



# 奥多摩アウトドア体験・第4回 (サイクリング③)



10月1日(土)~2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エリアをサイクリングします。

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)で奥多摩⇒青梅へ。癒しの裏道などを走り、青梅駅まで走ります(2日間とも電動アシスト自転車でもOK！)。

今回は、青梅市エリアが多く含まれ、今まで訪れたことのないエリアを多く含んでいます。ランチは地元ならではのお店をチョイスしました。お楽しみに！

集 合	
10月	1日(土)
9時30分	
JR青梅駅前	

※今回は、集合・解散が青梅駅となっておりますので、自家用車でのご参加はご遠慮ください。

解 散	
10月	2日(日)
14時50分	
JR青梅駅前	

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。

※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



## 「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4回(サイクリング③)

10/1(土) 天寧寺、厚沢通り、岩倉温泉郷、富岡地区などをサイクリング(サイクリングする距離約22km)

※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。

9:30	JR青梅駅前集合 ※不要な荷物は奥多摩都民の森車へ積んでください。
9:50	電動アシスト自転車説明(操作・乗り方)、出発準備をしてサイクリングスタート 天寧寺、厚沢通り、岩倉温泉郷、富岡地区など、のどかな里山風景の中をサイクリング
12:15	うどん処 多喜山館(昼食)
13:05	うどん処 多喜山館発 ⇒ 霞川沿いをサイクリング
14:30	JR青梅駅前到着(マイクロバス) ⇒ 栃寄森の家
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



10/2(日) 数馬峠、白丸ダム、鳩ノ巣渓谷、秘密の滝などをサイクリング(サイクリングする距離約23km)

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 ※不要な荷物は奥多摩都民の森車へ積んでください。
9:25	トレッキング着 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 ※電動アシスト自転車でもOK! 数馬峠、白丸ダム、鳩ノ巣渓谷、秘密の滝など景勝地に立ち寄りながらサイクリング
12:00	昼食(人気店「卯道」特製のお弁当を川原で食べます)
12:50	出発 ⇒ 徳しの裏道を通り青梅の街までサイクリング
14:30	JR青梅駅前到着(サイクリング終了) アンケート記入
14:50	JR青梅駅前解散

## 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
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	敷物	2日目のランチを川原で食べる時に使います。小さな物でもあったと便利です。		
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