

■ TOKINO

ジュニアロードバイクスクール 夏合宿のしおり

栃木県



※過去開催の合宿の写真です。

仲間たちと一緒に チャレンジサイクリング！

合宿期間 2025年8月12日(火)～13日(水)

【集合解散の場所と時間】

荻窪集合	2025年8月12日(火)6時30分(時間厳守) JR荻窪駅 北口広場
荻窪解散	2025年8月13日(水)18時00分頃 JR荻窪駅 北口広場
現地集合	2025年8月12日(火)9時00分 JR氏家駅
現地解散	2025年8月13日(水)14時00分頃 星ふる学校くまの木
当日 緊急連絡先	トキノサイクリングフィットネス 担当：今井仁美 ☎080-5529-2301 8月12日(火)6:00～つながります。

小雨決行／荒天時中止

※中止の場合は天気予報等をもとに前日8月11日(月)
18:00頃までに決定の上、ご連絡いたします。

**万が一、時間に遅れる場合は必ず
上記連絡先までご連絡をお願いします。**

🚲 1日目スケジュール 🚲

※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。

時間	スケジュール
6:30	JR荻窪駅集合（時間厳守）
7:13発 7:39着	JR中央線 荻窪駅→東京駅
8:07発 9:00着	東北新幹線 東京駅→宇都宮駅
9:12発 9:29着	JR宇都宮線 宇都宮駅→氏家駅
10:00	サイクリングスタート！ ※氏家駅でサポートカーが待機しています。 荷物はサポートカーに預け、自転車を組み立て準備
11:30	昼食休憩
13:00	ヒルクライムスタート！
14:00	東古谷湖 1日目ゴール ※走力によってチーム分けやコースの変更がある場合があります
15:00	宿泊施設「星ふる学校くまの木」到着 川遊び・入浴
18:00	夕食BBQ・花火
20:00	振り返り(座学)・就寝

🚲 2日目スケジュール 🚲

※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。

時間	スケジュール
6:00	朝のランニング
7:30	朝食・チェックアウト
8:30	サイクリングスタート！
9:30	ヒルクライムスタート！ 出水の湧水・県民の森・尚仁沢名水パークで休憩 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"><p>自分のペースでちょっと長めのヒルクライムにチャレンジ！ 「栃木県県民の森」を目指します！ ※走力によりチーム分けやコースの変更がある場合があります</p></div>
13:00	ダウンヒル・くまの木到着 シャワー・帰りの準備
14:00	昼食休憩
15:06発 15:38着	JR宇都宮線 矢板駅→宇都宮駅
15:58発 16:48着	東北新幹線 宇都宮駅→東京駅
17:22発 17:47着	JR中央線 東京駅→荻窪駅
18:00頃	JR荻窪駅北口 解散

宿泊施設

※くまの木さんのご利用注意事項も
合わせてお読みください。

星ふる学校 くまの木

〒329-2213

栃木県塩谷郡塩谷町
熊ノ木802番地

☎0287-45-0061



歴史のある木造小学校をリノベーションした宿泊型体験施設です。
他の団体の方も宿泊していますので、みんなが心地よく過ごせるよう、施設のルールを守りましょう。
※宿泊中ロードバイクは、鍵のかかる室内に保管ができます。

引率コーチ



ときのやコーチ



ひとみコーチ



まきのコーチ



あやコーチ

合宿の持ちもの

ヘルメット	必須	ご自分のヘルメットをお持ちの方は、レンタルバイクの方も含め必ずご持参ください。安全確保の観点から、ご自身のサイズに合ったものをご準備ください。
グローブ	必須	長時間のサイクリングでは、手のひらへの衝撃吸収や、手汗による滑り止めが必須となります。
ウォーターボトル	必須	サイクリング用ボトル。キャップがついていないため、走行しながらの水分補給が可能。ペットボトルでは走行中落下の危険があるため不可。どのメーカーのものでも構いませんがご用意ください。
健康保険証またはマイナ保険証	必須	2025年8月1日より、従来の保険証の使用ができなくなる場合があります。（マイナ保険証に移行）各自ご確認ください。
サイクルジャージ サイクルパンツ		長時間のサイクリングでは、お尻の保護にパットの入ったパンツが必須です。できるだけご用意ください。上に着るものはサイクル用のものが速乾性のあるスポーツタイプがおすすめです。
現金3000円程度	必須	補給の飲み物を買う場合があります。自販機は現金のみの場所もあります。
お泊まりセット	必須	宿泊施設での館内着、下着、歯ブラシ、バスタオルなど、1泊2日分。シャンプー・ドライヤーは備え付けがあります。行き帰りのお着替えも含めご用意ください。
サングラス サイクルシューズ		こちらは必要な方のみで構いません。サングラスは日よけだけでなく、ゴミや虫などから目を守ります。ビンディングシューズは公道で使用できるお子様のみ可能。
リペアキット 替えのチューブ		今回はサポートカーとメカニックも帯同しますが、パンクした時にご自身のバイクのタイヤに対応する替えのチューブをご用意ください。
補給食 (ジェルなど)		猛暑での屋外ライドになります。糖分・塩分・アミノ酸などをジェルタイプで摂るのがおすすめです。
レインジャケット		山の夏は天気が崩れやすく、晴れていても突然の雷雨の可能性もあります。防水・撥水素材のジャケットがあると便利です。
虫よけ 日焼け止め		山や田んぼ付近を走りますので、気になる方はご用意ください。
エイドキット		自転車での立ちごけや擦り傷など毎年あります。絆創膏などを身につけていただくのがおすすめです。

こちらTOKINOでご用意できるものもございます。
持ち物について、心配な方はまずコーチまでご相談ください。

自転車運搬について

お預かり

8月11日(月)18:00までに店舗にお預けください。

※11日は月曜日ですが、祝日営業となります。

※当日はサポートカーが早朝に出発するため、預けることができません。

お引き取り

8月12日(火)～14日(木)が店舗夏季休館日となり、通常営業はございません。

合宿最終日の自転車のお引き取りが可能です。

当日、(運搬車は) 19時～20時頃の店舗到着を見込んでおります。

しかし、交通状況により前後する場合がございます。

あらかじめご了承くださいますようお願いいたします。

※当日のお引き取りをご希望の方は事前にご連絡をいただきますようご協力ください。

自転車保管料について

バイクをお預けになる場合、イベント当日を除く所定期間

(**自店購入者5日間無料・他店購入者3日間無料**)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。

店内スペース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よろしくをお願いいたします。

本ツアーにはサポートカーが帯同いたします。

サイクリング中、大きい荷物も車に積載が可能です。

注意事項

アレルギーについて

食べ物のアレルギーがある方は事前にお知らせください。

緊急時の連絡について

万が一、お怪我や体調を崩された、などのトラブルがあった際は、申込書に記載の緊急連絡先にご連絡する場合がございます。

ご連絡が取れるよう、ご協力をお願いいたします。

合宿期間、店舗は夏季休館日となっており、店舗の番号には繋がりません。

保険について

当イベントでは、保険に加入していません。

万が一に備えて各自で加入の上ご参加いただくことをお勧めします。

※2020年4月1日より東京都で「東京都自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」が改正・施行され自転車保険の加入義務化されました。

ご不明点について

〈TOKINO CYCLING FITNESS〉担当：今井

東京都杉並区上荻1-24-10 2階 ☎ 03-6276-9445

ご不明な点は公式LINEまたは店舗までご連絡ください。