



広報

こうちサイクリング

NPO 法人 高知 Cycling project Maze-Cle 広報誌

12
Dec.
2020

No.05



撮影場所：宗我神社

12月のイベント情報

第12回 あっ、そうだ！自転車でカフェに行こう！

開催日時：**12月12日（土）** 9:00～16:00
(延期の場合：12月26日（土）)

集合場所：土佐市新居地区観光交流施設 **南風**（土佐市新居38-33）
駐車場あり※駐車場内での事故・盗難については一切責任を負いません。

コース：**南風→波川公園（仁淀川沿いを北上）→名越屋沈下橋→
God Valleyカーリー&コーヒー→仁淀川にこここ館→南風**

参加費用：お一人1,500円（昼食料、保険代を含む）※お支払は現金のみ

定員：**15名（先着順）**

締め切り：**12月10日（木）**まで

※定員に達した時点で締め切らせていただきます。
※天候などによる決行の判断は11日午前中に判断してお知らせ致します。
※イベント保険に加入しますので以下の事項をMaze-Cle齊藤までご連絡をお願いします。
■氏名（カタカナ） ■性別 ■生年月日（西暦） ■ご住所 ■電話番号
※その他、ご不明な点などありましたら本法人までお問い合わせください。

沈下橋で
写真を撮ろう！



© God Valleyカーリー&コーヒー

皆さん、こんにちは。早いもので今年最後のカフェライドになってしまいました。今回はMaze-Cleでは走ったことのない「いの町」を走りたいと思います(*'▽')
というのも、沈下橋を自転車で渡りたいからwww
往路、仁淀川沿い北上ルートは自動車の交通量も少なく、全体を通して起伏が少なくとても走りやすいコースです♪
ランチはこだわりのカレーライスをいただく予定です。

開催日時：12月20日（日）8:30～15:00

集合場所：香南市サイクリングターミナル（香南市夜須町手結山1304）
駐車場あり※駐車場内での事故・盗難については一切責任を負いません。

参加費用：お一人2,000円（昼食、保険代込み）

定員：20名（先着順）

締め切り：12月17日（木）まで

※定員に達した時点で締め切らせていただきます。
※天候などによる決行の判断は19日午後12時に判断
してお知らせ致します。詳しくは
こちらから！

<お問い合わせ> NPO法人 高知Cycling project Maze-Cle

TEL：090-1300-1028

E-mail：kochi.cycling.project.mazecle@gmail.com

※注意事項や開催情報などは随時更新して行きます。

Facebookをご確認ください。

※当日はMaze-Cleの広報・活動記録として写真・動画撮影を
致しますので、ご理解・ご協力のほどお願い致します。

活動報告

高知県立山田高等学校の学生が
企画・主催するイベントが開催されました！11月23日（月）に香南市から香美市まで延びる塩の道を活用
したサイクリングイベントが開催されました。「日本の歩きたくなる美しい道500選」にも選ばれている道で、
昔は海から山へと塩や雑貨や食料などを運ぶための産業道として
使われていました。道中には人の通りも多かったことから様々な
建物や場所が現在は史跡や名所として残されています。今回はそんな史跡や名所をガイドしながら香南市と香美市の境に
ある文代峠まで皆さんで登ってきました！山を越える道ですのでもちろん坂が続いていましたが、天候にも
恵まれて事故や怪我もなく皆さん元気にゴールされました。
現地ガイドを担当した学生は開催直前まで何度もガイド資料を見
返したり、開催当初とても緊張していましたが、進行するにつれ
て参加者とも打ち解け運営側もとても楽しむことができました。この第1回で終わることなく様々な事象と自転車を結び楽しんで
いけるよう精進して行きますので、次回また一緒に走りましょう！



中村文昭

自転車歴：6年

自転車：ORBEA Onix

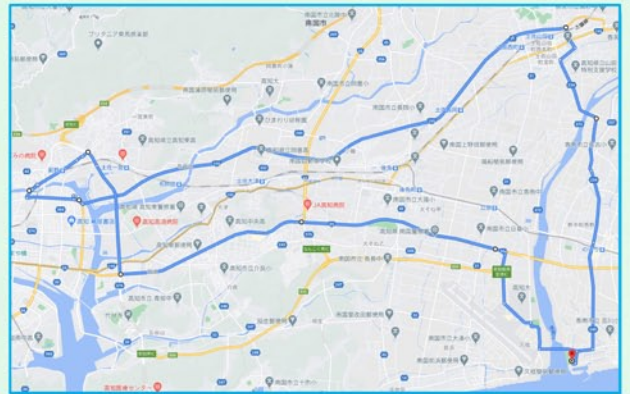
長距離ライドで各地の景色楽しみながら美味しいもの食べるのが趣味で今までに色んな所を走り回りました。
また機会があれば自転車の色々な楽しみ方を紹介させていただきます！

nightride の魅力

こんにちは、今回ルトの紹介をさせていただきますMaze-Cle中村です。今回は私のnightrideのルトを紹介させていただこうと思います。見所は吉川天然色劇場・物部川戸井田島橋・山田の商店街・八王子神社・あけぼの街道・比島橋・空港といった感じですが、nightrideは広く街路灯の多い道を選ぶのが基本。

ルト全体を通して光を追いかける昼間とは全く違った景色を楽しむ事が出来ます。

また、走る際は照度強めのライトとテールライトは必須。明るめの服装を心掛けましょう～



がずきさんに、バトンをお渡しします！

理事長 だより

冬ライドは正しい装備で！

この時期になると四国山脈から吹き下ろす冷たく強い風が巡航に影響を与えてきます。山へ向いて自転車を走らせると、それは気持ちのいいとは言えない向い風。つまり海へ行けば追い風？と思いきや海からも風がやってきます。まさにサンドイッチ状態ですね。

サイクリストにとって強敵の一つが風ですが風対策として僕はよく目出し帽を使用します。目以外の顔が隠れる防寒アイテムです。これが風や冷気を遮断してくれてとても優秀なんです。

しかし以前、早朝トレーニングをしていた時に休憩で立ち寄ったコンビニで、入店と同時に店員さんからとても熱い視線をいただいたことがありました。ドリンクコーナーへと向かう途中も常に視線が向けられている…。そうです。店員さんは僕を泥棒と勘違いしていたのです。それもそのはず、僕の姿は「名探偵〇〇〇」に出てくる黒い犯人と全く一緒だったのですから！

脱線しましたが、山岳登山の知識から言うと、身体を冷やさないための処置として冷気を遮断することはとても重要で、その次に乾燥防止に努めることが必要となります。防寒も着込みすぎると鬱血などにつながりますので正しい防寒でこの寒さを乗り切りましょう！
高知はまだまだ昼は暑いですけど・・・



私たちはNPO法人 高知Cycling project Maze-Cleを応援しています。

SENA R1

仕出し・宴会

曾我 茶房 古古

Rue Cafe

旅館 かとり

