

**FELLOW CYCLE**  
Ride on the Alps

ドロミテに魅せられて、アオスタに口説かれ

ITALY

2014 海外サイクリングツアー(6月~8月)



FELLOW TRAVEL

**ITALIA**  
イタリア政府観光局  
www.visitaly.jp

 **Valle d'Aosta**  
**Vallée d'Aoste**

**Alitalia**   
alitalia.com



イタリア・アルプスを体験するフェローならではの  
海外サイクリングの旅を企画スタートしました。

海外スキー・ハイキングの専門店として

37年間の経験とノウハウを生かし

「シロ・デ・イタリア」「ツールド・フランス」の

名コースの一部を取り入れ、

とっておきのルートメイキングや

サイクリストが安心して走れるようサポートします。

走ることによる新しい出会い、

山岳風景、歴史的な街、洗練された食文化、

時にロープウェイを使った山頂からの眺望、

その土地を知るツーリズムの魅力を存分に組み合わせました

総合自転車の旅を提案して参ります。

走り終えた瞬間、メンバートと一緒に最高の感動を手に入れる、

一緒に乗り越えてきたからこそ味わえる至福。

それをフェローサイクルでじっくりと堪能してください。

- 4 イタリアの絶景と文化を訪ねるサイクリングの旅
- 6 世界遺産を風を切って走る、ドロミテの魅力に迫る
- 8 北イタリアの味わい深い絶景、ヴァッレオスタを走る
- 10 時間を忘れる快適な滞在、イタリアは自転車天国
- 12 海外サイクリングQ&A
- 14 イタリアツアー募集要項



# イタリアの絶景と文化を訪ねる サイクリングの旅

インタビュー・石川望

——自転車ツアーを企画したきっかけとは？

私たちの会社では、海外スキーやハイキングの旅を通して皆様に人生の豊かさを提供しています。大自然の環境のなかで山岳スポーツを楽しみ素晴らしい体験をして、その旅先で同じ趣味、目的を共有したお客様同士がコミュニケーションを取ったり、その土地の文化、歴史に触れ人生の楽しさや豊かさを感じ取っていただけのお手伝いしています。

今回のサイクリングツアーは現在の事業に関連した山岳エリア、機材スポーツとして考えると、自然にサイクリングに注目いたしました。ヨーロッパではサイクリングが生活に密着したスポーツであり、サイクリングにはスキー、ハイキングと同じ自然環境、特に楽しむイタリアではツーリングが大変盛んに行われています。当社がサポートする現地のスタッフや使用しているホテルもスキー、ハイキングと共通で、私たちのツアーのノウハウも存分に活用できるということもあり、日本のサイクリストの皆様にはぜひ海外を身近に体験していただきたく企画した次第です。

——スキーと自転車の共通点とは？

私はスキーを30年以上して、海外では今まで年間仕事で50日以上滑っています。スキーの滑走と自転車は似ている所が多いと感じました。共に、機材スポーツで自分でコントロールしながらターンをするイメージはとても似ていますし、走る楽しさやスピードある爽快感を感じられるということも共通しています。

イタリアのスキー関係の友人やホテル関係者など、実は有名なジロ・デ・イタリア大会の元選手や関係者でした。私も本来自転車が好きでしたが、しばらく走る機会が無かったのですが、久しぶりにいきなり海外で走るとその楽しさにとりつかれてしまいました。イタリアでの仕事仲間からは何で今まで、なぜ自転車を楽しまなかったのか？と、言われたりしました(笑)。

——ツアーの舞台として、

最初にイタリアを選んだ理由は？

自転車の国というイメージがイタリアにあります。「ジロ・デ・イタリア」という歴史ある自転車レース、ピアンキ、コル



株式会社フェロートラベル  
代表取締役社長

水澤 史

みずさわ・ふみと/東京都出身 日本の自転車マニアに海外のサイクリングをぜひ体験してほしいと熱い思いでツアーを企画。今回のドロマテ、ヴァッレオスタは当社でのスキー、ハイキングツアーですすでに35年以上の実績をもち、今回のサイクリングについて現地との連携体制が出来ました。本人もツアー新デスティネーションの開拓や新ツアー商品の企画開発の指揮を執りながらツアーコースを全て完走し日本に無い絶景、文化などの体験を皆様にお薦めしています。

