

5月特別企画 しまなみ海道

- 1 日 時 ; 2019年5月27日(月)～28日(火)
- 2 行 先 ; しまなみ海道サイクリング
- 3 コース ; 今治から尾道へ走りぬける。
初日 今治のサンライズ糸山をスタートし、大三島へ。旅館「さわき」で一泊
二日目 大三島から尾道へ。最後の区間は渡し船に乗るかも。尾道からJRで帰路に着く
- 4 集合場所 ; JR今治駅前
時間 ; 10時40分

(参考)

京都	新大阪	福山	福山駅前	今治駅前
ひかり 491号	7:20	→ 7:35	→ 8:41	高速バス 9:10 → 10:34

- 5 申し込み ; 参加される方は、5月10日 までに下記にご連絡ください。
園田憲章 メール : [kensyo0804★gmail.com](mailto:kensyo0804@gmail.com)
★印を@に置き換えて下さい。
電 話 ; 090-3493-1311

- 6 コース紹介 今回は趣向を変えて、サイクリングです。今や世界各国からやってくるサイクリストあこがれのコースです。ゆっくり海の幸も味わう目的も入れ、途中の大三島で一泊します。尾道からは新幹線、在来線、バス、適当に利用し帰ります。もちろんここから他に向かうもよし。

- 7 備考 旅館「さわき」 TEL: 0897-82-0153 4/6 27日に変更予約済
サンライズ糸山 TEL: 0898-41-3196 4/6 27日、28日尾道返却で予約済
(クロスバイク8台)

- 8 持ち物、注意事項、その他

<持ち物>

いつもの山歩きと基本的に同様です。

水、タオル、着替え、雨具、間食等、各自必要に応じて、持参してください。

なお、リュックサックを担いで自転車に乗ると、結構肩に負担がかかるので、なるべく軽くする工夫をすることをお勧めします。

飲み物や間食は途中で入手可能なので、少なめに持ってスタートしても良いでしょう。

<服装>

天気に大きく左右されるので、各自で判断してください。長ズボンの場合はペダルのギアに挟み込まれやすいので、裾を締めてください（締めるものを用意してください）。

なお、お尻保護パッド付のサイクリング・パンツの着用をお勧めします。

持っていない方は、少々不細工ですが、紐・ビニールテープ等でサドルにタオル等のクッションを取り付けて、衝撃を吸収する工夫を考えてください。

レンタル自転車のサドルは結構硬いので、何らかの対策が必要です。

また、転倒時のけがを軽くするために**長袖シャツ**と**手袋**の着用をお勧めします。

ヘルメットはレンタサイクルに無料でセットされています。

<その他>

走行時の一般的な注意事項については、当日の出発までにお話ししようと思っておりますが、私も経験僅か1年余の初心者サイクリストなので、余り頼りにしないでください。

なお、2日間の具体的な走行計画は、追って作成の上お届けします。

大まかな移動距離は、1日目・36 km（サンライズ糸山→旅館さわき）、2日目・45 km（旅館さわき→尾道港）です。所要時間は、ゆっくり目に見て12 km/hで計画します。

（記・田中信男）