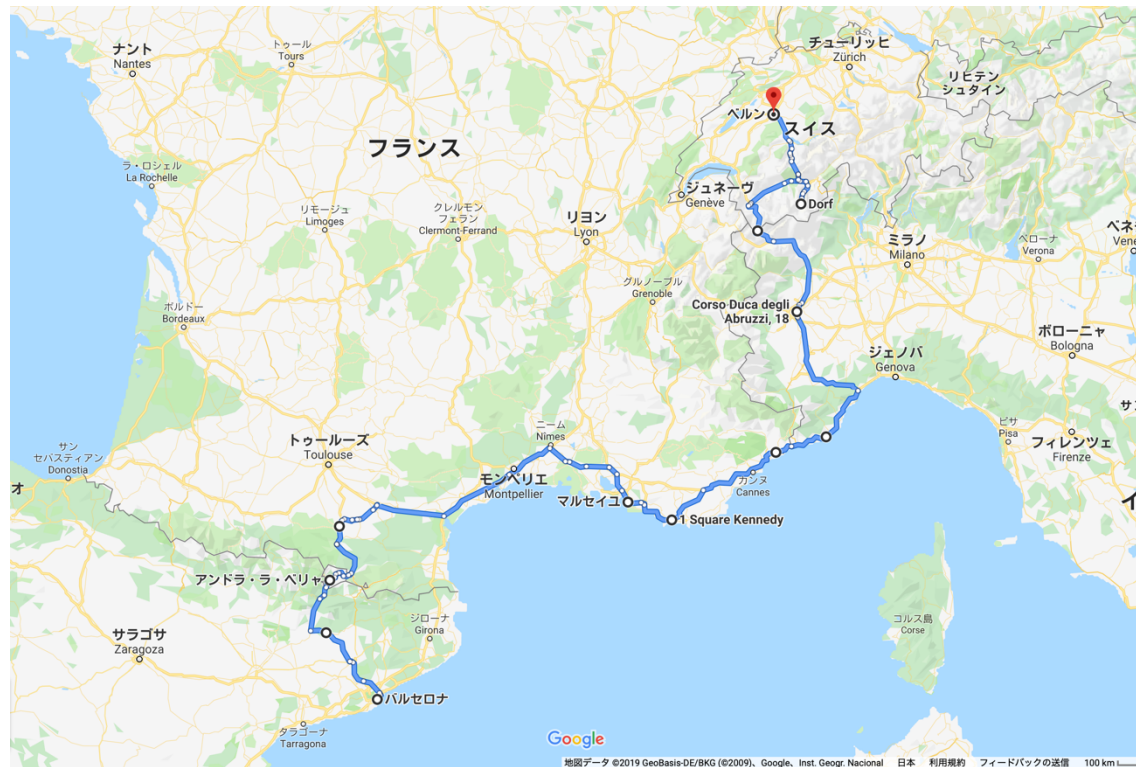


秋合宿 南欧

コンセプト：街と自然を駆け抜ける

サブコンセプト：国境てなあに？



Spain

-1 日目 8/27 Tokyo-Barcelona 飛行機

往路	乗継便(2回)		
▶ CATHAY PACIFIC CX0451	08/27 (火) 15:40 発 東京 (成田空港)	▶	08/27 (火) 18:25 着 台北
▶ CATHAY PACIFIC CX0479	08/27 (火) 21:30 発 台北	▶	08/27 (火) 23:30 着 香港
▶ CATHAY PACIFIC CX0321	08/28 (水) 00:20 発 香港	▶	08/28 (水) 07:35 着 バルセロナ

0 日目 8/28 Barcelona 7:35 空港到着

旅のスタート,スペインはバルセロナ。芸術、建築、サッカーなどが有名ですね。とりあえずこの日は宿の近くで観光しましょう。

宿済

16:30 サクラダファミリア入場 17:15 生誕のファザード入場

1 日目 8/29 Barcelona

バルセロナ観光しましょう。サクラダファミリアやピカソ美術館など有名な観光地はありますが、歩いているだけでも楽しい気がします。フリーにしてもいいです。時差ボケ直しましょう

