



# 奥多摩アウトドア体験・第1回 (サイクリング①)



4月10日(土)~11日(日) [1泊2日]

青梅・奥多摩で2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、青梅市北東部ののどかな里山をサイクリングします(約16キロ)。趣きのある寺院など立ち寄りスポットも多くあり、梅・桜・木蓮・つつじなど、季節のお花を楽しめるエリアです。

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)で山梨県小菅村をスタート。途中、滝などを見学しながら奥多摩湖畔を走り、奥多摩むかし道を経由して奥多摩駅(トレッキング)まで走ります(約24キロ)。

集 合
4月10日(土)
10時00分
JR青梅駅前

解 散
4月11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をお願いします。

※自家用車の場合は8時40分までに森の家へご来所ください。

※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、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1回(サイクリング①)

4/10(土) 青梅市北東部をサイクリング(サイクリングする距離約16km)

※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青梅駅前集合(マイクロバス) ⇒ 成木市民センター
10:10	成木市民センター着 電動自転車説明(操作・乗り方)、出発準備をしてサイクリングスタート 安楽寺 見学 ⇒ 岩蔵温泉郷 見学 ⇒ 立正佼成会周辺
12:10	立正佼成会周辺着 昼食(持参弁当)
13:00	立正佼成会周辺発 ⇒ 真浄寺 見学 ⇒ 霞川沿い ⇒ 青梅鉄道公園周辺にてサイクリング終了
14:00	青梅鉄道公園周辺(マイクロバス) ⇒ 柵奇森の家
15:30	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



4/11(日) 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24km)

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
9:30	森の家発(マイクロバス) ⇒ 道の駅こすげ
10:10	道の駅こすげ着 スポーツ自転車説明(操作・乗り方)、出発準備をしてサイクリングスタート Nipponia小菅 見学 ⇒ 雨乞いの滝 見学 ⇒ 麦山浮橋 見学 ⇒ 水と緑のふれあい館駐車場
12:20	水と緑のふれあい館駐車場着 昼食(お弁当)
13:10	水と緑のふれあい館駐車場発 ⇒ 奥多摩むかし道 ⇒ トレッキング(奥多摩駅から徒歩1分)
14:00	トレッキング到着(サイクリング終了) アンケート記入
14:30	JR奥多摩駅前解散

持ち物等 ※1日目(4/10)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
手袋	防寒対策				
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