

回覧

# オータム サイクリング ～サイクリングで禅旅しよう!～



★サイクリングは小さな旅。

曹洞宗大本山「永平寺」のある町。

そして清流「九頭竜川」とその川沿いの風景。

また、江戸の息吹が感じられる松岡地区など・・・

そんな永平寺町をサイクリングで禅旅が出来たらと思います。また隠れたパワースポットなどもご案内いたします。



集合場所：永平寺町魅力発信交流施設 えい坊館

難易度：初級・中級

※初級（初心者）の方は、30 kmくらい走れる方。

中級の方は、30 km以上走れる方。

参加資格：①18歳以上

②ロードバイク・クロスバイク等のスポーツバイク（ギアのついたもの）をお持ちの方。

募集人数：10月9日（初心者10名）、10月29日（中級者10名）  
参加人数が、3名以下の場合は開催中止となります。

参加料：3,500円（お弁当、保険、お土産込み）

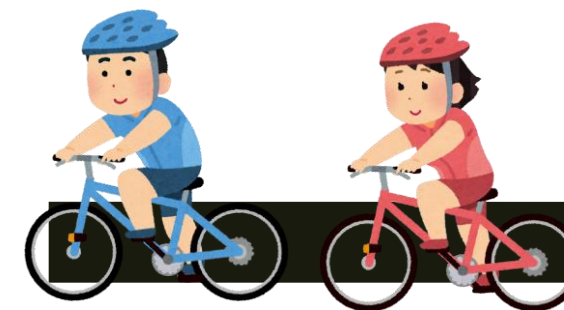
申込み期間：令和5年9月15日～令和5年10月15日

申込方法：お名前・性別・年齢・血液型・電話番号・食べ物のアレルギー等の有無を、お電話ください。

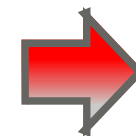
開催日時：令和5年10月09日（月曜祝日）（9：00～15：00）初級コース（初心者）  
令和5年10月29日（日）（9：00～15：00）中級コース  
最小主催人数：3名

※雨天・警報発令時は中止

なお、令和5年10月中の毎週金曜日（6日、13日、20日、27日）で、3名～5名までの人数が集まればサイクリング致します。初級か中級かのコースを申し出てください。



※ 応募要項、注意事項は裏面に



ロードバイク、クロスバイクを買ったは良いけど…。  
 どんな道走ったらいいのかわからないか？  
 パンクしたらどうしよう？  
 どんなことに、気をつけないといけ  
 ないんだろう？



**初心者必見!**

初心者の方には、悩みの種ですね。  
 そんな悩みは、スタッフがご同行して  
 走ってくれますよ。

## 注意事項

### ●車道を走るときのルール

- ・対面する車道の信号機に従う。(「歩行者・自転車専用」の信号があれば、それに従う)
- ・信号のある十字路・丁字路交差点を右折するときは、2段階右折。
- ・信号のない十字路・丁字路交差点を右折するときは、道路の左端を走行しながら右折。
- ・道路を横断するときは、近くの横断歩道を使う。ないときは、左端を徐行するか、止まって直角に(最短距離で)横断する。

### ●歩道を走るときのルール

- ・「自転車通行可」の標識があるとき、車道の通行が危険など、やむを得ないときは歩道を通行できる。
- ・歩道では、直ちに止まれる速度で車道寄りを徐行。
- ・路側帯は、歩行者を優先に自転車も通行できる。ただし逆走は禁止。
- ・「歩行者専用路側帯(二重線が引かれている路側帯)」は、通行できない。

### ●パンク修理できなくても、キットは必要。

シティサイクルと比べて、スポーツバイクはパンクも珍しくありません。  
 自力で修理できなくても、パンク修理キットは持っておいてください。  
 チューブも携帯しておけば、近くの自転車ショップや、修理ができる仲間に頼めますね。  
 ただ、パンク修理は慣れれば10分ほどでできるので、ぜひ練習もしてみてください。

### ●服装

まずは、体温調節のしやすい服装を選びましょう。  
 走る前と走行中では、体感温度に差があります。たとえば冬なら、走る前が寒くても、走れば暖かくなりますよね。下り坂を走れば、風を受けて寒く感じるでしょう。  
 すぐ脱ぎ着できるか、ファスナーなどで調節しやすい服なら、汗をかいたり、汗冷えしたりすることなく快適に走れます。

## 初心者コース



初級コース：えい坊館 → リバー館 →  
 永平寺口 → 永平寺門前 (昼食を兼ねる)  
 → 永平寺口 → えい坊館  
 (総走行距離：30 km)

※初級者のグループには、自転車の安全な乗り方、安全な道の選び方、危険な道路、パンク修理について、その他あるあるスポーツバイクのノウハウお教えいたします。

## 中級者コース



中級コース：えい坊館 → リバー館 →  
 道の駅『禅の里』 → 永平寺口 →  
 永平寺 → 永平寺ダム (大佛湖) →  
 永平寺門前 (昼食を兼ねる) → 永平寺口  
 → えい坊館

(総走行距離：43 km)  
 ※距離が初級コースより長く、ちょっとした激坂のコースも盛り組んでいます。

## ※ 青色のところは、自転車の駅です

### ● 必須アイテムリスト

- ・ヘルメット
- ・グローブ
- ・アイウェア (サングラス等)
- ・フロントライト
- ・テールライト (または反射板)
- ・ボトルケージ
- ・ボトル
- ・鍵

- ・パンク修理キット
- ・携帯空気入れ
- ・救急キット (絆創膏など)
- ・サドルバッグ
- ・マスク (お店に入店の場合は装着)
- ・補給食 (必要な方はお持ちください)
- ・お金 (多額は入りませんが、補給水を買うくらいは持って行きましょう)



## 【ご予約、お問合せ】はこちらへ

永平寺町魅力発信交流施設 『えい坊館』  
 電話：0776-61-0888 F A X：0776-61-0890  
 営業時間：午前9時～午後6時 (火曜日休館)