

コースマップの使い方と注意事項

- 道路交通法と交通ルール・マナーを守り、安全はすべて自己の責任で確保してください。万一事故が発生しても、マップ発行者はいっさい責任を負いません。
- コース(A)(B)(C)(D)に関しては、未舗装の林道や山道、山間部の急坂などが含まれているため、必ずヘルメットを着用し、2名以上で行動してください。また、逆向きに走ると危険な箇所があります。
- 山中には携帯電話が使えないエリアがあります。
- コース(E)には道標がないため、注意してください。
- いずれのコースにも坂があります。舗装路のコース(E)であっても、一般軽快車(買物用自転車)など、変速機のない自転車はおすすめできません。
- 夜間および雨天時や強風時、山間部で凍結や積雪が予想される時、そのほか特に天候が悪い時などは走行しないでください。
- 体力と経験に合ったコースを選び、時間に十分な余裕を持って走行してください。
- マップを見るときには、必ず安全な場所に停止してからにしてください。
- すべての危険箇所がマップに示されているわけではありません。マップの表現には制約があるとともに、時間の経過や工事などで道路状況などは変化します。マップに頼りすぎず、自己の判断で安全を確保してください。林道や山道などは、状況によって通行が不可能な場合があります。
- コースはすべて公道上です。歩行者には道をゆずり、自動車やほかの自転車にも十分に注意してください。
- 小中学生は、必ず20歳以上の大人と走行するようにしてください。
- 自然や町の美しさを守る気持ちを忘れずに。ゴミは持ち帰りましょう。

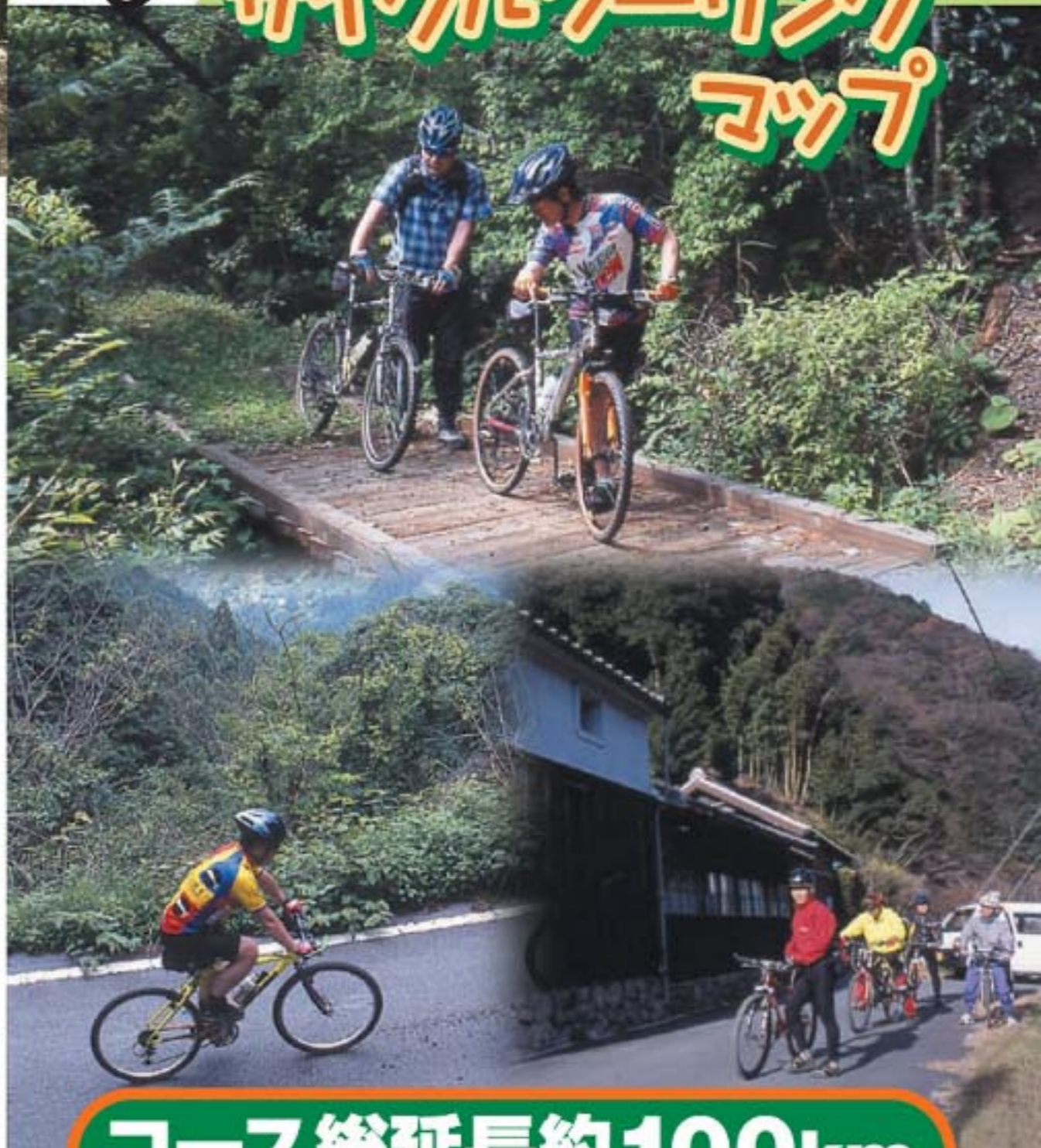


知ってるかな? サイクリングの基礎知識

- ヘルメットやグラブの着用は、スポーツサイクリストの常識です。特に(A)(B)(C)(D)の山岳系コースでは必ずヘルメットを装着してください。
- 自転車は体格に合ったものを自分で用意してください。10段以上の変速機がついたスポーツサイクルがおすすめです。ブレーキ、車輪、空気圧、ハンドルなどをしっかり整備しておくこと。パンクの原因の第一は空気圧の不足です。
- 服装は動きやすく、汗の吸収・拡散にすぐれたものが快適です。
- ボトルや水筒を持参し、水分をきめ細かにとらないとすぐ疲労します。林道や山道には水道がありません。山の生水を飲むのはできません。十分な水と、携帯食を持って行動しましょう。
- 1時間に1回くらいの割合で休憩しましょう。
- 駐輪するときには、迷惑にならないところに鍵をかけてください。



MORI Bicycle Touring Map



コース総延長約100km
(※重複部分約23km)

のどかな里道を巡るお散歩向きコースから、
MTBの醍醐味が存分に味わえるコースまで。
ナイスバイクフィールド、森町の魅力を大盛り満載。

- A 里山MTB体験コース
- B 菰張山MTB上級コース
- C 大河内MTBロングコース
- D 城ヶ平ヒルクライムコース
- E 田園ポタリングコース

