

- とき：2010年5月29日(土)～30日(日) ■集合：上信電鉄本社前（JR高崎駅西口隣接）7：30から受付開始
- 参加料金：お一人様10,000円（コテージ宿泊、29日夜バーベキュー、30日朝食、保険代込）
- 電車運賃：通常 ¥1740→ツールド西上州特別運賃 ¥1500（行き：高崎→下仁田、帰り：上州福島→高崎）
- 参加定員：25名 最少催行人数10名 ■申し込み締め切り：5月16日(日)

※締め切り日にお申込みが最少催行人員に達しない場合は、ツアー中止のご連絡をさせていただきます。

■スケジュール 5月29日(土) 5月30日(日)

8：00 高崎駅 上信電鉄本社前集合
 8：14または8：41の電車で下仁田駅へ
 10：00 下仁田駅・サイクリングスタート
 南牧村
 塩ノ沢峠
 上野村
 13：00 「峠のうどん屋」で昼食
 （お会計は各自をお願いします）
 14：30 ふれあい館
 16：00 まほーばの森到着
 休憩、温泉（送迎します）
 18：30 バーベキューパーティー

7：00 起床
 7：30 コテージのレストランで朝食
 8：30 スタート
 道の駅「万葉の里」
 塩沢峠登り始め
 12：30 塩沢峠
 13：00 釣り堀・食堂「赤久縄」で昼食
 （お会計は各自をお願いします）
 14：00 甘楽町
 15：00 甘楽町 上州福島駅ゴール
 15：54または16：21
 上信電鉄「上州福島駅」から乗車

★上信電鉄サイクルトレインとは

自転車をそのまま積み込んで利用できる電車です。高崎から下仁田までの間を約一時間でつなぐ車窓からは、のどかな田園風景と、西上州の山々の景色が楽しめます。

上信電鉄ホームページ

<http://www.joshin-dentetsu.co.jp>

■当日ご利用いただけるサイクルトレイン

行き 高崎発 下仁田行き

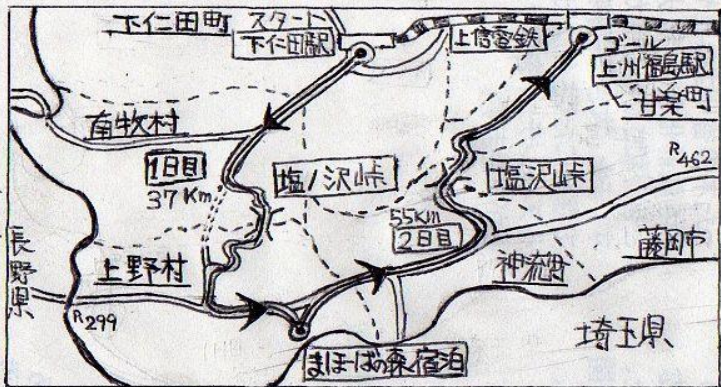
8：14 または 8：41

帰り 上州福島発 高崎行き

15：54 または 16：21

- ◆持ち物◆ 自転車(スポーツサイクル) ヘルメット(必ず装着してください) サイクリングに適した、温度調節のできる服装 サイクリンググローブ レインウェア スペアチューブ、パンク修理キットなど ツーリングに必要なパーツ、工具 ライト 健康保険証
- 行動食 飲み物 宿泊に必要な道具
- ★トラブルに対応する道具を積んだサポートカーが付きまます。またサポートカーが参加者の荷物を運びますが、スペースに限りがありますので、お荷物は最小限におまとめください。

■ツールド西上州 コースマップ



■ガイドスタッフプロフィール

つねこ
 黒澤恒明
 群馬県
 上野村出身
 4年をかけて、南中北アメリカ大陸縦断、アフリカ大陸縦断、ヨーロッパを自転車で旅する。現在は故郷にて新しい観光の形を探している。

くまごろう
 熊沢雄介
 東京都
 足立区出身
 ロードからフリーライドまでジャンルを問わず走りまわっている。キャリア13年の全身自転車野郎。自然の中の暮らしを求め上野村に移住。

☆ツアーの諸注意 お読みいただき、ご同意をいただいた上、お申し込みください☆

- 各地の道の駅などで休憩をとる、ガイド付きサイクリングツアーです。参加者内でのサイクリングレベルに差が生じると考えられますので、皆さままで一つのチームで走るという意識でご参加ください。公道を利用したサイクリングです。必ず交通法規を守ってください。ガイドの指示には必ずしたがってください。ツアーのスケジュール、内容は予告なく変更になる可能性があります。急坂の多い、二日間にわたるロングコースです。一日100km程度のサイクリング、1～2時間かけてのヒルクライムができる体力、能力が必要です。サイクリング中は絶対に飲酒をしないでください。パンク修理などツーリングにおける基本的なトラブルへの対処の準備を各自でご用意ください。スタッフが対応した修理や部品交換等で発生したパーツ代金は実費でいただきます。
- ヘルメットは必ず着用してください。ツアー中の事故に対して、傷害保険にご加入を頂いております。保険の補償内容はお問い合わせください。ツアー中に負傷事故、死亡事故が発生した場合、その他損害を与えた場合、受けた場合、主催者や他の参加者に対して保険限度以上の請求をすることはできません。また主催者にその責任を問うことはできません。集合時にこれらのご注意事項をご理解いただいた旨の同意書にサインをしていただきます。
- 荒天を理由にツアーを中止する場合があります。その際は前日に判断し、午後9時ころまでにお電話にてご連絡いたします。参加費は当日に集めさせていただきます。当日のキャンセルは参加費全額のキャンセル料が発生いたします。コテージでの宿泊は他のお客様との相部屋となります。
- お問い合わせは上野村森の体験館：0274-20-7072（9：00～17：00木曜休館）担当 黒澤までお願いします。
- コースの地図、高低差図などは森の体験館ホームページでご確認いただけます。<http://www.uenomura.ne.jp/ueno7072/>