



< Jr スクール対象 > 荒川サイクリング

【 出 発 の ご 案 内 】

【 日 程 】 2025年 3月 29日 (土) ※スクールはお休みです。

※中止の場合は、天気予報を元に、前日3月28日(金)18 時迄に決定の上、ご連絡します。

【 実 施 場 所 】 荒川サイクリングロード

【 集 合 解 散 場 所 】 葛西臨海公園

◆お車でお越しの方

公園内駐車場(第一駐車場)をご利用ください。

◆電車のお越しの方

「葛西臨海公園駅」で降り、「駅前噴水広場」を通過し、

観覧車が見える駐車場(第一駐車場)入口でお待ちください。

【 集 合 時 間 】 08時 00 分

◆集合時には自転車が組まれた状態でご集合ください。

※運搬プランをお申込の方、レンタルバイクをお申込の方は、こちらで組んだ状態で集合場所付近に置いておきますので、ボトルの準備等を行ってください。



【走行距離】 高学年目標 50キロ / 低学年目標 30キロ

【緊急連絡先】 090-6903-1876 (山本)

※当日の朝6時00分からつながります。キャンセル、遅刻等ございましたら必ずご連絡ください。

【運搬プラン】 マイバイクの運搬をお申込の方は、28日(金)18:00までにトキノサイクリングにマイバイクをお持ち込みください。

【集合時の服装】 **すぐに走り出せる服装でご集合ください。**

◇ サイクルジャージ・サイクルパンツ をお持ちの方は着用ください。

◇ ビンディングシューズに慣れている方も、荒川サイクリングには下のような写真のバリケードが多いので、十分注意しましょう。



◇ はじめてロードバイクに乗る方は、いつも履いている「運動靴」で OK です。

◇ サイクルジャージを持っていないお友達はいつものスクールで着用している服装で OK です。

【集合時の持ち物】 **自転車の走行に必要なものだけ**

◇ レンタル自転車をされる方は、すべての自転車にボトルゲージはついておりますので、サイクリング専用のボトルをお持ちください。

◇ サイクリング中に不要なものは、トキノの車にてお預かりすることは可能です。

※解散時にのみ返却可能

その他ご不明な点は、お気軽にお問合せください。

【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。予めご了承ください。

08:00 集合 **※水分は必ず必要となりますので、出発までにご準備ください。**

08:30 **高学年／経験者チーム** サイクリングスタート

葛西臨海公園 → 岩淵水門（往復約 50 キロ）を目指します

低学年／未経験者チーム 乗る・降りるの確認

公園付近で行う予定ですが、当日の状況を判断し実施場所は確定します

葛西臨海公園 → 隅田水門（往復約 30 キロ）を目指します

13:30 葛西臨海公園 ゴール ※両チームとも

ゴール後簡単に食べられるおにぎり・パンなど、ジュースをご用意いたします。

※アレルギーなどがある場合は、事前にお知らせ願います。



14:00 解散

高額な貴重品はお持ちにならないようお願いします。

- ・水分(自動販売機等が少ない道を走りますので、補給分含めご準備ください。)
- ・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)
- ・ヘルメット
- ・サングラス(風・虫・日差しから防ぐために)
- ・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
- ・エイドキッド(必須) (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)
- ・ウィンドブレーカー (雨天時や気温が低い場合はご持参ください)
- ・健康保険証 (怪我に備えて)
- ・ポケットティッシュ (コース途中の簡易トイレ・公衆トイレにちり紙の常備がない場合があります)
- ・その他必要と思われるもの

