

ビギナーのための **アトラクションサイクリング** in いばらき

改訂版

It's a Holiday! 自転車で休日1日を丸ごと楽しもう!

HMBのイベントは、子どもやファミリー、ビギナーなどの**自転車入門層を対象**として、スポーツサイクリングの素晴らしさを普及することを目的としています。そのため、ただ走るだけの長距離系サイクリングやヒルクライムとは一味ちがった、「**どきどきする多彩なコースデザイン**」「**地元の名物ランチとお楽しみおやつ**」「**格安な参加費**」「**万全なサポートカー体制**」にこだわったサイクリングを通して、**いっしょにワクワクする休日を過ごすことを一番大事**にしています。そして、2018年より、まるでテーマパークのアトラクションのようなサイクリングイベント、「**アトラクションサイクリング**」を提供いたします。

2018 HMBアウトドアクラブ主催 **アトラクションサイクリング プロジェクト -第6次-**

※本企画は、1人でのロングライドに自信のないビギナーの方や、いっしょに楽しく走りたい方を対象としています。レースイベント出場経験者等のご参加は、走力差がでしてしまうため、ご相談ください。

5/13 (日)	第39回ビギナーズサイクリング 霞ヶ浦1周フィットネスサイクリング12 -春のデビュー&再デビュー編 第1弾-	約 90km	土浦市大岩田 霞ヶ浦総合公園発着 霞ヶ浦湖岸道路	HMBオリジナルコースで、キラキラレイク霞ヶ浦1周90kmを楽しくフィットネスラン! 巡行スピード20~25km/h。ロングライドの基本をマスター。ご夫婦、カップル、女性ライダー歓迎。	参加費 3,000円 昼食・保険・おやつ・サポートカー付	成人男女。限定15名。先着順。 ※普通の霞ヶ浦1周をしたことのない人。 又は、いっしょに楽しく走りたい人。
5/27 (日)	第40回ビギナーズサイクリング 霞ヶ浦1周フィットネスサイクリング13 -春のデビュー&再デビュー編 第2弾-	約 90km	土浦市大岩田 霞ヶ浦総合公園発着 霞ヶ浦湖岸道路	HMBオリジナルコースで、キラキラレイク霞ヶ浦1周90kmを楽しくフィットネスラン! 巡行スピード20~25km/h。ロングライドの基本をマスター。ご夫婦、カップル、女性ライダー歓迎。	参加費 3,000円 昼食・保険・おやつ・サポートカー付	成人男女。限定15名。先着順。 ※普通の霞ヶ浦1周をしたことのない人。 又は、いっしょに楽しく走りたい人。
6/23 (土)	第41回ビギナーズサイクリング スーパーチャレンジ霞ヶ浦6・130km -ぐるっと西浦完全制覇-	約 130km	土浦市大岩田 霞ヶ浦総合公園発着 潮来経由 霞ヶ浦(西浦)湖岸道路	初夏のロングライド人気企画スパチャレ。 北利根橋経由の霞ヶ浦(西浦)完全制覇オリジナル130kmコース。スパチャレを通して、ロングライドの基本を極め、熱中症・日焼け対策・セルフレスキューの技術をマスターしましょう。	参加費 3,500円 昼食・保険・おやつ・サポートカー付	成人男女。限定15名。先着順。 ※霞ヶ浦完全1周をしたことのない人。 又は、いっしょに楽しく走りたい人。
9/16 (日) 連休	第12回ファミリーサイクリング スパチャレキッズ ぐるっと霞ヶ浦4	約 40km	かずみがうら市 歩崎公園発着(予定) 霞ヶ浦高浜入湖岸道路	歩崎公園発着で高浜入霞ヶ浦をぐるっと親子でフィットネスサイクリング40km。スーパーフラットな湖岸道路をみんなで楽しく走りましょう。午後は、かずみキッチンでカフェランチや水族館見学など、楽しく過ごせます。	参加費 1,000円 保険・おやつ(補給食)・サポートカー付	子どもを含むファミリー優先 原則として小1以上の男女。限定50名。先着順。 レンタサイクルあり。 ※成人ビギナー参加可
10/14 (日)	第42回ビギナーズサイクリング 霞ヶ浦1周フィットネスサイクリング14 -秋のデビュー&再デビュー編-	約 90km	土浦市大岩田 霞ヶ浦総合公園発着 霞ヶ浦湖岸道路	HMBオリジナルコースで、キラキラレイク霞ヶ浦1周90kmを楽しくフィットネスラン! 巡行スピード20~25km/h。ロングライドの基本をマスター。ご夫婦、カップル、女性ライダー歓迎。	参加費 3,000円 昼食・保険・おやつ・サポートカー付	成人男女。限定15名。先着順。 ※普通の霞ヶ浦1周をしたことのない人。 又は、いっしょに楽しく走りたい人。
11/4 (日)	第43回ビギナーズサイクリング つくばりんりんRd. おはいばサイクリング3 -必勝! りんりんRd. 完全攻略-	約 80km	土浦市大岩田 霞ヶ浦総合公園発着 つくばりんりんRd. 筑波山麓方面	フジテレビ「おはよう茨城」で会長が紹介したコースを楽しくサイクリングしてしまおうという企画。紫峰筑波山の麓を走るコースは実にダイナミック! りんりんRd. 完全攻略法を伝授します。話題のNewランチスポットへご案内します。	参加費 3,500円、カフェランチ(new!)・保険・おやつ・サポートカー付	成人男女。限定15名。先着順。 ※筑波山麓を走ったことのない人。 又は、いっしょに楽しく走りたい人。
11/23 (金) 祝日	第10回自転車散歩 つくばサイエンスシティサイクリング8 -ロボットの街の紅葉編-	約 30km	つくば市 つくばセンター発着 つくば公園通り 筑波研究学園都市周辺	TXで秋葉原からつくばまで快速45分! つくば公園通りを中心に車では行けないすばらしい学園都市をガイドします。超おすすめのパン屋さんとかケーキ屋さんでのおやつタイムが人気です。JAXA 筑波宇宙センターや話題の焼き芋屋さんにも行きます。	参加費 3,500円 おやつ・保険・カフェでのランチ代込み	原則成人男女。限定20名。先着順。 ※女性をふくむグループ歓迎。 レンタサイクルあり。 クロス・MTB・小径・ママチャリ向き
通年	サイクリングガイド サイクリング天国いばらきを走ろう! -オーダーメイドのスペシャルコース-	適宜	土浦市大岩田 霞ヶ浦総合公園発着 他発着は、要相談	HMBアウトドアクラブの会長が、サイクリング天国の超おすすめコースをガイド致します。詳細は、ホームページ参照。	料金は、コース毎に設定。昼食・おやつ・保険代込み。	原則成人男女。 ※女性をふくむグループ歓迎。 ※サポートカー代別途

申し込みはホームページより <http://hmb.lets-sports.net/> または「**HMBアウトドアクラブ**」で検索

[問い合わせ] 〒300-0833 茨城県土浦市小岩田西1-1-1 張替ビル(株)がくげい塾内 HMBアウトドアクラブ 会長 張替幸一

TEL 029-826-4655 (月~金 午後4:30~9:30) FAX029-826-3651 hmb@myad.jp (24時間受付) ツイッター、ブログでも情報発信中。