

# 茨城YMCAスタッフとリーダーのための サイクリング引率講習サイクリング (3)

- 目的：サイクリングを楽しんでいただくことが第一の目的です（が、来春実施されるかもしれない「霞ヶ浦一周サイクリング」のためのガイド養成・・・という気持ちが入っています）。
- 保険：参加者個人で対応願います。  
賠償保険は、自家用車の任意保険に日常生活賠償特約（同居家族全員が対象）を追加するのが費用が安くてオススメです（茨城YMCAで受け付けているスポーツ保険でも、もちろん可）。  
体力や健康に不安のある場合は、あらかじめ医師等にご相談のうえご参加願います。
- 自転車：参加者ご自身でご用意願います。  
できるだけクイックリリースホイールの自転車（ロードバイクやクロスバイク）でご参加ください。  
いわゆるママチャリだと途中でパンクしたときに対応ができません。
- 注意事項：サポートカーの並走はいたしません。  
ガイド兼サポートライダーが可能な限りサポートいたしますが、最終責任は参加者本人であることをご承知おきください。
- 募集対象：茨城YMCAスタッフまたはリーダーです。オープンな募集ではありません。  
募集人数は、先着順で5名までとさせていただきます。…が、前回参加したジャンプ・りょーちょうが参加する場合は上限がアップします。
- 持ち物など：水分補給用に飲み物入りボトルを携行願います。  
途中のコンビニ等で買うのも可（マスク必要）です。
- 申し込み方法：メール（[kumagai.mitsuhiko@ibarakiymca.org](mailto:kumagai.mitsuhiko@ibarakiymca.org)）またはSMS送信（080-3505-7716）でプランナー兼ガイドのキャベジンにお申し込みください。やむを得ず中止する場合に連絡を差し上げます。申込みの締め切りは開催日の前日19:00までとさせていただきます。

## 概要：

開催日：	2020年 11月23日（勤労感謝の日）
集合場所：	りんりんポート土浦
集合時間：	午前9:00 出発は午前9:30の予定です
オリエンテーション：	コース概略等を説明し、コースを決めます
車検（自転車のチェック）：	出発前にタイヤの空気圧やブレーキ等をチェックします
予定コース（どれか）：	1) 霞ヶ浦一周フルバージョンコース(約127km) 2) 霞ヶ浦一周ショートカット霞ヶ浦大橋コース(約94m) 3) 霞ヶ浦北周り湖岸コース(約74km) 4) 霞ヶ浦北周り富士見塚古墳コース(約75km) 5) 富士見塚古墳折り返しコース(約55km)

- その他：  
茨城YMCAから集合場所（りんりんポート土浦）までの移動方法は、別途打ち合わせしましょう。



主催 茨城ワイズメンズクラブ…ていうかキャベジン  
協力 NPO法人 茨城YMCA