



# 奥多摩アウトドア体験・第2回 (サイクリング①)

7月1日(土)~2日(日) [1泊2日]



柳沢峠からのダウンヒルのロングライド、奥多摩～河辺までの裏道サイクリングで2日間サイクリングを楽しみましょう!!

1日目はスポーツ自転車(初心者でも乗れるクロスバイク)を利用して、多摩川源流の柳沢峠(標高1472m)をスタート。爽快なダウンヒルと奥多摩湖畔沿い、奥多摩むかし道を経由して奥多摩駅まで走ります(約44キロ)。標高1472m地点から標高330mまでその差1142m、涼を感じる沢などを見学しながら、丹波山村の「灯里」さんで昼休憩。その後奥多摩湖畔沿いと奥多摩むかし道のサイクリングを楽しみます。

2日目は、電動アシスト自転車で行きます。数馬の切通し、白丸ダム魚道、鳩ノ巣溪谷、滝などを巡ります(約26キロ)。御嶽駅付近からは癒しの裏道を通り河辺駅まで。2日間共、夏を先取りした涼を感じるサイクリングルートとなっております。\*2日間の走行距離は約70キロです。

そして今回は2日間共、☆地元の人気店での昼食☆となっております! Let'sグルメサイクリング!

集 合
7月 1日(土)
9時 25分
JR奥多摩駅前

解 散
7月 2日(日)
15時 00分
JR河辺駅

参加費
大人 20,200円
宿泊費・食事代(2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をお願いします。

※2日間の昼食代は参加費に含まれておりませんので、別途1800円~2100円かかります。

※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)のでご了承ください。(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



宿 泊	「 <b>栃寄森の家</b> 」
	★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2回(サイクリング①)

**7/1(土)** 柳沢峠から奥多摩駅近くのトレッキングまでサイクリング。  
 スタートは柳沢峠、ゴールは奥多摩駅近くのトレッキング。(サイクリングする距離約44km)

※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。

9:25	JR奥多摩駅前集合 奥多摩駅出発(マイクロバス) ⇒ 柳沢峠駐車場へ
10:35	柳沢峠着 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
12:00	ナメトロ深谷などに立ち寄り
12:30	灯里(あかり)着 昼食(日替わり弁当+ドリンク 700円~900円)
13:10	灯里(あかり)発 ⇒ 奥多摩湖畔 ⇒ 奥多摩むかし道 ⇒ 奥多摩駅近くのトレッキング(ゴール)
16:00	トレッキング発(マイクロバス) ⇒ 栃寄森の家
16:30	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



**7/2(日)** 数馬の切通し、鳩ノ巣深谷などをサイクリング。  
 スタートは奥多摩駅近くのトレッキング、ゴールは河辺駅。(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
9:00	森の家発(マイクロバス) ⇒ トレッキング
9:25	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
10:40	鳩ノ巣深谷着 ⇒ 鳩ノ巣深谷、滝などを見学
11:20	鳩ノ巣深谷発 ⇒ 12:00 御岳深谷でランチ(昼食:人気のだしまき玉子弁当1100円~1200円)
12:40	御岳深谷発 ⇒ 徳しの裏道 ⇒ 澤乃井園 ⇒ 軍畑 ⇒ 河辺駅前(ゴール)
14:50	河辺駅前着(サイクリング終了) アンケート記入
15:00	JR河辺駅前解散

**持ち物等** ※1日目は灯里(あかり)で昼食、2日目は人気店のだしまき玉子弁当です。2日間の昼食代は参加費に含まれておりませんので、別途1800円~2100円がかかります。

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)	手袋	ケガ防止		
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・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