

## お申し込み方法

### STEP 1 お問い合わせ・ご予約(完全予約制)

ウェブサイトで

<http://event.montbell.jp/>

各イベントに記載しているイベントNo. (例:U11NT1) を使って、  
詳しいイベント内容を簡単に検索していただくことができます。

お電話で

0120-936-007

携帯・IP電話からはご利用いただけません。

携帯・IP電話からは 06-6538-0208

受付時間 4月～9月 10:00～19:00 / 10月～3月 10:00～18:00

<定休日 3月～10月は無休 / 11月～2月は日祝祭日>

店頭で

全国のモンベルストアまたはM.O.C.取扱店

### STEP 2 プロフィール確認

ご参加の方全員のお名前・生年月日・性別・ご住所・お電話番号・  
モンベルクラブ会員番号(既に会員の方のみ)をお知らせください。

### STEP 3 ご入金

事前入金制です。当社が定める期日までにご入金をお願いします。

店頭

全国のモンベルストアまたはM.O.C.取扱店でご入金いただけます。  
※マークのついたイベントは、店頭ではご入金いただけません。

銀行振込


三菱東京UFJ銀行 信濃橋支店 普通口座 No.1077880  
名義:カ)ベルカディアエムオーシー  
※振込手数料はお客様ご負担となりますのでご了承ください。

クレジットカード

SAISON・VISA・MASTER・JCB・AMEXの各クレジットカードを  
取り扱っています。カード会員番号と有効期限をお知らせください。  
お支払いは一括のみのお取り扱いです。

### STEP 4 お申し込み成立

ご入金とプロフィールを確認次第、参加チケットと詳細パンフレットをお渡します  
(振込、クレジットカードの場合は代表者の方へ郵送)。参加日・参加イベントを確認し、  
同意書欄にご署名の上、当日ご持参ください。未成年者は保護者の署名も必要です。

**キャンセル・変更について** [現地集合イベント] お客様のご都合によるキャンセル、コース・日程の変更につ  
きましては、M.O.C.キャンセル規約に基づきイベント開催10日前からキャンセルチャージを申し受けます。未  
入金の方についても同額を請求させていただきますので、ご注意ください。【キャンセルチャージ】11日前  
まで:返金時に必要な振込手数料 / 10～7日前:参加費の10% / 6～3日前:参加費の30%  
 / 2～前日:参加費の40% / 当日:参加費の100%  [旅行イベント] 宿泊や交通手配を含む  
イベントは、モンベルネイチャートラベル取扱の旅行となり、旅行取消の規定や予約成立時期については現地  
集合・解散のイベントとは異なります。詳しくは当社旅行条件書(全文)を必ずお読みください。

企画主催: M.O.C. (モンベル・アウトドア・チャレンジ) 本部事務局  
〒550-0013 大阪府大阪市西区新町1-33-20  
E-mail.moc@montbell.com TEL.06-6538-0208 FAX.0120-936-008

旅行取扱: 株式会社ベルカディア モンベルネイチャートラベル  
観光庁長官登録旅行業第1592号 日本旅行業協会(JATA)正会員  
総合旅行業務取扱管理者 岸川扶美  
〒550-0013 大阪市西区新町1-33-20 E-mail.moc@montbell.com  
TEL.06-6538-0208 FAX.0120-936-008



# サイクリング

## 2011・イベントスケジュール



全国版

風を感じながら、野山を駆け抜けるMTBツーリングから、  
誰でも気軽にご参加いただけるのんびりツーリングまで、  
モンベルスタッフのおすすめのコースと一緒に走りましょう!  
メンテナンス講習会も開催しています。

マウンテンバイク  
ツーリング  
バイクメンテナンス講習会  
レンタサイクルのご案内





# 一緒にしましょう!

M.O.C. (モンベル・アウトドア・チャレンジ、通称モック) はモンベルクラブの野外活動部門。  
盛りだくさんのアウトドア・プログラムはスタッフの手作りで、全国各地でモンベルクラブ会員さまの“一度体験してみたい”というご要望にお応えします。  
私達と一緒に、自然の中へ出かけませんか?

