



奥多摩アウトドア体験・第3回 (サイクリング②)



7月31日(土)~8月1日(日) [1泊2日]

奥多摩、山梨県小菅村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小菅村をぐるっとまわり、奥多摩湖畔から奥多摩駅(トレッキング)までサイクリングします。今回は人気のお蕎麦屋さんで昼食をとります。(約24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やマウンテンバイク)で旧日原小学校を出発し、日原鍾乳洞を見学。日原溪谷で昼食(お弁当)を食べて日原街道を奥多摩駅(トレッキング)まで下ります。爽快ダウンヒルを楽しみましょう！(約13キロコース)

集 合
7月31日(土)
10時00分
JR奥多摩駅前

解 散
8月1日(日)
14時30分
JR奥多摩駅前

参加費
大人 22,100円
宿泊費・食事代(4食) 傷害保険料・体験料・指導料
※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69才以下(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以上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)のでご了承ください。(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)のでご了承ください。

※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系の類
- 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



「振寄森の家」

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)

7/31(土) 山梨県小菅村、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)

※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(マイクロバス) ⇒ 道の駅こすげ
10:40	道の駅こすげ着 電動アシスト自転車の乗り方ガイダンス等
11:00	道の駅こすげを出発して小菅村をサイクリング
11:30	Nipponia小菅着 見学
11:50	雨乞いの滝着 見学
12:50	陣屋着 昼食(そば定食)
13:40	サイクリング出発 ⇒ 麦山の浮橋を見学 ⇒ 水と緑のふれあい館
14:40	水と緑のふれあい館着 トイレ休憩
15:00	水と緑のふれあい館を出発して奥多摩むかし道をサイクリング
16:00	トレッキング着 自転車返却 ⇒ マイクロバスで柵寄森の家へ
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



8/1(日) 日原地区をサイクリング(サイクリングする距離約13km)

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) ⇒ 旧日原小学校
10:10	旧日原小学校校庭着 スポーツ自転車の乗り方ガイダンス等
10:30	サイクリング出発 ⇒ 日原鍾乳洞
10:45	日原鍾乳洞を見学して、日原深谷にて昼食(お弁当)
12:50	サイクリング出発 ⇒ 途中、休憩をいれながらトレッキングへ
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

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
両足	セパレート式のキャップ(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
簡単な防寒具	鍾乳洞見学用にウィンドブレーカー等(両足との兼用可)	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・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