

第21回東京・南会津サイクルトレイン

2016. 9. 10 (土) ~ 11日 (日)

受付時間・集合場所について ー指定された場所・時間をお間違いなくー

- ・ 受付時間終了間際は混雑が予想されます。また受付は受付時間終了後、直ちに撤収し駅へ移動します。受付はお早目にお済ませください。なお乗車方法等、受付でお知らせすることがあります。
- ・ 受付時間内に間に合わなかった方は乗車できない場合がありますので時間厳守をお願いします。

浅草駅乗車予定者：

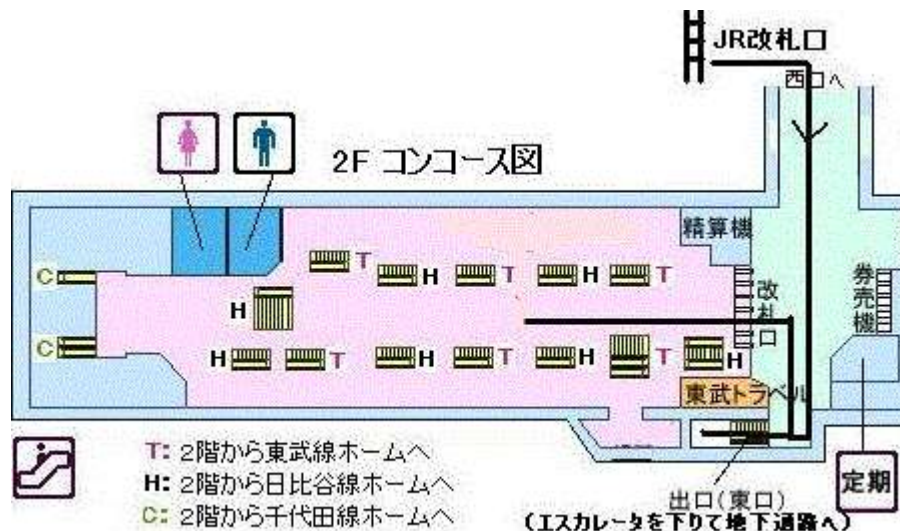
集合場所⇒ 浅草駅北口から徒歩2分、隅田公園（受付時間 7:20ー7:50）北口から団体での乗車となります。



北千住乗車予定者：

集合場所⇒ 北千住駅の東口と西口をつなぐ地下通路（東口寄り）（受付時間 7:30ー8:00）

- ・ JRから来られる方は**東武中央改札口前**を通り、東口へのエスカレータを下りて地下通路へ集合ください。
- ・ 地下鉄・千代田線、東武線で来られる方は構内の連絡通路から2Fコンコースへ出てください。改札口を出て右側、東口から地下通路へ集合ください。
- ・ 輸行の方もそのまま集合場所までおいで下さい。



サイクルトレインについて ー列車内は禁煙ですー

受付にて、サイクルトレインの乗車手順をご案内いたします。係員の指示に従ってご乗車ください。

自転車固定の関係でハンドル周りの付属品は事前に外しておいてください（ヘッドライト、サイクルコンピューターなど、台座は特に出張っているものでないかぎりは大丈夫です）。

また積み込みには細心の注意を払いますが、自転車への傷などが心配な方はカバーやタオルなどで事前に保護しておくことをおすすめします。サイクルトレインは指定駅以外での途中下車や途中からの乗車ができません。