## ここがおすすめ! M.O.C.のイベント

- 1 モンベルスタッフがおすすめのフィールドをご案内します。
- 2 全国のモンベルストアを中心に地域密着型のイベントを開催。
- 3 少人数制でアットホームな雰囲気なので、おひとり様でもお気軽にどうぞ。
- 4 安心・安全をモットーにツアーを運営しています。

### 参加者の声

- 初めてのMTBで不安でしたが、少人数で楽しく過ごすことができました。(30代 / 男性)
- その土地の歴史を感じながら走ることができ、サイクリングの新たな魅力を知ることができました。(30代 / 女性)
- 上り坂は苦しかったけど、その後の絶景とビザは最高でした。(20代 / 女性)

## モック M.O.C.のサイクリングイベント

サイクリング初心者の方から経験者の方まで幅広くお楽しみいただけるよう、M.O.C.では様々なレベルとジャンルのイベントをご用意しています。



### マウンテンバイク (MTB)

市街地から林道まで、場所を選ばないMTBで林道や起伏に富んだ地形を楽しみましょう。  
山中に入っていけるので自然を身近に感じたい方に◎。



### ツーリング

アップダウンの比較的少ないコースで、舗装道路やサイクリング専用道路を走ります。季節によって違う風景を見せてくれる田園風景や里山、普段と違った視点で見る市街地などのんびり楽しみたい方におすすめ。



### バイクメンテナンス講習会

モンベルストアの自転車メカニックスタッフが、スポーツバイクのメンテナンス作業のコツや注意点を丁寧にレクチャーします。

## サイクリングイベントについて

- イベントは原則として現地集合・現地解散です。
- 行程や持ち物など、より詳しい情報が必要な方は、ウェブサイトをご覧いただくか、M.O.C.本部事務局までお問い合わせください。

## 参加料金について

- 参加料金には保険料、消費税が含まれます。それ以外の料金を含むイベントについては、別途記載しています。
- モンベルクラブ会員さまは、会員料金にてイベントへご参加いただけます。
- 一般のお客さまは一般料金でのご参加となります。イベント参加と同時にモンベルクラブへご入会いただけますので、次回からは会員料金でイベントにご参加いただけます。また、多彩な会員特典もお楽しみいただけます。(1年間有効 / 次年度以降は任意での更新となり、年会費¥1,500が必要です)
- ご家族でご参加される場合は、モンベルクラブ・ファミリー会員制度をご利用いただくと、皆さま会員料金でご参加いただけます。(家族1名につき登録料500円) 詳細はM.O.C.本部までお問い合わせください。

## 技術レベル・体力度

イベントごとに以下のレベルを表記していますので、ご自分の体力や技術に合ったイベントをお選びいただけます。

- **体力1** 体力に自信のない方でもご参加いただけるコース
- **体力2** 人並みの体力があればOK!初心者でも安心してご参加いただけるコース
- **体力3** 体力には少し自信があり、日頃から運動に親しまれている方のコース
- **初級** 舗装路で安全に走行でき、オフロード走行経験がない方向け
- **中級** 舗装路でのツーリング経験があり、オフロード走行経験がある方向け
- **女性** 女性限定のイベントです。
- **旅行** 宿泊や交通手配を伴うため、モンベルネイチャータラベル取り扱いの旅行イベントとなります。
- **F5** フレンドショップまたはプロガイドとの共同企画です。

## CONTENTS

04-06 関東 07-08 中部 09-10 近畿 11 持ち物・服装のご案内

U11NT1 埼玉県 **体力2** **初級** **企画・長瀬店**

## MTBはじめて体験コース 埼玉長瀬

MTBが初めての方もご安心ください。乗り降りからギアの変速方法など、楽しくわかりやすくレッスンいたします。午前中は走りやすい舗装路をツーリングしながら、自転車に慣れましょう。慣れてきたら、ダート(未舗装路)を走ってみて、舗装路と違う感覚を体験してみてください。コース途中に蒸気機関車(SL)も近くで見ることが出来ます。(12月～3月は除外) 午後は未舗装の林道走行にチャレンジします。

