



奥多摩アウトドア体験・第2回 (サイクリング①)

6月29日(土)~30日(日) [1泊2日]



青梅駅から奥多摩駅の23キロの裏道ライド、柳沢峠からのダウンヒル43キロのロングライド。2日間トータル66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日目は青梅駅をスタート。裏道をメインに走り、人気店でのランチや^②スポットを巡りながら奥多摩駅付近のトレッキングまで。走行距離は、約23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。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66キロを走破します。

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
6月29日(土)
9時40分
JR青梅駅前

解 散
6月30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2000円~2500円程度かかります。

※自家用車の場合は8時30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	「 栃寄森の家 」
	★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)

6/29(土) 青梅駅～癒しの裏道～わさびランチ～福島家住宅見学～奥多摩駅(トレッキング)までサイクリング。
スタートは青梅駅、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23km。

※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。

9:40	JR青梅駅前集合
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 癒しの裏道をサイクリング(青梅七福神の一つ明白院などに立ち寄り)
11:30	隼(はやぶさ)着 昼食(わさび丼定食1210円※わさびが駄目な方は生姜焼き定食1100円)
12:15	隼(はやぶさ)発 ⇒ 福島家住宅(東京都指定有形文化財)見学、澤乃井園立ち寄り
13:40	福島家住宅発 ⇒ 癒しの裏道(雲仙橋他) ⇒ 奥多摩駅、トレッキング(ゴール)
15:40	トレッキング発(マイクロバス) ⇒ 榎寄森の家
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



6/30(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日目は隼(はやぶさ)でわさび丼ランチ、2日目はのんきやでランチと異なります。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2000円～2500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