フェロートラベルならではの  
サイクリングツアー魅力と  
その楽しさをぜひ体験ください。

——ツアーのコース設定について

世界遺産の山群の中を走るドロマテ地方と、アルプス4大名峰を眺めながら走れるヴァッレオスタ地方、その2つを今回のサイクリングツアーの舞台に選びました。どちらもジロ・デ・イタリアやツール・ド・フランスのコースにもなっており、その一部を走ることが出来ます。

すなわち「自転車の本場イタリア」というイメージでの分かりやすさもあり、サイクリングツアーのスタートとしてイタリアを選んでいきます。

またはジロでなくても歴史的に有名な街道。たとえばナポレオンが通った道やローマ皇帝が最初に作ったアルプスの拠点のところに行けると、常にわくわくするような達成感溢れるコースレイアウトをしていきたいと考えています。時間や状況によつて臨機応変にアレンジをしながら安全なツーリングや、日本では絶対できない自転車旅を実現したいと考えています。できればツアーの中の1日は、グランフォンド、ミニエフォンドなどの大会などに参加して、現地の人と交流する日も作ることであればと考えています。

### ——イタリアのサイクリング以外の

魅力は？

自転車の旅は、点と点を結ぶ旅ではなくて、線を引く旅なので、途中の過程もとても楽しめるのがサイクリングの醍醐

味です。イタリアではルート途中に、ぶどう畑や、歴史ある建造物などに遭遇するので、サイクリングを通して様々なことに興味を持てると思います。

つまり自転車の旅を通して、アルプスの自然の素晴らしさを体験でき、中世や古代の道や遺跡を通じて歴史を感じることもできると思います。食事も余裕ももちながらゆつくりとバルに寄ったり、郷土料理を食べたりしながら、楽しんで欲しいのです。ドロミテもアオスタも、観光も食もとても充実しているので、たとえ雨が降ったりして走れなくても、損したということにはならないと思いますよ。

### ——フェロートラベルのサイクリングツ

アーが目標とするものは？

私たちは海外スキー、ハイキングツアーで豊富な経験があり、ツエルマットに

現地支店を置き、ドロミテにもスタッフが駐在し、受け入れシステムがそろっています。これらの経験とシステムを活かして私たちが自転車の部分の経験を積んでスタートしていかなくてはならないのです。同時にいろいろな業界関係者の人達に

協力をしていただし、例えばアリア、イタリア航空では直行便に限定して自転車を持つて行く場合の了承をいただきました。このツアーのやりたいことを理解していただき、ひとつ夢が繋がったことの一つです。日本から行く意味がある、行きやすくするそして安全に楽しむというシステムを作るのが私たちの重要な仕事だと思っています。

### ——これからイタリア以外の海外サイク

リングは企画しますか

私たちはまずはヨーロッパのイタリアか

らスタートし、これが軌道にのったら、フランス、スペイン、北米でもサイクリングツアーを考えていきます。日本ではできない海外の魅力を存分に伝えて行くサイクリングの旅というものを実現して行きたいと考えています。

### ——海外を走る楽しみとは

日本では見る事ができない絶景の中を走る素晴らしさを体験しながら、海外を走ることで自然に仲間意識が芽生え、ワインを飲みながら、その日のルートをたどり、その日を振り返ったりすることで、仲間が増えていきます。サイクリング情報を共有したり、感動したり、これまでにフェロートラベルが海外スキー、ハイキングで提案する、素晴らしい大自然の仲間意識ができる繋がりを自転車でもぜひ実現させたいと考えてます。