モンベル長瀬店／集合(9:20)→MTBの基礎練習(乗り方、降り方、ギア変速、ブレーキング等)舗装路を中心にのんびりとした里山をツーリング(9:40)→秩父鉄道の蒸気機関車(SL)を近くで見物(12月～3月は除外)(11:40)→昼食→MTBツアースタート、林道ヒルクライム、ダウンヒルの体験(実際に山に登ります)(13:00)→林道走行終了、出発地点まで長瀬の街中をツーリング(15:30)→モンベル長瀬店／解散(16:30)

6月 18(土)	11月 5(土) 12(土) 13(日) 19(土) 20(日) 26(土)
7月 2(土) 16(土)	12月 3(土) 23(金祝)
9月 10(土) 24(土)	2012/1月 7(土) 21(土)
10月 9(日) 15(土) 22(土) 29(土)	2月 4(土) 18(土)

料金 会員¥10,500 一般¥12,000 小学生¥9,000 ※MTBレンタル料含む  
MTB持参¥2,500・OFF

対象 小学5年生以上



U11NT2 埼玉県 **体力3** **中級** **企画・長瀬店**

## MTB林道チャレンジコース 埼玉長瀬

起伏にとんだ地形のライディングはマウンテンバイクの醍醐味!そんな魅力ある林道を楽しく、わかりやすくレッスンいたします。

モンベル長瀬店／集合(9:20)→MTBツアースタート(10:30)→昼食→MTBツアーゴール(15:30)→モンベル長瀬店／解散(16:30)

7/10(日) 9/19(月祝) 10/2(日) 10/16(日) 11/6(日)  
11/23(水祝) 12/24(土) 2012/1/22(日) 2/19(日)

料金 会員¥10,500 一般¥12,000 小学生¥9,000 ※MTBレンタル料含む  
MTB持参¥2,500・OFF

対象 小学5年生以上



### モンベル長瀬店 MTBレンタルのご案内



サスペンション付きのMTBをレンタルでご用意。  
MTBイベント参加の方はもちろん、長瀬周辺散策にもご活用ください。  
(事前のご予約をおすすめします)

【お問い合わせ】モンベル長瀬店 TEL.0494-69-2120

MTB貸出時間	1日コース 10:00～16:30	半日コース 10:00～16:30の間で3時間
イベント参加の方	会員¥2,500／一般¥4,000	会員¥1,500／一般¥3,000
レンタルのみの方	会員¥3,000／一般¥4,500	会員¥2,000／一般¥3,500

※イベント参加時にご入会済の方は会員料金となります。  
※料金にはMTB・ヘルメット・ロックのレンタル料・傷害保険料・消費税が含まれます。

## バイクメンテナンス講習会

東京都 **体力1** **初級** **企画:グランベリーモール店**

モンベルグランベリーモール店/集合(14:00)→店内にてメンテナンス講習→メンテナンス講習終了/解散(17:00)

料金 会員¥3,500 一般¥5,000 ※駐車場3時間サービス 対象 中学生以上

U13GQ2

### タイヤチューブ編

タイヤ・チューブの交換「タイヤレバー編」、タイヤ・チューブの交換「素手編」、パンク修理、パンク再発防止のための点検と対処法等、モンベルの自転車メカニックスタッフが作業のコツや注意点を丁寧にレクチャーします。

10/1(土) 12/3(土) 2012/2/4(土)

U13GQ1

### Vブレーキ編

適正なアウターワイヤーの長さ、インナー・アウターワイヤーの交換・注油、ブレーキパッドの交換、片効き、トーインの調整、トラブル回避の為の点検とメンテナンス等、モンベルの自転車メカニックスタッフが作業のコツや注意点を丁寧にレクチャーします。

10/15(土) 12/17(土)

U13GQ3

### チェーン交換編

チェーンカッターの使い方、適正なチェーンの長さ、伸びたチェーンが変速性能にもたらす悪影響、トラブル回避の為の点検とメンテナンス等、モンベルの自転車メカニックスタッフが作業のコツや注意点を丁寧にレクチャーします。

11/5(土) 2012/1/7(土)

U13GQ6

### リアディレイラー編

ディレイラーハンガーの修正、適正なアウターワイヤーの長さ、インナーアウターの交換・注油、T側振り幅調整・Bテンション調整等、モンベルの自転車メカニックスタッフが作業のコツや注意点を丁寧にレクチャーします。

11/19(土) 2012/1/21(土)

