



奥多摩アウトドア体験・第1回 (サイクリング①)



5月21日(土)~22日(日) (1泊2日)

奥多摩町・小菅村・丹波山村で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、奥多摩むかし道と奥多摩湖畔をサイクリングします(約25キロ)。景色が良く、立ち寄りスポットも多くあり、サイクリングを楽しめるルートです。

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)で山梨県丹波山村をスタート。途中、景色を堪能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26キロ)。

※2日間合計の走行距離は50キロを超えますので、ご承知おきください。

集 合
5月21日(土)
10時05分
JR奥多摩駅前

解 散
5月22日(日)
14時30分
JR奥多摩駅前

参加費
大人 20,800円
宿泊費・食事代(3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、20km以上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。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)

5/21(土) 奥多摩むかし道・奥多摩湖畔をサイクリング。スタートは奥多摩、ゴールは小菅村(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。

10:05	JR奥多摩駅前集合 ⇒ トレッキング
10:10	トレッキング着 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 白髭神社 見学 ⇒ したくら橋 見学 ⇒ 余水吐(よすいばき)水門 見学
12:00	奥多摩湖着 昼食(持参弁当)、水と緑のふれあい館見学
13:00	奥多摩湖発 ⇒ 麦山の浮橋 見学 ⇒ 小菅村の名店立ち寄り ⇒ 道の駅こすげにてサイクリング終了
14:50	道の駅こすげ発(マイクロバス) ⇒ 榎寄森の家
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



5/22(日) 奥多摩湖畔・奥多摩むかし道をサイクリング。スタートは丹波山村、ゴールは奥多摩(サイクリングする距離約26km)

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) ⇒ 道の駅たばやま
10:10	道の駅たばやま着 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 留浦の浮橋 見学 ⇒ 鶴の湯温泉源泉 見学 ⇒ 水と緑のふれあい館駐車場
12:00	水と緑のふれあい館駐車場着 昼食(お弁当)
12:40	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日目の昼食(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	ケガ防止				
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、汚れてもよい服、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.fomin-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