コルチナから見るトファナーナ山(3244m)の夕景



快晴の中マイペースで走る楽しさは最高



老若男女、グループで走るサイクリングを楽しむ人も多い



ツーリングの途中でクラシックカーと併走



ジロ・デ・イタリアの聖地、コース途中のポルディ峠にて



世界遺産を風を切って走る

## ドロミテの魅力に迫る

世界遺産にも指定されたスイス、オーストリアの国境、イタリア北部のドロミテ山塊エリア。ダイナミックな岩峰が広がる中、サイクリングを楽しむことができるエリアです。ハイキングでは憧れの地となるコルチナ・ダンペッツォを拠点にした、魅力あるサイクリングルートを紹介しします。



### 世界遺産を巡る 爽快なサイクリング

ユネスコの世界遺産に指定され、近年さらに脚光を浴びているスイス、オーストリアと国境を接するイタリア北部の、総延長約1200kmドロミテ山塊エリア。平坦に突如現れる3000mの岩山は世界的にも珍しい地形。以前からスキ、ハイキングで、一度訪れた人を何度も引きつける、風光明媚な自然が広がっているエリアです。

猪谷選手の冬季オリンピック銀メダルで有名なコルチナ・ダンペッツォなどを始めとしたエリアは、スポーツサイクリングのアクティビティも盛んでフェローサイクリングではロードバイクで走るルートを中心に、オフショーンとしてマウンテンバイクのアクティビティもアレンジしていきます。

### 名峰クリスタック口を

### 360度眺めるルート

ルートAはドロミテ北東部のコルチ

ナ・ダンペッツォをスタートし、名峰クリスタック口山裾を周回する走行距離約62km、標高差約1092kmのルートです。途中には美しいランド口湖、その後現れるミズリーナ湖では北東にそびえたつ2990mの岩盤の峰、トレチーメのダイナミックな景観などを眺めることができ、写真撮影スポットも豊富で、自分の足で走り、苦労をした分だけ、ご褒美のポイントも次々と現れてくれるサイクリングの名ルートです。

### レースゆかりの絶景ルートを ヒルクライム

ルートBはコルチナ・ダンペッツォから南西方面に向かうルートで、ジァウ峠くアベラウ、チンクエトリーくポコルを経由し、コルチナ・ダンペッツォまで戻る走行距離約47km、標高差1030mのルートで、アベラウ、ヌベラウ、チンクエトリーの山群をぐるっとサイクリングで周回できる1日で十分に走りきることができる壮大さが凝縮されたルートです。ジロ・デ・イタリアのルート



# Dolomiti



**ルートC** ⑥ジロ・デ・イタリアの聖地ポルディ峠ではサイクリストが多い ⑦マウンテンコースは迫力ある岩峰が迫りコースがしっかりしている



**ルートA** ④ドロミテ人気No1ミズリーナ湖 ⑤スキーコース・クリスタロを走る ⑧ドロミテの岩峰は朝夕に赤く変わる



⑥村の教会を見て、展望台に自転車と  
⑦ドロミテの各村にあるショップ



**ルートD** 下りのツーリングはやはり最高の楽しみ、快適に注意してドロミテの景色を楽しみたい



**ルートB** イタリアでは人気スポーツでファミリーも多く、ロープウェイでマウンテンを楽しめる

にも設定された、コルチナ方面で最も高いジアウ峠までの絶景の中を走る、標高差1000mのヒルクライムです。ジアウ峠では、トレッキングではおなじみのドロミテ中心エリアの絶景が展開し、登りの大変さが一気に報われる瞬間です。往路はジアウ峠の南側、カプリリ方面へ標高差200mの快適な下りを楽しみながら、途中、リフトを駆使してのショートカットでチンクエトリへ到達。ここからスタート兼ゴールのコルチナ・ダンベッツォまで最後のダウンヒルを楽しみます。

## ロードバイクのゆかりの地を巡礼する

コルチナ・ダンベッツォからマウンテンバイクを楽しむため、オフロードトレイル中心のルートで、フォロリアーリオジェレ〜クリスタロからオスピターレを経由してコルチナ・ダンベッツォに戻るコースを走ります。その後、自動車でアラッパ経由でドロミテの西エリアの景勝地、標高差2400mのポルディ峠に行くことをお勧めします。ルートCは、山頂に上がるロープウェイ駅近くにイタリアが誇るロードバイクのチャンピオン、ファウスト・コッピの銅像があり、ホテル・サボイアの前にも歴代のジロ・デ・イタリアのチャンピオンが刻まれている記念碑もあります。ロードバイクレースファンならば山岳レース

