

スケジュール

1日目 移動距離 25km

6時45分	生駒市役所駐車場集合（※変更になることがあります）		
7時30分	バスで出発（自転車を整備してから出発します。保護者の方は先にお帰り頂いて大丈夫です。）		
12時	尾道港到着 昼食 ウォーミングアップ		
13時00分	本州を出て、瀬戸内海の島々へ出発！（※適時休憩を挟みながら進みます。） 向島（むこうじま）…映画のロケ地にもなっている趣のある景色が広がります →因島（いんのしま）…村上海賊（水軍）の拠点のひとつ		
16時30分	【宿泊】ホテル宮島	※軽くランニングをし、クールダウン予定	
17時	夕食（宿舎近くで食べます）・入浴	1日目のスピードを見て、余裕があれば、ゆめしま街道「弓削島・上島・生名島・岩城島」を走行します。	
19時～20時	疲れを残さないため各部屋でストレッチ		
21時	就寝		

2日目 移動距離 A班：35km B班：45Km

7時	起床・朝食（7時30分）	
9時	因島出発→生口島（いくちしま）レモン出荷量日本一・アートの島	
12時～13時	しまなみ海道の有名スポット多々羅大橋を走行！気分爽快☆ 昼食 大三島（おおみしま）→伯方島（はかたじま） ↑アップダウンが激しい 伯方の塩ソフトクリームでパワーチャージ！	
17時	【宿泊】民宿 うずしお（近海の魚を食べさせてくれます）	
19時	夕食・入浴	
20時	疲れを残さないためのストレッチ	（明日のルートの確認）
21時	就寝	

3日目 移動距離 A班：25km

7時	起床	
7時30分	朝食	
8時30分	出発 村上海賊ミュージアム	
12時～13時	昼食 —お土産タイム—	
14時00分	バスで奈良へ向けて出発（交通渋滞等で到着遅れる際は、Instagram・Facebookで配信します）	
19時00分	生駒市役所駐車場	

※内容は変更となる場合があります