



# 奥多摩アウトドア体験・第3回 (サイクリング②)

## 10月26日(土)~27日(日) [1泊2日]



1日目、東青梅駅から名栗湖(有馬ダム)周辺までの約24キロのライド。2日目、柳沢峠からのダウンヒル計43キロのロングライド。2日間トータル約67キロのサイクリングを楽しみましょう!!

使用する自転車は2日間とも「e-バイク」(初心者でも乗れます)。1日目は東青梅駅をスタート。厚沢通り、成木街道を走り、人気店でのランチや<sup>①</sup>スポットを巡りながら名栗湖周辺まで。走行距離は、約24キロ。

2日目は、柳沢峠(標高1472m)からスタートして爽快なダウンヒルを楽しみます。紅葉を楽しみつつ奥多摩湖畔沿い、奥多摩むかし道をサイクリングして奥多摩駅付近のトレッキング(標高330m)まで走ります。走行距離は、約43キロ。\*2日間合計で約67キロを走破します。

のんびりと走りますので、初心者向けのサイクリングです!

2日間とも、地元人気店のランチを盛り込みます! Let's e-バイクサイクリング!!

### 集合

10月26日(土)

9時35分

JR東青梅駅南口前

### 解散

10月27日(日)

15時30分

JR奥多摩駅前

### 参加費

大人 21,200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2500円~3000円程度かかります。

※自家用車の場合は8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以上はサイクリングできる方、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いませんので、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3回(サイクリング②)

10/26(土) 東青梅駅～成木街道～ランチ～名栗湖～名栗湖周辺までサイクリング。

スタートは東青梅駅、ゴールは名栗湖周辺。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。

9:35	JR東青梅駅南口前集合
10:00	e-バイク説明(操作・乗り方)、出発準備をしてサイクリングスタート 青梅市北部～飯能市をサイクリング(厚沢通り、成木街道を経て名栗湖周辺へ)
12:40	飯能市内にて昼食(1500円前後)
13:30	飯能市内昼食場所発 ⇒ 名栗湖ヘラストスパート 名栗湖を見学して、名栗湖周辺(ゴール)
14:30	名栗湖周辺発(マイクロバス) ⇒ 柗奇森の家
16:00	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



10/27(日) 柳沢峠～丹波山村～奥多摩湖畔～奥多摩駅(トレッキング)までサイクリング。

スタートは柳沢峠、ゴールは奥多摩駅付近のトレッキング。サイクリングする距離約43km。

6:30	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)
7:30	朝食
8:30	森の家発(マイクロバス) ⇒ 柳沢峠
10:00	柳沢峠着 e-バイク説明(操作・乗り方)、出発準備をしてサイクリングスタート
11:20	きのしたベーカリー着 おやつパンを購入 ⇒ 道の駅たばやまで休憩
11:50	道の駅たばやま発 ⇒ 奥多摩湖畔沿い ⇒ のんきや
13:00	のんきや着 昼食(中華そば・日本蕎麦、カレー、かつ丼など800円～)
13:45	のんきや発 ⇒ 奥多摩湖畔沿い ⇒ 奥多摩むかし道 ⇒ 奥多摩駅、トレッキング(ゴール)
15:15	トレッキング着(サイクリング終了) アンケート記入
15:30	トレッキング 解散

## 持ち物等

※1日目は飯能市内でランチ、2日目はのんきやさんでランチとなります。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2500円～3000円程度がかかります。

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	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。

東京都奥多摩都民の森管理事務所

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