の奇跡を巡る地として、ぜひとも訪れておきたい歴史あるエリアです。  
**サントルチア教会を自転車で訪問する**

ルートDは、ドロミテの重要拠点である南方のアレゲを拠点としたルートで、カプリリ〜セルヴァ・ディ・カドレ〜サンタクローチェからソットグダ〜マラガチャペラまで行き、カプリリを再び経由してアレゲに戻ってくる走行距離約47km、標高差約1100mのロードバイク向けのオンロードルート。ここでのハイライトはサントルチア教会で有名なサントルチア村のある標高1430mを目指す絶景のヒルクライムルートで左手にチベッタ、ペルモの名峰を眺めながら登っていく贅沢なルートです。

## スキー、ハイキングの人も次は、サイクリングで

世界遺産の地を自転車で行くことができるドロミテ地方。ロードバイクゆかりの地やルートも多く存在するエリアです。また、これまでトレッキングやスキーでドロミテを訪れている人は、すでに馴染みのあるルートを、サイクリングで巡ることによって新たに出会う景色、視点が新鮮と感ずるでしょう。ドロミテのリピーターの方々にもサイクリングの旅を一度は体験してみたいかがでしょうか？



# 北イタリアの味わい深い絶景 ヴァツレアオスタを走る

フランス、スイス国境に面したイタリアの北西部の州、ヴァツレアオスタは、ヨーロッパを代表する名峰を眺めることができる絶景の中、変化に富んだ地形や歴史ある街道でのサイクリングを楽しめるエリアです。食事も遺跡観光なども同時に楽しめるアオスタの魅力をご紹介します。