## バイクメンテナンス講習会

愛知県 **体力1** **初級** **企画:名古屋店**

モンベル名古屋店/集合(13:00)→講習会→解散(15:00)

料金 会員¥3,000 一般¥4,500 対象 中学生以上

U23NQ3

### リアディレイラーの調整編

スポーツバイクの「命」とも言える変速システム。今回は快適なライディングに大きく関係するリアの変速機構を集中的に学びます。

7/2(土) 11/3(木祝)

U23NQ2

### ギア周りのクリーニング編

チェーンの洗浄・注油はもちろん、カセットスプロケットやクランクの取り外しなど、専用工具を使用したメンテナンスに挑戦!気分はプロメカニック!?

8/7(日) 12/4(日)

U23N02

### パンク修理編

トラブルの王様「パンク」。誰もが経験するトラブルだけに、まずはここからマスター。「ただ乗るだけ」を卒業して、ツーリングやトレイルライドなど、より充実したバイクライフを送りましょう!

9/3(土) 2012/1/8(日)

U23NQ5

### バイクカスタム編

バイクカスタムの王道、パーツの交換にトライ!今回はバイクと乗り手の接点となるパーツの交換を学びます。各パーツを選ぶポイント、作業時のコツや注意点を分かりやすく解説します。

10/1(土) 2012/2/4(土)



全国の  
自転車取り扱い店

- 関東 ● グランベリーモール店&F.O.店  
〒194-0004 東京都町田市鶴間3-4-1 グランベリーモール内  
TEL 042-788-3535 FAX 042-788-3311 営業時間10:00~20:00
- 中部 ● 名古屋店&F.O.店  
〒460-0008 名古屋市中区栄3-18-1 ナディアパークロフト6F  
TEL 052-265-2080 FAX 052-265-2456 営業時間 10:30~20:00
- 関西 ● ALBi大阪駅店(旧GARE店)  
〒530-0001 大阪市北区梅田3-2-135 ALBi 101  
TEL 06-6346-7544 FAX 06-6346-7545 営業時間 11:00~21:00

U16H01 長野県 (体力2) (初級) (FS) (企画:M.O.C.本部)



## 信州安曇野サイクリング

安曇野は、常念岳を正面に雄大な北アルプスと田園風景が広がる景観です。専用のサイクリング道路を含みアップダウンの比較的小さいコースです。お子様からサイクリング初心者の方にも安心してご参加いただけます。どこをとっても絵になる景観。季節により違った表情でサイクリストを魅了します。ツーリングガイドは日本MTB協会公認インストラクター KONA 丸山八智代による安心・充実のガイドングをご提供致します。

モンベル豊科店 / 集合(10:00) → おやき屋「うしこし」 → かりんとう「蔵久」 → 八面大王 足湯 → ランチ(手作りサンドイッチがおすすめ / 費用別途) → モンベル豊科店 / 解散(16:15)

7/3(日)

料金 会員¥5,500 一般¥7,000 小学生¥5,500 対象 小学5年生以上

U21H01 岐阜県 (体力2) (初級) (FS) (企画:M.O.C.本部)

## 飛騨里山のんびりサイクリング

古い町並みだけじゃない、ナチュラルな飛騨を覗いてみませんか。のんびりと走るマウンテンバイクからの風景は、どこか懐かしく、今、そこにある里山暮らしを感じることが出来ます。いつもの観光とはすこし違う、ちょっと贅沢なサイクリングによろこそ。

飛騨古川駅 / 集合(土曜日13:30 / 日曜日8:45) → サイクリング出発 → 気多若宮神社 → 湧水スポット → 古川町 街歩き → 飛騨里山サイクリング事務所 / 解散(土曜日17:30 / 日曜日12:45)

7/24(日) 7/30(土) 8/21(日) 8/27(土)

9/4(日) 9/10(土) 10/16(日)

10/22(土) 11/6(日) 11/12(土)

料金 会員¥6,000 一般¥7,500  
小学生¥6,000 ※自転車レンタル料含む

対象 小学3年生以上



08 中部

U25B01 滋賀県 (体力3) (初級) (FS) (企画:M.O.C.本部)