万一乗り遅れたとき

大会事務局へご連絡ください。大会へ途中参加できるかどうか検討します。

ただし途中参加に要する費用は別途参加者ご自身で負担していただきます。

またその際に、東武鉄道へ自転車を持ち込む場合、輪行袋に収納していないと持ち込めませんのでご注意ください。

初日の昼食について ーどのコースも必ずご持参くださいー

9月10日の昼食については、各自ご持参ください（傷みにくいもの）。全コース車内で昼食をとります。

浅草駅は松屋側2F改札口外に、北千住駅は2F東武線・構内に弁当等の販売店がありますのでご利用ください。

あなたの宿泊場所（各宿舎・相部屋での喫煙は禁止とさせていただきます）

Aコース： さかい温泉さゆり荘 電話 0241-73-2121

〒967-0631 福島県南会津郡南会津町界字上ノ山 4308-27

Bコース： みやもと屋 電話 0241-68-2157

〒969-5206 福島県南会津郡下郷町湯野上字居平乙 728

Cコース： ますや旅館 電話 0241-82-2311

〒968-0421 福島県南会津郡只見町只見字田中 1189-3

Dコース： しゃくなげ荘 電話 0241-78-2435

〒967-0347 福島県南会津郡南会津町宮里字宮ノ本 1796

手荷物について ー貴重品は各自で保管してくださいー

手荷物は2つにわけてください。

手荷物は二つにわけてください。宿に預ける荷物とサポートカーに預ける荷物です。それぞれに列車内で配布するタグをつけてください（輪行袋にも）。宿に預ける荷物は初日は駅到着後、直接、宿に運びます。

2日目はサポートカーに預ける荷物はサイクリングの途中で必要なものと最後の入浴、着替えに必要な物だけです。

その他の荷物は宿から直接、最終の集合場所に運びます。（各コースリーダーの指示に従ってください。）

貴重品は各自の責任で管理をお願いします。宿では出来る限りフロントに預けることをお勧めします。

宅配便について

宅配便をご利用になれる方は宿に直接、送ってください。※サイクリング時に必要なものはご持参ください。

サポートカーについてー自転車と併走しますー

荷物をあずけて身軽で走れます。また上り坂など疲れたらお気軽にご乗車ください。

レンタル自転車について

レンタル自転車・レンタルヘルメットはサイクルトレイン降車駅でお渡しします。

自転車について

事前にきちんと点検してください。全般に坂が多いので特にブレーキは入念に。

またサイクルトレイン乗車時には、ハンドルまわりの付属品ははずしてください。

走るときの持ち物とウェアについて

デイパックまたはウエストバック（行動食や貴重品など、ちょっとしたものをに入れておくのに使います。

サポートカーに預けるときは、貴重品はだして、各自で保管してください。）

ウェア

動きやすいウェアであればOKです。パンツの裾がチェーンの油で汚れる場合がありますので、裾をしぼる面ファスナー等をご用意ください。この時期は朝晩は涼しく長袖などをご用意ください。但し晴れると日中は暑く、半袖・短パンで走れます。また、アンダーウェアで綿ウェアは汗をかくと体が冷えます。化繊をおすすめします。

ヘルメットについて

全員必須です。お持ちでない方は必ずレンタルをご利用ください。

レインウェア

雨天決行ですが雨の中を走り続けることは避けます。しかし途中で降り出したときのために、ご持参ください。

グローブ

グリップを握って手にマメができないため、転んだときに手を守るためなどに必要です。

軍手でもOKですが、イボ付きなど滑りにくいものをご用意ください。

ボトル ー走るときに水分の補給はかせませんー

フレームにボトルゲージをつけてボトルを固定するか、デイパックなどに入れて携行します。

行動食

バナナ、チョコレート、クッキーなど特に長距離ではハンガーノックにならないよう、こまめに補給することが重要です。

ヘッドライト

各コース共、状況によりトンネル走行の可能性がありますので、ライトを持参ください。

また、帰りの降車駅から自走される方は、暗くなりますので明るいライトを忘れずに。

工具など

簡単な工具やパンク時のパッチなどはサポートカーに用意します。しかしスペアチューブ（ロードの方は必ず）やパンク修理キット、ミニポンプなど出来る限りをご用意ください。

保険証など 必ず、ご持参ください。また万全の体調でお越しくださるようお願いいたします。

飲酒について

飲酒走行は厳禁です。行きの列車での飲酒はしないで下さい。また帰りの列車内でも駅から自走で帰宅される方は飲酒をしないようにお願いします。

大会の中止の告知およびお問合せ先について

雨天決行ですが、何らかの理由で大会を中止する場合にはHPでお知らせします。またはお問合せください。

ホームページへの掲載 <http://cycletrain.jimdo.com/> 9月9日（金） 17時頃～

電話でのお問合せ 携帯 080-3385-8284 実行委員会事務局・野田 9月9日（金） 19:00～

主催 南会津サイクルトレイン実行委員会(共催以下の団体で構成される)

共催 南会津サポートクラブ 会津鉄道（株）

後援 東武鉄道（株） 野岩鉄道（株） 南会津町 南会津町観光物産協会 みなみやま観光（株）
福島県サイクルロゲイニング実行委員会 荒川区 自転車のまち・あらかわを推進する会