宿済

2日目 8/30 Barcelona -Manresa 80km 1000up

<https://www.bikemap.net/en/r/4859238/>

モンセラートに行きます。ロープウェイで登れるそうですが、せっかくなので自転車で行きましょう。というか自転車で行かないとこの旅の意味がない気がします。なんかアーサー王に関係あるらしい OBの吉田さんと走ります



3日目 8/31 Masera-Ollana 83.9km 880up

<https://www.bikemap.net/en/r/4861063/>

観光するならカルドナでしょうか、中世の古城や街並みが残っています。宿済



Andorra



4日目 9/1 Oliana-Andorra la Vella 62.3km 1360up

<https://www.bikemap.net/en/r/4861077/>

アンドラに入国します。税金がかからないらしく物が安いそうです。
何が有名かよく知りませんが適当に街歩きましょう

時間あったらトレッキングしたいよ

5日目 9/2 Andorra la Vella-Ax-les Thermes 62km 1400up

<https://www.bikemap.net/en/r/4861119/>

Le Tour de France で最高地点であったエンバリラ峠を越えます。長いけど斜度はあまり高くなくいい感じの峠そう。フランス入国。

5、6合わせて6日目トレッキング



France

6日目 9/3 Ax-les Thermes -Foix 45km 230up

<https://www.bikemap.net/en/r/4864520/>

フランスの田舎道を進みます。Foix は歴史的な街だそうです。ピレネー山脈をトレッキングできれば最高ですね

7日目 9/4 Foix-Carcassinne 86.4km 390up

<https://www.bikemap.net/en/r/4861137/>

さっさと Carcassinne に行っちゃいましょう！世界遺産ですよ！やったね 宿済

8日目 9/5 Carcassinne- Marseille

午前中は観光して午後輪行して Marseille まで行きますか 宿済

輪行状態にする必要あり

France

9日目 9/6 Marseille 到着

マルセイユで1日観光しましょう。

10日目 9/7 Marseille-Toulon 66km 500up

<https://www.bikemap.net/en/r/4864481/>

11日目 9/8 Toulon-Frejus 100km 690up

<https://www.bikemap.net/en/r/4864482/>

日本でいうところの処理日に当たります。多分処理日にはならないです。なんといってもコートダジュールですから。

1 2日目 9/9 Frejus -Canne 42km 230up

<https://www.bikemap.net/en/r/4864463/>

黄金海岸に行きます。なんとなく一番行きたいところかも



1 3日目 9/10 Canne-Nice 31.3km 50up

<https://www.bikemap.net/en/r/4864465/>

やったーニース！ビーチで泳ぎたい！YES！！

Monaco

14日目 9/11 Nice-Monaco-Sanremo 60km550up

<https://www.bikemap.net/en/r/4864490/>

モナコを通過します。カジノがあるのでお金が無い人は一発逆転狙ってください。そしてイタリア入国。



Italy

15日目 9/12 Sanremo-Torino 輪行

午後はトリノで観光ですかね。あんまり観光都市ではないそうですが、イタリアの雰囲気を楽しめるでしょう。

16日目 9/13 Torino-Ivrea 70km 140up

<https://www.bikemap.net/en/r/4865629/>

17日目 9/14 Ivrea-Aosta 87km 690up

<https://www.bikemap.net/en/r/4865637/>



18日目 9/15 Aosta-Martigny 90km 2700up

<https://www.bikemap.net/en/r/4865685/>

アルプス山脈を越えます、グランサンベルナル峠を越えます。そしてついにスイスに入ります。(変なところに宿とってしまったので700up 増えてしまいました…)

ついにアルプスのなかにおける峠の中の峠、標高2469m、ツール・ド・フランスカテゴリー超山岳級、グランサンベルナル峠に挑みます。この峠はセントバーナード犬発祥の地であるとともに、古代にはあのハンニバルがポエニ戦争でローマを攻める際に越えたとされ、さらに近代においてはあのナポレオンがイタリア遠征時に越えており、なんとも浪漫あふれる峠となっています。