## 数々の名峰の絶景と

### 豊富なサイクリングルート

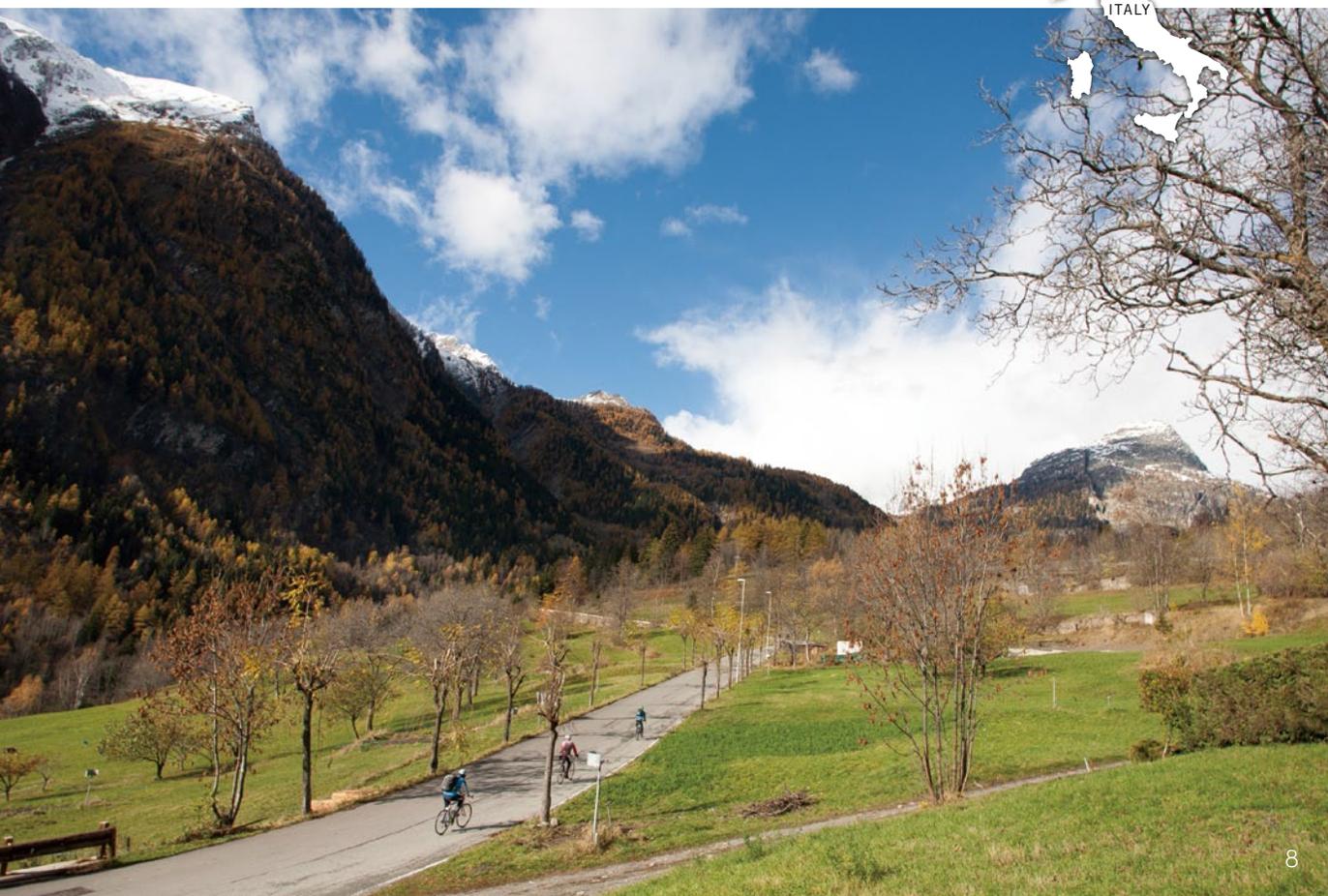
フランスとスイスの国境に面しているイタリアの北西部に位置する最も小さい州（特別自治州）のヴァツレアオスタは、フランスとの国境に面したモンテピアンコ（フランスではモンブラン）、イタリア最高峰で国立公園にも指定されているグランパラディソ、アオスタの北に位置するスイスとの国境に面したチエルビーノ（スイスではマッターホルン）とモンテローザといった三大名峰が連なるエリアです。この地でのダイナミックな景観を楽しみながらのスキー、ハイキングは言わずと知れた魅力がありますが、アオスタの谷の複雑な自然の地形を生かした変化に富んだサイクリングもサマーシーズンの魅力あるアクティビティです。ここでは30を超える推奨のオンロードサイクリングのルートがあり、フェローサイクルではそれらのルートをアレンジしながら、ルートの設定をしています。

## アオスタの自然を気軽に

### 体感できる入門ルート

ルート25は、スキーシーズンの宿泊拠点としても有名で、古くからの街並みが魅力のクールマイユールからスタートし、フェレの谷を目指す、走行距離約15km、標高差565mのルート。交通量が少なく、距離も高低差も少ないため、ツアーのサイクリング初日に慣れるには格好のルートです。目前に迫るモンテピアンコを見上げながら迫りくるダイナミックな景観を眺めながら走ることが最大の魅力です。