## びわ湖サイクリング 湖南大津 ～折りたたみ自転車を輪行してみよう!～

日本一の大きさを誇る湖を眺めながら開放感あふれるサイクリングを楽しみましょう。大津の古い街並みや広々とした田園風景、迫力ある比良山系を目の前にみどころいっぱいの湖南大津。折りたたみ自転車の中でも快適な乗り心地とスピード感で定評のあるBD-1のレンタルをご用意しております(参加料にレンタル代を含んでおります)。輪行による列車の旅と自転車によるサイクリングの旅、両方をお楽しみください。

KCTP事務所前 / 集合(9:00) → JR京都駅より輪行 → JR大津駅着 / サイクリング開始 → びわ湖博物館周辺にて昼食 → JR堅田駅着 → KCTP事務所前 / 解散(17:00)

10/9(日) 11/13(日)

料金 会員¥9,800 一般¥11,300 ※自転車レンタル料含む 対象 中学生以上

U27PQ1 大阪府 (体力2) (初級) (企画:ALBi大阪駅店)

## おおさか再発見 サイクリング

普段何気なく通り過ぎる大阪の街を再発見できるサイクリングツアー。メンテナンス&トラブル解決講座付きの見どころ満載イベントです。

モンベルALBi大阪駅店 / 集合(9:30) → サイクリングスタート → 休憩、メンテナンス講習 → モンベルALBi大阪駅店 / 解散(13:30)

10/14(金) 11/11(金)

料金 会員¥4,500 一般¥6,000

対象 20歳以上



Y28MF4 兵庫県 (体力2) (初級) (旅行) (FS) (企画:M.O.C.本部)

## 親子で楽しむ シャワークライミング& マウンテンバイク 美方高原 2days

子供に大人気の「シャワークライミング」と、森の中を駆け抜ける「マウンテンバイク」、夜の森を探検する「ナイトハイク」がセットになった盛りだくさんの2日間です。家族一緒にアウトドアを楽しみましょう。モンベルフレンドショップ「尼崎市立美方高原自然の家『とちのき村』」とのコラボレーション企画です。

【1日目】尼崎市立美方高原自然の家「とちのき村」 / 集合(12:30) → 施設入室 → マウンテンバイク体験 → 入浴・夕食 → ナイトハイク → 就寝 【2日目】起床・朝食 → シャワークライミング体験 → 昼食 → おじろん温泉入浴 → 尼崎市立美方高原自然の家「とちのき村」 / 解散(15:00) 【歩行距離:1日目 1km / 2日目 1km】

9/3(土)-4(日)

料金 会員¥17,500 一般¥19,000

小学生¥17,500

対象 小学4年生以上かつ身長120cm以上

(小学1~3年生のお子様は応相談)

※1日目夕食・2日目朝食・昼食・宿泊料・入浴料・ウェットスーツレンタル料・シャワークライミング専用シューズレンタル料・マウンテンバイク・自転車用ヘルメット・サポーターレンタル料含む(シューズレンタル対応サイズは22cm~27.5cm。それ以外の方は専用シューズをご用意いただくか、もしくは濡れてもよい靴の上から靴下をかぶせて履くことで代用できます。替え靴下もご用意ください。)



近畿 09

U29S04 奈良県 **体力2** **初級** **企画:五條店**

## 秋の明日香サイクリング

日本の故郷明日香村へは自転車での周遊が一番!石舞台古墳奥は稲穂や彼岸花の名所でもあります。謎の石造物を訪ねながら秋のサイクリングを楽しみませんか?

近鉄飛鳥駅/集合 イベント説明・自転車フィッティング(10:00)→高松塚古墳 橘寺 亀石→石舞台古墳 昼食→酒船石 飛鳥寺→水落遺跡→鬼の雪隠(せっちん)・垣板(まないた) 猿石→飛鳥駅/解散(15:00)



10/8(土) 10/26(水)

料金 会員¥5,000 一般¥6,500 対象 中学生以上

U29G03 奈良県 **体力3** **初級** **企画:五條店**

## 女性のためのサイクリング

～奈良五條絶品窯焼きピザを目指して～

五條スタッフオススメの穴場スポットを自転車で巡ります。情緒漂う新町通りや、幻の鉄道路線「五新線」。そして、絶景広がる高台でのおしゃれなランチ。女性限定のサイクリングイベントです。

