

海抜 0mからのサイクルヒルクライム 沖の島アドベンチャーラン 2010(MTB & サイクリング)

ブルーアイランド沖の島で、四国百名山の一つ、妹背山(404m)へのヒルクライムを楽しもう

- 開催日** 高知県宿毛市沖の島全域
2010年10月23日(土) 交流会(前夜祭)、24日(日) MTBヒルクライム、島内サイクリング
- 開催内容**
交流会(前夜祭)・・・参加者、島民、スタッフを交えて、郷土芸能の披露や前回の大会(MTB)の様態を上映するなど、参加者と地域住民との交流を図ります。(定員があります)
MTBヒルクライム・・・海抜0mの弘瀬港をスタートし、妹背山の山頂(404m)をゴールとするコース(約12km)で、コースは舗装路、石段、林道、登山道など変化に富んでいます。順位については、所要時間によるタイムトライアル(制限時間あり)とします。
島内サイクリング・・・ガイドがついて、沖の島の歴史や文化を学びながら島内をサイクリングします。
- 参加定員**
 MTBヒルクライム・・・70名(12歳以上の健康な男女、ただし、中学生以上)
 島内サイクリング・・・20名(12歳以上の健康な男女、ただし、中学生以上)
 応援・付添い・・・10名(自転車の持ち込みも可です)
- 参加費** MTB(7,000円)、サイクリング(5,500円)、応援・付添(4,500円 小学生は2,500円、自転車持込は+500円)
いずれも往復の船賃、昼食代、保険料を含みます

宿泊・交流会 宿泊(6,500円 小学生以下は5,500円・・・交流会 夕食 費も含まれます。但し飲み物は別)・・・当日の支払いとなります。小さな島ですので、宿泊・交流会の定員は50名までとさせていただきます。

日程 23日(土)	14:00 宿毛市片島港(定期船棧橋)集合	24日(日)	6:30 宿毛市片島港(定期船棧橋)集合
	15:30 沖の島到着		9:00 開会式、スタート
	18:00 交流会		15:00 閉会式、沖の島出発
			16:30 片島港到着

- 注意事項**
- ヘルメット、グローブの着用を義務とします。
 - ライト、ミラー、かごなど走行時の接触や転倒時の危険性が高いものは取外してください。
- 申込み先** 10月18日(月)までに(定員に達し次第、締め切ります)、参加申込書と参加費(振込可)を添えて、下記に申込んで下さい。(郵便振替：口座番号 01650 0 58212、口座名称 アドベンチャーラン実行委員会)
宿毛市中央公民館 (8:30~17:00) 〒788-0001 宿毛市中央 2-7-14 **0880-63-2618**
 申込用紙などのダウンロード先 (<http://www5.plala.or.jp/S-Genki/>)

コース予定図
 ヒルクライム用(約12km)・・・弘瀬港(スタート) 白岩岬 母島港 小松 林道 登山道 妹背山頂(ゴール)
 下山用(約15km)・・・妹背山頂 御先祖 仏が峠 玉柄 長浜 小松 沖の島小中 白岩岬 弘瀬港(昼食)