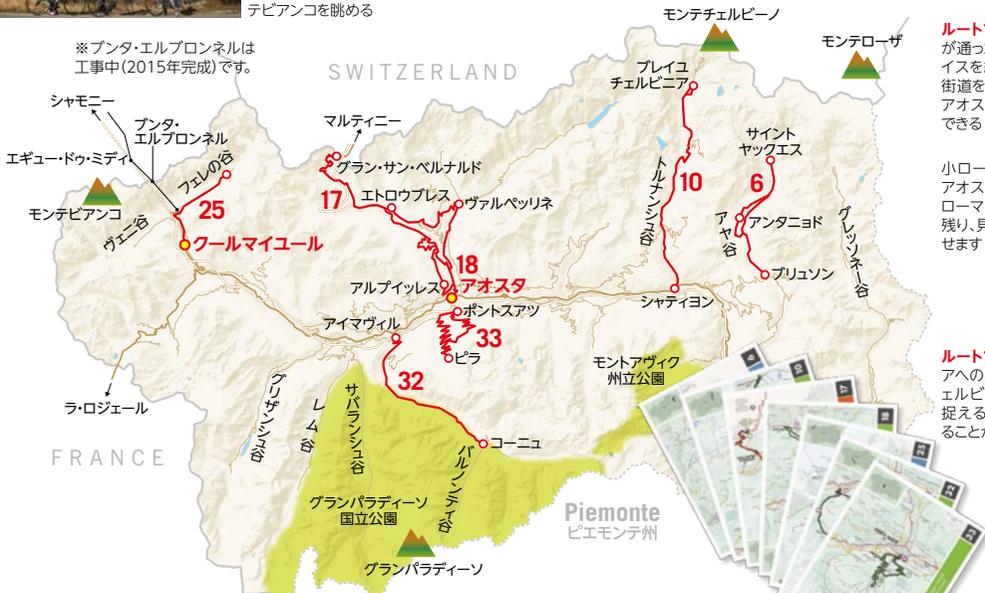
静かで落ちついたフェレの谷でのサイクリングも充分に楽しんだ後の帰路は、途中のラ・パルドで自転車降り、ロープウェイを乗り継いで標高3462mのプンタ・エルブロンネルの展望台から、目前に迫るモンテピアンコを眺めることができます。時間があればここからさらにフランス側（シャモニー方面）からの展望台で別の表情を魅せるモンテピアンコを眺めることも可能です。



# Valle d'Aosta

**ルート25** 初級者でも無理なく絶景を味わえるフルレの谷までのルート。ゆったりとした自然の向こうに名峰モンテビアンコを眺める

※アンタ・エルブロンネルは工事中(2015年完成)です。



**ルート17** ナポレオンが通ったイタリアとスイスを結ぶ歴史ある街道をヒルクライム。アオスタの街を一望できる

小ローマと言われるアオスタの街は古代ローマ時代の遺跡が残り、見る人を感動させます

**ルート10** チェルビニアへのコース。名峰チェルビニを周辺に捉えるところまで走ることができるルート

◀ヴァッレアオスタではサイクリングのコースガイドが用意されている

▶山々に囲まれた絶景を所々見ながら深谷を走ります。写真ポイントが多いのも嬉しい



**ルート32** アオスタの谷に繋がるバルノンティ谷のルート。石造りの水道橋の眺望はダイナミック



**ルート33** アオスタの街の側からゴンドラでアクセスできるスキーエリア。サマーシーズンはMTBで賑わう一大エリア

ルート32は、アオスタ市街地から、南側の標高1610mのコーニユを指す、走行距離約25km、標高約1000mのルート。バルノンティ谷などのタイトで高低差のある地形をぬって走る変化に富んだルートは、ヴァッレアオスタならではの谷のバリエーションを十分に味わえるサイクリングルート。途中、深い谷に建造された歴史ある石造りの水道橋は、ぜひ寄りたいポイントの一つです。

## コーニユまでの変化に富んだ谷を走る

コーニユまでの変化に富んだ谷を走る。谷の風を感じながらサイクリングを最大限味わうことができます。

## 歴史的なナポレオン街道を自転車で走りたい

ルート17は、アオスタ市街地からスイスとの国境、標高2473mのグラン・サンベルナルドまでのヒルクライムルート。ナポレオン街道との呼称で、歴史を感じることができるルートです。走行距離約35km、標高差1883mと中級者向けのルート、上るにつれ次第に眼下に広がってくるアオスタの谷の景観は爽快そのもので、谷の風を感じながらサイクリングを最大限味わうことができます。

ヴァッレアオスタでのサイクリングは、フランス、スイスとの国境にそびえている名峰の数々の絶景を眺める以外にアオスタの街並みや遺跡、州に130も存在している中世のお城、現地のバイクショップを楽しむながら、郷土料理とアオスタ産のワインと共に味わいながら、疲れを癒すことができます。ぜひ、サイクリングを堪能しながらヴァッレアオスタを味わってください。

## サイクリングと共に味わうヴァッレアオスタの魅力

サイクリングと共に味わうヴァッレアオスタの魅力。ここからは自転車を降りて、ロープウェイに乗り継ぎ、さらに2000m上り、標高4478mのチェルビニの景観を存分に楽しめます。

