

多摩川ドボンライド 【出発のご案内】



※写真はイメージです。

【日 程】 2025年8月9日(土) 小雨決行／荒天延期
※中止の場合は、天気予報を元に、前日8月8日(金)18時迄に決定の上、ご連絡します。

【実施場所】 東京都羽村市 他

【集合時間】 5時45分 【解散時間】 15時00分(予定)

【集合解散】 トキノサイクリングフィットネス

【走行距離】 約70キロ

【当日の緊急連絡先】 080-5529-2301 (今井)
※当日出発時間までのキャンセル・遅刻等はこちらの番号か、公式LINEのチャットにご連絡ください。
※朝5:00から繋がります。

【スケジュール】

スケジュール・コースは予定となります。
当日の天候等により変更となる場合がございます。

5：45 トキノサイクリングフィットネス 集合

6：00 トキノサイクリングフィットネス 出発

7：00 ミニストップ神代植物公園前店 休憩

暑くなる前に！早朝出発します。
暑さ対策や多めの休憩で
川に入るまでがんばりましょう！

7：30 多摩川原橋より多摩川サイクリングロード
(多摩川の走行距離、片道約34km)

途中休憩を挟みます！

9：30 羽村堰にて川遊びスタート！

10：30 羽村駅周辺でのランチ

11：30 多摩川サイクリングロードへ

途中休憩を挟みます！

15：00 トキノサイクリングフィットネス 到着（予定）

予報では最高気温が35℃近くとなっています。
立ち寄り場所での補給や、体温を下げる工夫、暑さ対策を！

【服装および持ち物】

高額な貴重品はお持ちにならないようにお願いします。

- ・【必須】 グローブ(自転車用、転倒の際の保護、グリップの安定性向上)
- ・【必須】 ヘルメット ・サングラス ・日焼け止め ・必要であれば着替えタオル等
- ・携帯用空気ポンプ・替えチューブ・タイヤレバーなどのリペアキット
- ・ウォーターボトル(走行しながら、ペットボトルでの水分補給は危険です)
- ・エイドキット(絆創膏など各自で対応しなければならない時に備えて用意ください)
- ・健康保険証(怪我に備えて) ・鍵 ・暑さ対策 ・その他必要と思われるもの

サポートカーは帯同しないツアーとなっております。お荷物にご注意ください。

◎熱中症対策◎

水分・塩分補給をしよう！

なるべく冷たい水分補給・汗で失われる塩分やミネラルも一緒に補給しよう！
サプリメントはジェルタイプは吸収が早いのでおすすめ◎

深部体温を下げよう！

なるべく冷たいドリンクに入れ替える、氷をポケットに入れる、首を冷やす、
コンビニではフルーツや氷菓アイスで体温を下げるのがおすすめ◎

当日は暑さが予想されますので、店頭にあるサプリメント類もぜひお持ちください！

MEDALIST塩ジェル

汗で失われるミネラル補給、足攣り予防。
食べやすいサイダー味。



MEDALIST エナジージェル

長時間のライドの糖質補給に。



MEDALIST 9000

ライド中の水分補給として、水に溶かして
飲むタイプ。アミノ酸やクエン酸補給。



当日の引率は HITOMI・牧野 が担当させていただきます。

どうぞよろしくお願いいたします。

当イベントでは保険に加入しておりません。

万が一に備えて各自で加入のうえご参加頂くことをお勧めします。

ご不明な点がございましたら店舗までご連絡ください。
TOKINO CYCLING FITNESS 東京都杉並区上荻1-24-10-2階
TEL 03-6276-9445 担当:今井仁美

■自転車保管について

バイクを店頭(トキノサイクリングフィットネス)にお預けになる場合、所定期間(自店購入者5日無料・他店購入者3日無料)を過ぎますと、保管料(自店購入者150円/日・他店購入者300円/日)が発生します。店内のスペース等の関係で皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解ご協力の程、どうぞ宜しくお願い申し上げます。