

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 モンベル イベント 検索

<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(キャンプは除く)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。【キャンセルチャージ】21日(日帰りの場合11日)前まで:返金時に必要な振込手数料 / 20~8日(日帰りの場合10~8日)前:参加費の20% / 7~2日前:参加費の30% / 前日:参加費の40% / 当日:参加費の50% / 当日無連絡:参加費の100%

中止について

お申込人数が最少催行人数に満たない場合や天候・水量などにより、開催直前にイベントを中止させていただくことがあります。その場合は、参加日の変更もしくは参加費全額のご返金とさせていただきます。天候の急変等による当日中止の際、現地までの交通費は参加者のご負担となりますので、予めご了承ください。

表紙写真:飛騨里山サイクリング

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



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
FAX.0120-936-008 E-mail.moc@montbell.com

〒550-0013 大阪市西区新町2-2-2 TEL.06-6538-0208



1 000001 335919

サイクリング

2012 イベントスケジュール



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



mont-bell outdoor challenge



飛騨里山のんびりサイクリング (P.10)

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?

モック 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。

CONTENTS

04 マウンテンバイク 05-07 バイクメンテナンス講習会
08-10 ツーリング 11 持ち物・服装のご案内

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

- 添乗員は同行しませんが、モンベルスタッフ、またはフレンドショップ・スタッフやガイドが同行します。
- イベントは原則として現地集合・現地解散です。(バスツアーを除く)
- 中学生未満のお子様は保護者同伴でご参加ください。(一部イベントを除く)
- 未成年の方は、参加チケットの同意書欄に保護者の方のサインが必要です。
- **旅行** マークの付いた宿泊や交通手配を含むイベントは、モンベルネイチャータラベル扱いの旅行となります。お申し込みの際には、当社旅行条件書(全文)を必ずお読みください。ウェブサイトでのお申し込み方法、お申し込み期限、ご入金方法、旅行取消の規定、予約成立時期等についてはM.O.C.イベント規約と異なりますのでご注意ください。
- **催** は旅行の最少催行人数を表しています。参加者が最少催行人数に満たない場合は旅行を中止にさせていただくことがありますので、予めご了承ください。
- **PS** マークの付いたイベントは、フレンドショップまたはプロガイドとの共同企画イベントです。現地に精通したフレンドショップ・スタッフやガイドがご案内します。モンベルスタッフは同行しない場合があります。
- 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。
- **TIP04** イベントNO.を使えば、ウェブサイトで簡単に検索できます!

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** 女性スタッフが案内する、女性限定のイベントです。※一部イベントを除く
- KIDS** 小学生でもご参加いただけるコース。※対象学年はイベントによって異なります。

マウンテンバイク

U11NT1 埼玉県 **体力2** **初級** (企画:長瀬店) KID'S さいたまなごら

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をいたします。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。コース途中で蒸気機関車(SL)も近くで見ることが出来ます。(11月~3月は運休)午後は未舗装の林道走行にチャレンジします。

日程	9月	8(土)	22(土祝)
3月	18(日)	10月	7(日) 13(土) 20(土) 27(土)
4月	7(土) 28(土)	11月	3(土祝) 10(土) 11(日) 17(土) 24(土)
5月	6(日) 20(日)	12月	2(日) 22(土)
6月	3(日) 16(土) 30(土)	2013/1月	12(土)
7月	14(土)	2月	3(日) 16(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

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、ブレーキ等)舗装路を中心のんびりとした里山をツーリング(9:30)→秩父鉄道の蒸気機関車(SL)を近くで見物(11月~3月は運休)(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)

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		半日コース	
	10:00~16:30		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(座学と実技)→メンテナンス講習終了/解散(17:00) ※チェーン交換編は16:00終了

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
※チェーン交換編のみ 会員¥3,000 一般¥4,500

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。

10/6(土) 12/1(土) 2013/2/2(土)

U13GQ1

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、トラブル回避の為に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。

10/20(土) 12/15(土) 2013/2/16(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、トラブル回避の為に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。

11/3(土祝) 2013/1/5(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。

11/17(土) 2013/1/19(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(座学と実技)→解散(15:00)

料金:会員¥2,800 一般¥4,300 対象:中学生以上

U23N02

タイヤチューブ編

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!

5/6(日) 9/2(日) 2013/1/13(日)

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!?

6/3(日) 10/7(日) 2013/2/3(日)

U23NQ3

リアディレイラー編

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。

7/8(日) 11/4(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などを分かりやすく解説します。

8/5(日)



バイクメンテナンス講習会

大阪府 **体力1** 初級 企画:ALBi大阪駅店

モンベル ALBi 大阪駅店/集合(18:45)→講習会→モンベル ALBi 大阪駅店/解散(20:45)

料金:会員¥2,800 一般¥4,300 対象:中学生以上

U27GQ1

タイヤチューブ編

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!

4/4(水) 5/4(金祝) 9/12(水) 10/12(金)

U27GQ2

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!?

