



2022年10月20日(木)

気持ち良い秋の風を切って、スイーツ付きサイクリングに出かけよう！ 秋の飯山サイクリングツアー

【開催日】 2022年10月20日(金)

【開催地】 長野県 飯山市～木島平村周辺

【ガイド】 飯田 貴子 (公益社団法人 山岳ガイド協会認定 登山ガイドⅡ、尾瀬認定ガイド)

【集合】 JR 飯山駅 10:00

(東京発7:52～飯山駅着9:43のJR北陸新幹線はくたか553号があります。)

【日程】 10:00 飯山駅集合～駅内アクティビティセンターにて自転車をレンタル(¥500プラスにてE-Bikeに変更可。) 10:30～練習して飯山駅を出発～木島平方面田んぼの中を走り～道の駅などで休憩～河川敷の堤防の上の気持ちの良い道を走り飯山の街中へ～カフェに立ち寄りスイーツを堪能～
14:30頃飯山駅到着 レンタルバイクを返却して解散

<サイクリング時間 3.5～4時間程度、標高差ほとんどなし>

【参加費】 7,500円 当日現金にてお願いします。

(金額の中に含むもの: ガイド料、協力金、保険、レンタルバイク、スイーツ代、

金額に含まないもの: 集合場所までの交通費、お昼代、E-Bike オプション希望される方のみ)

参加者のご都合により参加を取り消される場合は、下記のキャンセル料がかかります。

出発の1週間前まで・キャンセル料は発生しません。	出発の2日前まで・ガイド料の30%
出発の前日まで・ガイド料の50%	当日不参加の場合・ガイド料の100%

【レベル】 自転車に乗れる方。

【定員】 8名(最小催行4名) 定員になり次第締切(先着順)

【締切】 10月13日(金)

【申込】 LINEID (nozawaonsentours)

(ガイド)へ直接申込みください。※申込後グループLINEへ招待します。

「氏名、生年月日、年齢、性別、TEL、住所、緊急連絡先(氏名(関係)、TEL)」をお知らせください。

【その他】 天候、コンディションが悪い場合で、目的のツアーが不可能な場合、代替コースをご提案、中止する場合があります。
簡易障害保険は料金に含まれていますが、心配な方は各自でご加入ください。

【保険一例】 1DAYレジャー保険(1日500円から入れるレジャー・スポーツ向け保険) セブンイレブンで入る保険(三井住友海上)

ハイキング 軽登山向け	プレミアム おすすめ	ベーシック
傷害死亡保険金	250万円	200万円
傷害入院時一時保険金	15万円	10万円
骨折時一時保険金	10万円	7万円
日常生活賠償保険金	3億円	1億円
救護者費用等保険金	450万円	300万円
保険料(1名・1日あたり)	700円	500円

<https://ehokenstore.com/1dayleisure>



【飯山駅へのアクセス】

■車の場合

- ・中央自動車道～上信越自動車道～長野道 豊田飯山 IC～国道 117 号（新潟方面）～飯山駅
- ・関越自動車道 湯沢 IC または塩沢石打 IC～国道 17 号～国道 353 号～国道 117 号（長野方面）～飯山駅
飯山駅に有料駐車場あり。

■電車の場合

- ・東京駅から北陸新幹線 飯山駅にて下車 （9：43 着の新幹線があります。）

【持ち物一例】サイクリングができる動きやすい服装でお越しください。

◎は必ずそろえてほしいもの。△はあると便利なもの。

シューズ	スニーカーまたはジョギングシューズなど	◎
ザック	小さくても可。水分、食料、雨具、貴重品を入れるもの。	◎
雨 具	上下セパレートタイプ ゴアテックス製か同等機能のもの	◎
防寒着	フリース、ウィンドブレイカーなど。	◎
スパッツ	靴への雨、小石の侵入防止に便利	△
ザックカバー	ザックへの雨の侵入、汚れ防止	△
サングラス	紫外線等から目を守る、必要な方は日焼け止め	△
食 料	おにぎり、パンなど	◎
水 筒	ペットボトル1本程度、行程中に買う場所あります。	◎
行動食	チョコ、飴、ナッツ、果物など簡素で食べやすいもの	◎
救急品	キズ薬、湿布、鎮痛剤などの常備薬	◎
その他	保険証、携帯電話、笛など	◎
その他	除菌シート、マスクなどコロナ対策用グッズ	◎
その他	カメラなど個人で必要なもの	△