

# ネパール親子サイクリング 事前案内

1 期 日 令和5年10月9日(日) ※日帰り開催

2 会 場 鶴野駐車公園 集合・解散

集合時間：9:50(10:00開始)

※受付で「参加費」「参加同意書」をご提出ください。

解散時間：15:00頃 予定



3 参加費 1人500円(保険料、その他)

※受付時にお渡しください。

4 日 程

	10:00 10:15		11:00	14:00	14:45	
10/9 (月)	鶴野駐車公園受付 ~9:50	開会式 出発準備	湿原の夢ロード サイクリング (鶴野駐車公園→北斗遺跡) 約7km	北斗遺跡での活動 (なぞときイベント・遺跡見学等) ※途中昼食を挟みます	湿原の夢ロード サイクリング (北斗遺跡→鶴野駐車公園) 約7km	閉会式、解散 15:00 終了予定

※荒天中止。中止となる場合は**当日朝8:00までにメール(napal.akkeshi@gmail.com)**でお知らせします。

(実施の場合は特にお知らせ致しません)

5 キャンセルについて

・参加できなくなった場合は、お早めにネパール厚岸までご連絡ください

●9:00から17:00まで

ネパール厚岸 0153-52-1151

6 事業当日の連絡先について

・到着が遅くなる場合や、当日に緊急の連絡を要する場合は、下記までお電話ください。

TEL:090-1305-6750(上杉)

TEL:070-9053-1445(大槻)

# ネイパル親子サイクリング 持ち物リスト・服装例

〈全般〉※当日にご持参ください。	
<input type="checkbox"/>	参加費（1人500円）※お釣りのないよう御協力ください。
<input type="checkbox"/>	参加同意書
<input type="checkbox"/>	保険証
〈サイクリングで使用するもの〉	
<input type="checkbox"/>	乗りなれた自転車
<input type="checkbox"/>	ヘルメット
<input type="checkbox"/>	サイクリングに適した服装 ※右記服装例を参考にご準備をお願いします。
〈リュックサックの中に入れるもの〉	
<input type="checkbox"/>	昼食
<input type="checkbox"/>	行動食（おやつ）
<input type="checkbox"/>	レインウェア（上下）
<input type="checkbox"/>	飲み物 ※活動中、水筒に水を足すことはできませんので、多めにご用意ください。
<input type="checkbox"/>	虫よけスプレー ※森の中を歩きます。必要に応じてご用意ください。
<input type="checkbox"/>	帽子 ※北斗遺跡での活動時に使用します。
<input type="checkbox"/>	ゴミ袋 ※ゴミは持ち帰りになります。
<input type="checkbox"/>	救急医薬品・常用薬などのお薬（必要な方のみ）

## 服装例

### 〈服装〉

ジッパー付きのジャージ、ウィンドブレーカーなど、着脱しやすい服装。  
ケガ防止のため、長袖をご用意ください。

### 〈ヘルメット〉

サイクリング中はヘルメットを装着します。

### 〈リュック〉

左記「リュックサックの中に入れるもの」が入る容量のリュックをご用意ください。

### 〈手袋〉

防寒とケガ防止のため、装着してください。

### 〈ズボン〉

ジャージなど動きやすい服装。  
ケガ防止のため、長ズボンをご用意ください。

### 〈靴〉

ゴム底で滑りにくいスニーカー。  
脱げにくいよう靴ヒモで調整できるものがおすすめです。  
サンダル・クロックスはNG。



# ネイパル親子サイクリング アクセスマップ

集合場所：〒084-0924 北海道釧路市鶴野



ご到着が遅くなりそうな場合は  
担当までご連絡ください  
TEL：090-1305-6750（上杉）  
TEL：070-9053-1445（大槻）



鶴野駐車公園の駐車場が満車の場合は、別の駐車場をご案内します。