

教育旅行 マウンテンバイク体験 流れ

◇体験会場 沢城湖（さわしろこ）

住所 長野県飯田市大瀬木 2627

GoogleMap <https://maps.app.goo.gl/eiRDg4KtEdg6R5tD6>

◇体験時間 2時間～2時間30分

◇受け入れ可能人数 30名

◇タイムテーブル

- ・バス到着 マウンテンバイクが出来る格好で降りて来てください。
- ・あいさつ ガイド紹介 トイレタイム
- ・バイクハウスへ移動
マウンテンバイクが置いてある場所へ歩いて移動します。3分
- ・セーフティトーク
MTBの安全のお話、操作の仕方、注意事項をガイドから聞きます 15分
乗り降りの仕方、ブレーキのかけ方、ギアチェンジの仕方、ポジションなど
- ・沢城湖外周
湖の周りを数周MTBで走ります。ブレーキ、ギアチェンジの確認
- ・スラロームなど※ バランスとりながら走る練習
- ・小休止 トイレタイム、水分補給
- ・モニターリング※
別荘がある森の中をすこしMTBでツーリング ※ローポジションの講習
- ・小休止 トイレタイム、水分補給
- ・展望台へ※
見晴らしのいい展望台へ
- ・オフロードダウンヒル※
いよいよクライマックス オフロードの坂道を慎重に下ります
(※印 場合によってはできないこともあります。体力や技術を見ながら判断)
- ・終了 MTBをハウスに戻しに行きます。
- ・挨拶
- ・バス 乗車 ※最後に着替えが必要な時にご連絡ください。

小休止の際飲み物があるといいです。水筒持参推奨（バス内に置いておく）