土) 奥多摩むかし道などをサイクリング(サイクリングする距離約25km)

※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。

10:00	JR奥多摩駅前集合
10:10	トレッキング(奥多摩駅から徒歩1分)にて電動アシスト自転車の乗り方ガイダンス等
10:30	トレッキング発(マイクロバス) ⇒ 道の駅たばやま
11:30	道の駅たばやま着 トイレ・休憩
11:50	サイクリング出発 ⇒ 留満の浮橋
12:20	留満の浮橋着 トイレ・昼食(持参弁当)
13:00	留満の浮橋発 ⇒ 水と緑のふれあい館前駐車場
14:00	水と緑のふれあい館前駐車場着 トイレ・休憩
14:20	水と緑のふれあい館前駐車場発 ⇒ トレッキング(奥多摩むかしみちなどをガイド)
16:00	トレッキング着 自転車返却 ⇒ マイクロバスで梶寄森の家へ
16:20	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



11/8(日) 日原サイクリングと倉沢のヒノキ見学(サイクリングする距離約12km)

7:00	起床 荷物整理・室内清掃
8:00	朝食
9:30	森の家発(マイクロバス) ⇒ 日原地区
10:20	旧日原小学校校庭着 日原森林館の見学、スポーツ自転車の乗り方ガイダンス等
11:30	サイクリング出発
11:50	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)と昼食
13:30	サイクリング出発 ⇒ トレッキング
14:00	トレッキング着 自転車返却・アンケート記入
14:30	JR奥多摩駅前解散

## 持ち物等

※1日目(11/7)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	トレッキング・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
手袋	防寒対策	救急用具	常用薬・救急用品		
各自のご判断でご用意ください		健康保険証・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