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。

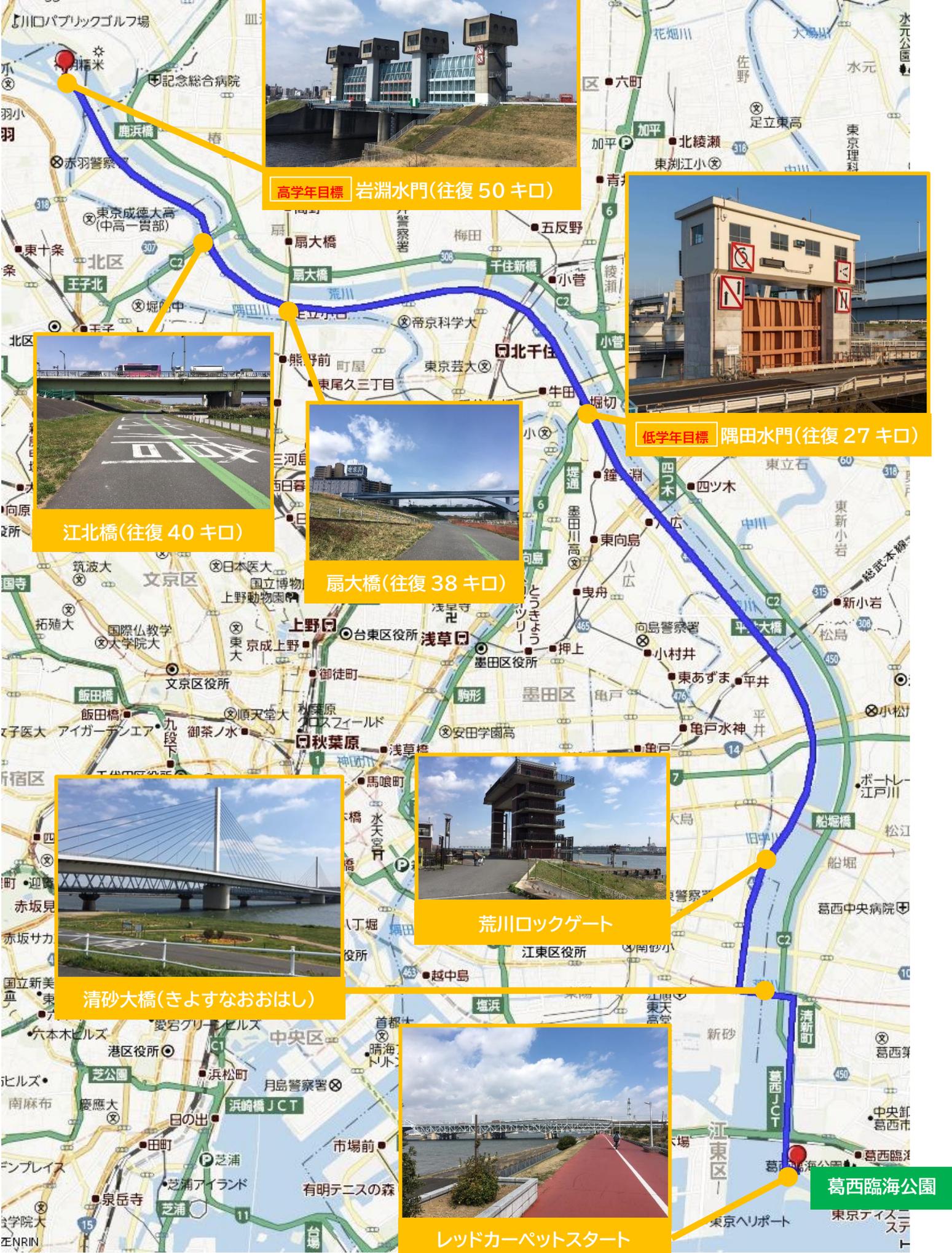
ご不明な点がございましたら店舗までご連絡ください。

TOKINO CYCLING FITNESS

東京都杉並区上荻1-24-10-2階 TEL 03-6276-9445

担当：山本





高学年目標 岩淵水門(往復 50 キロ)

低学年目標 隅田水門(往復 27 キロ)



江北橋(往復 40 キロ)



扇大橋(往復 38 キロ)



荒川ロックゲート



清砂大橋(きよすなおおはし)



レッドカーペットスタート

葛西臨海公園