

■ TOKINO

ジュニアロードバイクスクール 秋合宿のしおり

小川町



仲間たちと一緒に チャレンジヒルクライム！

合宿期間 11月25日(土)

【集合解散の場所と時間】

集合	2023年11月25日(土)9時 時間厳守 小川町駅
解散	2023年11月25日(土)16時頃 小川町駅
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 11月25日(土)6:00～つながります。

■トキノサイクリング公式LINE

スタッフからご連絡させていただく場合
もありますので、お迎いの保護者様含め
友だち追加をお願いします。



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11月24日(金)
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。**



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	距離
9:00	小川町駅集合	
10:00	サイクリングスタート！ ※小川町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 初めてロードバイクに乗る子はここでコーチと確認！	
	定峰峠ヒルクライムスタート ※ゆるい5～6%の勾配が続きます。 途中休憩も入れながら、林道の中を登っていきます。 人気アニメ頭文字Dの聖地としても有名な東秩父。	約20km
13:00	昼食休憩 ※昼食代はツアー代金に含まれます。 ※アレルギーがある場合は事前にお知らせください。	
14:00	定峰峠ダウンヒル ※下る区間は全部で15kmほどとかなり長いです。 みんなで声を掛け合いながら、カーブも気をつけながら 安全にダウンヒルをしよう！	約40km
15:00	小川宿「鴻倫」で着替え・シャワー 今日の振り返り	
16:00	解散 ※解散時間は多少前後する場合がございます。 スケジュールを見てご連絡させていただきます。	

持ち物

※不安な方はスタッフにご相談ください。

- ヘルメット(レンタルの方は運搬いたします)
- グローブ (当日の気温を見てフルフィンガーもご検討ください)
- サイクリング用ウォーターボトル
- エイドキット (擦り傷等に備えて)
- 健康保険証 (怪我した際に備えて)
- 現金(3000円程度)
- サイクルジャージ (自転車用のジャージとパンツをお勧めします)
- サイクルシューズ(スニーカーでも構いません)
- 防寒着 (サイクリング用・脱ぎ着できるもの)
- パンク修理キット(替えチューブ・タイヤレバー・携帯ポンプ等)
- バスタオル
- 帰りの着替え
- サングラス
- カギ(バイク施錠用)
- 必要であれば補給食等
- 小川町までの交通費
- その他必要と思われるもの

本ツアーにはサポートカーが帯同いたします。

防寒具等大きい荷物も車に積載が可能です。

11月下旬で冷え込むことが予想されます。

サイクリング中・行き帰りの移動

多めに防寒着のご用意をお願いします。

注意事項

保険について

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。

自転車保管料について

保管から6日目以降は1日単位でのバイク保管料が発生いたします。
自店購入バイク150円/その他バイク300円(税込)
※預けた日、ツアー当日を除く
店内スペース等の関係で皆様にはご迷惑をお掛け致しますが、
ご理解ご協力の程、お願い申し上げます。

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
ご不明な点がございましたら、店舗までご連絡ください。



 トキノサイクリングフィットネス公式LINE

※公式LINEのチャットでのご連絡も可能です。
担当スタッフが返信いたします。
こちらもお気軽にご利用ください。

TOKINO