



1. 体験場所 沢城湖

飯田高原沢城湖周辺で MTB 体験を行います。沢城湖は標高約 850m、森の中であり、夏場も涼しい気持ちいいスポットです。



2. あいさつ

体験ができる格好でバスから降りて来てもらいます。こちらからあいさつ、ガイド紹介、今後の流れの説明をします。水洗トイレあり。数が少ないので事前に他施設で済ませてくることをおすすめします。

※体験中は何度かここに集まりトイレ休憩や水分補給などいたします。



3. MTB の説明、安全の話

担当ガイドがMTBの説明、操作方法、注意事項などの話をします。(約 15 分)



4. 移動、準備運動

MTB が置いてある場所へ歩いて移動します。準備運動をします。



5. MTB 受け取り、チェック

ヘルメットとMTBを受け取り、サドル調整やブレーキチェックをします。

こちらで貸し出すものはヘルメットとMTBです。
※雨の時は上下セパレートの雨具をご用意ください。



6. 沢城湖外周

湖の周りを走ります。(オフロードも走ります。)

その際、ポジショニングやギアチェンジに慣れてもらいます。
スラローム走行などもすることもあります。



7. 別荘地帯へミニツーリング

森の中、別荘が散在するエリアをミニツーリングします。



8. ローポジション

MTBの下りのポジションであるローポジションの練習もします。

※最後オフロードダウンヒルでこの姿勢で下ることになります。



9. 山（展望台）へ

展望台へ登っていきます。
※距離は短いですが、坂はかなりきつめです。



10. 写真撮影スポット

展望台からの景色を楽しみます。
※景色を見ながら飯田市のことや伊那谷の自然の説明もします。
絶好の写真スポットですので、同行の先生方がよくここで記念写真を撮ります。



11. ダウンヒル

最後はオフロードを走り、ダウンヒルにも挑戦します。
※ここも写真スポット



12. MTB 返却、見送り

MTB、ヘルメットを返却後、バスへ戻ります。（体験時間2時間～2時間30分）