4/11(水) 5/11(金) 9/19(水) 10/19(金)

U27GQ3

リアディレイラー編

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。

4/18(水) 5/18(金) 9/26(水) 10/26(金)



全国の自転車取り扱い店

- 関東 ● グランベリーモール店
〒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 営業時間 10:00~20:00
- 中部 ● 名古屋店
〒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 営業時間 10:30~20:00
- 関西 ● ALBi大阪駅店
〒530-0001 大阪市北区梅田3-2-135 ALBi
TEL 06-6346-7544 営業時間 11:00~21:00

ツーリング

U29GQ6 奈良県 **体力3** **初級** **企画:五條店**

賀名生梅林へサイクリング & ハイク

奈良県三大梅林である賀名生（あのお）は3月初旬から中旬にかけて、ほのかなピンク色に咲く梅の花で埋め尽くされます。自転車に乗って、これから始まる春を、花の香りを感じ取ってください。



3/3(土) 3/10(土) 3/11(日)

料金:会員¥6,500 一般¥8,000 対象:中学生以上
※レンタルは別料金 (MTB、ヘルメットレンタル料¥2,500)

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→五新線を走る→賀名生梅林到着 昼食→賀名生梅林散策 (自転車を降り、徒歩)→五新線→モンベル五條店/解散 (16:00)

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。

3/4(日) 3/31(土) 10/6(土) 11/11(日)

料金:会員¥8,500 一般¥10,000
対象:中学生以上 ※MTB、ヘルメットレンタル料・昼食代含む

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→五新線→ランチタイム (絶景の高台で石釜ピザ)→五新線→モンベル五條店/解散 (15:00)



U29GQ1 奈良県 **体力3** **初級** **企画:五條店**

桜咲く吉野山へお花見サイクリング

山桜の名所、世界遺産吉野山へ自転車で行ってみませんか?渋滞も混雑もない自転車を移動手段として春の花に会いに行きましょう。



4/1(日) 4/7(土) 4/11(水) 4/14(土)

料金:会員¥6,700 一般¥8,200 対象:中学生以上
※レンタルは別料金 (MTB、ヘルメットレンタル料¥2,500)

モンベル五條店/集合 (9:30)、自転車フィッティング→吉野神宮駅→昼食&茶会→蔵王堂周辺散策→吉野神宮駅→モンベル五條店/解散 (16:00)

U29GQ2 奈良県 **体力3** **初級** **企画:五條店**

秋の世界遺産吉野山サイクリング

山上の世界遺産、吉野山へ五條店からサイクリング。紅葉を楽しみながら蔵王堂をはじめとする数々の世界遺産の仏閣を楽しみましょう。



11/18(日) 11/24(土) 12/2(日)

料金:会員¥6,700 一般¥8,200 対象:中学生以上
※レンタルは別料金 (MTB、ヘルメットレンタル料¥2,500)

モンベル五條店/集合 (9:30)、イベント説明 自転車フィッティング→吉野神宮駅→昼食及び茶会→蔵王堂周辺散策→吉野神宮駅→モンベル五條店/解散 (16:00)

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。

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

飛騨里山サイクリングは、美しい日本の里山をめぐるスローなガイドツアーです。観光地の外にある静かな農村風景や点在する古民家をガイドと一緒に訪ね、ひだびとの暮らしに触れる旅です。

6/10(日) 8/6(月) 8/20(月) 11/4(日)

料金: 会員¥6,200 一般¥7,700 ※レンタル料金含む
対象: 中学生以上



飛騨古川駅 / 集合 (8:45) → サイクリングに出発 → 神社 → 湧水スポット → 町の中を散策 → 飛騨里山サイクリング事務所 / 解散 (12:45)

U21H02 岐阜県 **体力2** **初級** **旅行** **FS** **企画・M.O.C.本部**

女性のための 飛騨の美食と古民家 お泊まりサイクリング2days

山奥深くの集落で「何もない贅沢」をお楽しみいただけます。ガイドブックに載っていないディープなツアーの後は、山間の築100年以上の古民家へ。集落産のお食事とヒノキのお風呂で、スローな時間をお過ごしください。



5/12(土) - 13(日)
7/28(土) - 29(日)
9/22(土祝) - 23(日)

料金: 会員¥23,300 一般¥24,800 対象: 高校生以上 **催**3名
※レンタル代、電車代は別料金 (MTB、ヘルメットレンタル料¥2,500)

【1日目】高山駅 / 集合 (13:15) → 飛騨古川駅 / 集合 → ガイダンス後出発 → 山間のスタート地点に到着 → 山里の宿に向けて出発 → 宿泊先に到着 → 入浴 → 地場野菜たくさん夕食 → 就寝 (21:00) 【2日目】起床、健康的で栄養満点な朝食 (7:30) → 棚田が広がる山里の集落を散策 → さわやかな朝のサイクリングで駅を目指します → サイクリング 終了 → 山の間を抜ける列車 (JR 高山本線) に乗車 → 飛騨古川駅 / 解散 (12:10)

U28MF1 兵庫県 **体力2** **初級** **旅行** **FS** **企画・M.O.C.本部**

親子で楽しむ マウンテンバイク& ツリーイング 美方高原2days

森の中を駆け抜ける「マウンテンバイク」、木にぶら下がったロープを使って木登りをして、天空の楽園を楽しむ「ツリーイング」、夜の森を探検する「ナイトハイイク」がセットになった盛りだくさんの二日間イベントです。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。家族一緒にアウトドアを楽しみましょう。



5/5(土祝) - 5/6(日) ※レンタル料金含む
料金: 会員¥17,500 一般¥19,000 小学生¥17,500
対象: 小学生4年生以上かつ身長120cm以上 **催**5名
(小学生1年生~3年生のお子様はご相談ください。)

【1日目】尼崎市立美方高原自然の家【とちのき村】集合 (12:30)、随時受付 → 施設入室 → マウンテンバイク → 入浴 → 夕食 → ナイトハイイク → 就寝 (22:00) 【2日目】ツリーイング → 樹上のツリーモックの中で弁当 (晴天時) → 木のクラフト作り → 解散 (15:00)

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。イヤークォーマー、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

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。
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。

