

—第6次— サイクリング天国いばらきを走ろう!

Attraction Cycling for Beginners

つくば霞ヶ浦りんりんロード 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

ツイッターで情報発信!

It's a Holiday! 自転車で休日1日を丸ごと楽しもう! 主催:HMBアウトドアクラブ Kasumigaura Cycling Team

5/5 (土)	第12回ファミリーサイクリング 復活!春の霞ヶ浦サイクル&クルーズ5 —ホワイトアイリス号土浦港⇒潮来港—	約45km	土浦市ラクスマリーナ 霞ヶ浦湖岸道路 発着	2004年全国初の「霞ヶ浦サイクル&クルーズ」を今年、復活させ、ベストシーズンの霞ヶ浦を潮来までクルージング。HMBならではの、弁当、お楽しみおやつ、サポートカー付き、ガイド付きで、いっしょに楽しく土浦までサイクリング。	参加費 大人3,000円 中学生まで2,000円 昼食・保険・おやつ サポートカー付	原則として小4以上の男女。限定40名。先着順。レンタサイクルあり。ご夫婦、カップル、お友だちなど子どものスピードで楽しく走りた方、歓迎!
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	原則成人男女。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方。
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	原則成人男女。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方。
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	原則成人男女。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方。
7/8 (日)	第42回ビギナーズサイクリング レイク トウ オーシャン5 夏ステージ —霞ヶ浦から太平洋 鹿島灘へ—	約110km	土浦市大岩田 霞ヶ浦総合公園発着 霞ヶ浦〜太平洋鹿島灘	HMBオリジナルコースで、キラキラレイク霞ヶ浦から行方台地経由で太平洋を見に行く人気企画! 巡行スピード20~25km/hでいばらきのゴールドコーストを目指そう。	参加費3,500円 昼食・保険・おやつ・ サポートカー付	原則成人男女。限定15名。先着順。 ※自転車でいっしょにロングライドして海を見に行きたい人。
9/16 (日) 連休	第13回ファミリーサイクリング ぐるっと霞ヶ浦4 高浜入り霞ヶ浦1周 —大人のオプション 秋の里山さわやかライド付き—	約40km	行方市 霞ヶ浦ふれあいランド 霞ヶ浦高浜入り湖岸道路 発着	霞ヶ浦ふれあいランド発着で高浜入り霞ヶ浦をぐるっとサイクリング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、ふれあいランドで家族みんなで楽しく遊べます。初心者のみなさまも「サイクリストの故郷なめがた」に集合!	参加費 大人1,500円 小・中学生1,000円 弁当・おやつ・保険・ サポートカー付	原則として小学生以上の男女。限定50名。先着順。レンタサイクルあり。ご夫婦、カップル、お友だちなど子どものスピードで楽しく走りた方、歓迎!
9/23 (日) 9/24 (月) 振休	第43回ビギナーズサイクリング 新企画! りんりん Rd. カフェキャンプ Cycling 1 —全国初! 古民家カフェを1棟貸し切り キャンプで筑波2daysライド&BBQ—	50Km × 2 days	つくば市 (仮称)古民家カフェ プライベートキャンプ サイト	HMBの主活動アウトドアアクティビティーとのコラボ。全国初古民家カフェを1棟貸し切り、キャンプベースにした2日間のライドです。カフェでは収穫体験から採った野菜を使ったBBQ、夜はスターウォッチング、夜は会長の@アウトドア話と副会長の怖い話なども。会場は開催まで極秘とさせていただきます。	参加費7,800円 BBQ含む1泊4食 (寝具なし)、保険・お やつ・サポートカーに クーラーボックス有	原則成人男女。限定15名。先着順。 ※自転車でいっしょに走って、BBQして、 そしてキャンプまでしたい人。おひとり でのご参加大歓迎! テント泊orカフェ泊 クロス・MTB・小径・ママチャリ向き
10/21 (日)	第44回ビギナーズサイクリング 新コース! レイク トウ オーシャン6 —秋・北浦ステージ —霞ヶ浦から太平洋 鹿島灘へ—	約80km	行方市 霞ヶ浦ふれあいランド 発着 西浦・北浦湖岸道路	霞ヶ浦から行方台地経由で太平洋を見に行く人気企画! 巡行スピード20~25km/hでいばらきのゴールドコーストを目指す。秋バージョンは話題のテーマパークを巡る新コースを通ります!	参加費3,500円 昼食・保険・おやつ・ サポートカー付	原則成人男女。限定15名。先着順。 ※自転車でいっしょにロングライドして海を見に行きたい人。
11/4 (日)	第10回自転車散歩 新企画! つくばりんりんRd. カフェランチサイクリング1 —森と田んぼの ぎやっぷカフェ巡り—	約25km	土浦市大岩田 霞ヶ浦総合公園または 土浦駅ビル発着 つくばりんりんRd 経由つくば市方面	まだまだ自然がいっぱいの、つくば市周辺部。紅葉間近の自然の中をサイクリングすると、森や田んぼだらけの風景のなかに突然、極上のカフェが! そんな知る人ぞ知る「ぎやっぷカフェ」にご案内します。テレビで話題のパンとスイーツのお店でお買い物も! (サポートカーにクーラーボックスあり。)	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	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
11/23 (金) 祝日	第11回自転車散歩 つくばサイエンスシティサイクリング8 —パンとロボットとスイーツの街の 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素晴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。(サポートカーにクーラーボックスあり。)	参加費3,500円 カフェランチ 保険・おやつ・ サポートカー付	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
12/2 (日)	第45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 —冬のデビュー編—	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方。

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