Switzerland

19日目 9/16 Martigny-Zermatt 110km 1200up

<https://www.bikemap.net/en/r/4865677/>

アルプスの山間を自転車で走ろう。ラストひと踏ん張り！！



20日目 9/17 Zermatt

マッターホルンを拝みましょう。晴れることを祈ってます

21日目 9/17 Zermatt-Milano 輸行

Zermatt-Brig 間の電車が異常に高いので Brig まで自転車で行きましょう。

22日目 9/18 Milano

ラストはミラノ！長い旅も終わってしまいました。

23日目 9/19

最後にミラノ観光と輸行準備です。長い旅も終わりです。

24日目 9/20 ミラノ出発

復路	乗継便(1回)		
▶ CATHAY PACIFIC CX0234	09/20 (金) 12:55 発 ミラノ (マルペンサ空港)	▶	09/21 (土) 06:25 着 香港
▶ CATHAY PACIFIC CX0526	09/21 (土) 08:10 発 香港	▶	09/21 (土) 13:35 着 東京 (成田空港)

Tokyo

25日目 9/21 東京

○経費

飛行機代 90,000 円（日程と航空会社次第で大きく変わります）

宿 65,000 円

食費 55,000 円

輸行 7,000 円

保険 10,000 円

観光 20,000 円

Sim 2,000 円

計 20~24.5 万

○宿

Excel みてね

○輸行情報

ヨーロッパは輸行する必要がないというたくさんの情報がありますが、結局追加料金がかかり発生します。大人しく輸行しましょう。

フランスの場合

そのまま持ち込む場合は€10~20かかる。“Semi-dismantled in a zip-up bike bag” に包み 120cm*90cm に収まるものであれば無料で搭載可能。日本の輸行袋でいいのかわ不明。無理ならフランスの輸行バッグを買おう
→日本の輸行袋で問題ありませんでした。

スイスの場合

スペースが限られているので、事前に鉄道会社に申し込み必要。スイスに入ったらチケットを提示して早めに予約する必要あり。ただし埋まってたら、係員の指示に従う。

→駅員に聞いたら問題なく輸行してのせられました

○持ち物

◎4日分の衣類 ◎防寒着 ◎ゴア◎セームタオル ◎ヘッドライト△シュラフ（多分いらない） ◎ヘッドランプ◎軍手 ◎石鹸類 ◎タオル ◎歯ブラシ◎常備薬 ○爪切り○髭剃り◎日焼け止め◎虫対策 ○ビニール袋 ○洗濯ネット○ちょっとした正装（バカンス地区なので）

○地球の歩き方など観光本 ◎プラン ◎現金 ◎携帯電話 ◎充電器 ◎モバイルバッテリー◎時計 ◎保険証 ◎学生証◎筆記用具 ○ティッシュ ○リュック or ショルダーバッグ（リュックは後ろに背負わないようにしよう） ○遊具(フリスビー、トランプ、操り人形、カタン等) ○カメラ ○予備眼鏡 ◎水着◎サンダル

以上までは国内合宿に必要なものと同じです

海外班プラスアルファ

○ヨーロッパで使えるプラグ ◎クレジットカード ◎国際学生証 ◎財布複数(盗難対策) ◎E チケット（プランナーが全部持ってます）◎鉄道チケット（プランナーが全部持ってます）◎期限切れてないパスポート ◎ パスポートコピー ○証明写真四枚（パスポート再発行に必要 by ウズベク班プラン）◎移動用のリュックまたは袋

○Tips

バルセロナ

スリが多く特に日本人はカモらしいので特に注意する。自転車もホイールだけ盗まれるなどあるそうなので、屋内に駐輪しよう。

ヨーロッパはタクシー以外でクレジットカード/デビットカードが使えるので必需品

T-10という電車バスで使える回数券があると便利
英語はあまり通じない。

<http://kamimura.com/?p=40989>

飛行機輸送のやり方

https://drive.google.com/file/d/1cxVPOXTrnm6qXEE6_-TQ6VFOmoWfAZyJ/view

携帯をSIMフリーにしておきましょう

クレジットカードの限度額あげておくのがベター

日本への電話のかけ方

+81-はじめの0を抜いた電話番号

右側通行

○渡航前準備

1. パスポート取る

2. ダンボール輸送

▶ https://drive.google.com/file/d/1cxVPOXTrnm6qXEE6_-TQ6VFOmoWfAZyJ/view

3. ワクチンなど確認

▶ 特になし

4. 保険入る

▶ 各自入る、たびほ、損保 off など

5. Sim 購入

▶ バルセロナ空港のVodafoneでプリペイドSIMを購入予定。