モンベル五條店/集合(10:00)→イベント説明・自転車フィッティング→新町通り(10:45)→五新線(11:00)→ランチタイム(12:30)(絶景の高台で石釜ピザ)→五新線(14:00)→モンベル五條店/解散(15:00)

11/13(日) 12/10(土)

料金 会員¥8,500 一般¥10,000 ※MTBレンタル料・昼食代含む

対象 中学生以上

## モンベル五條店 レンタサイクルのご案内

自転車(折りたたみ式)とマウンテンバイク、2種類のレンタサイクルをご用意しています。自転車を周辺の観光やお買い物にご利用いただくもよし、マウンテンバイクで五條の里山や自然を楽しむもよし、機動力抜群のレンタサイクルをぜひご利用ください。

【お得な回数券やペア割りをご用意しています】

モンベルクラブ会員さま対象に、折りたたみ自転車半日券5枚綴り(¥1,600)や折りたたみ自転車・MTBをご夫婦やカップルでレンタルされるのにお得なペア割もあります。詳しくはお問い合わせください。

【お問い合わせ】モンベル五條店 TEL.0747-23-0665

### MTB(マウンテンバイク)

MTB貸出時間	1日コース 10:00～16:30	半日コース 10:00～13:30 / 13:30～16:30
イベント参加の方	会員¥2,500 / 一般¥4,000	会員¥1,500 / 一般¥3,000
レンタルのみの方	会員¥3,000 / 一般¥4,500	会員¥2,000 / 一般¥3,500

### 折りたたみ自転車(変速機なし)

1日コース ¥800	半日コース(5時間) ¥400
------------	-----------------

※イベント参加時にご入会済の方は会員料金となります。  
※料金にはMTB、ヘルメット、ロックのレンタル料、傷害保険料が含まれます。

## サイクリングの 持ち物・服装のご案内

- **ヘルメット**  
頭部保護のために必須。滑りやすくなった雨後のアスファルトや林道は転倒に要注意。
- **サングラス**  
目に入るほこりや風を防ぎ、紫外線をカットしてくれます。
- **ジャケット**  
防風用にウインドシェルなどの軽くて薄いものを。撥水性があると、突然の小雨にも対応できます。
- **ウェア**  
夏場は汗をかきやすいので、吸水速乾性素材のTシャツが◎。フロントジッパータイプであれば、温度調整に便利です。  
※冬場は保温性の高い長袖Tシャツがおすすめ。
- **パンツ**  
パッド入り(サドル干渉部分)は、衝撃を和らげてくれます。ニッカタイプは、裾がチェーンに巻き込まれず、膝を覆っているので転倒時のケガ予防につながります。
- **レインウェア**  
突然の雨に対応できるように常時携帯。伸縮性があり、防水透湿性のものが快適です。
- **寒さ対策**  
冬場のサイクリングは身体の末端が非常に冷えます。イヤーウォーマー、足先をカバーするフットウォーマーは冷えを軽減してくれます。
- **グローブ**  
フォーム(クッション)入りが◎。掌のケガ防止や疲労軽減になります。  
※暑い夏場はフィンガーレスもおすすめです。
- **バック**  
ハイドレーション(水分補給)システムが搭載されたものは走りながら水分補給できるので便利。
- **靴**  
ローカットで靴底の硬いものはペダリングを効果的にします。
- **行動食**  
エネルギー補給はとても大切。食べやすくエネルギーに変わりやすいものを携帯してください。



### ハイドレーションとは?

積極的に水分補給をするという意。  
効率のよい計画的な水分補給が、安全で快適なアクティビティを実現します。

#### 水分補給は摂り方が大切

のどの渇きを感じたとき、すでに体重の1%の水分が失われているといわれます。遅く前に積極的な水分補給が大切です。

#### 身体と水の関係

身体の水分は常時失われています。水分補給せずに運動を続けると血液中の水分量が減少し、疲労感や持久力の低下などの脱水症状があらわれます。

#### リザーバー

バッグに内蔵できるリザーバー。走りながらチューブから水分補給が可能。内容物が漏れないロック付き。



#### ボトル

逆さにしてもこぼれず、吸い口を噛むと弁が開くボトル。ボトルゲージにも収まる。