## 名峰チェルビニをを目指すヒルクライム

ルート10は、チェルビニの玄関口であるシャティオンからチェルビニア峠までの走行距離約27km、標高1470mのヒルクライムルートです。シャティオンから真正面に、名峰チェルビニを捉えサイクリング開始。途中、チェルビニが湖面に映り込む景観が魅力のブルーレイクや、アンティ・セント・アンドレの街、スキーマの拠点での有名なヴァルトナンシユを経て、名峰が広がるワイドな景観のチェルビニア峠に到着。サイクリングでここまで登ってきたご褒美として、ここからは自転車を降りて、ロープウェイに乗り継ぎ、さらに2000m上り、標高4478mのチェルビニの景観を存分に楽しめます。



# 時間を忘れる快適な滞在 イタリアは自転車天国

なるしまフレンド 神宮店 店長 藤野 智一

1967年生まれ。日本国内、屈指のロードバイクチーム、ブリヂストン・アンカーで1990年から2002年まで選手。2003年から2012年までコーチと監督でイタリアを始めとした世界各国のレースに参戦。引退後「なるしまフレンド 神宮店」店長。



スとイタリアの国境付近の湖がたくさんある「バレーゼ」という街に住んでいます。日本から2人で行き、現地でクルマを購入し、その場所を拠点に、いろんな

街や違う国、イタリアを含むヨーロッパ各地、フランス、ベルギー、ドイツなどに訪れてレースに参戦していました。3ヶ月には一回のペースで帰国していましたが、年に4〜5ヶ月はイタリアに滞在し、イタリアでの選手生活を3〜4年続けていました。レース会場に行くと、どっからともなく人が集まってきて、日本と異なる自転車本場ならではの活気ある雰囲気を感じました。

——イタリアで走ったことのあるところはある？ また、観光目的で走って印象的なところはありましたか？  
北イタリアに住んでいたため、その周辺は一通り行き、南はシチリアにも行きました。その他、フィレンツェ、ロー

マ、ナポリ、イタリアの地図で踵のこのカタトリア地方も行きました。これらはすべてレースの参戦のために訪れていました。なので観光として自転車で走って移動することは、あまりないのですが、レースやトレーニングで普通に走っているところがすでに名所的なところだったりするので、それで充分に観光になってしまっているのかもしれないですね。ナポリでは山の上までわざわざ登って景色を見に行ってみたりなどをしていました。自分が住んでいたスイスに近い北イタリアには山が多く景色に迫力があります。マッターホルン、ツエルマット付近には自転車で行けるような標高2000m級の山がたくさんあり、2500mまで自転車で行けます。道の脇に氷河が流れているところがあり、その入り口のところ

にあるトンネルを行くと氷河の中の青い洞窟のようなところに入って観光ができるようになっていきます。ゴンドラに乗って上り、迫力ある景色を目の当たりにするのも印象深い思い出です。

——イタリアで走ったことのあるところはある？ また、観光目的で走って印象的なところはありましたか？  
日本のトップレーサーであった藤野氏が語る3年間のイタリアの自転車生活、風景、歴史

——イタリアで自転車を走る魅力とは？

とにかく景色が最高なのです。走るとすぐに分かるのですが、日本とは全く違う景色の迫力を感じることができ、どこにいても絵になる風景を目にしました。地域、街によっても雰囲気異なるので飽きませんでした。自分が住んでいたところは湖がたくさんあり、それらの湖の周りは平坦だったのですが、ほとんど周りが山で囲まれていたので、上りの練習に行きたいときはすぐに山に行くことができました。また、パスポートを提示して自転車でイタリアとスイスの国境を越えるルートもある、そんなことも日本では無い魅力です。自転車で移動することができれば新たな視点で、いろんな景色の発見があり、その土地を感じて走ることができると思います。

——走る以外の楽しみは？  
知られているようにイタリアは食べ物が美味しく、そこからイタリアという国の魅力に目覚めたかもしれません(笑)。特にピザの発祥の地ナポリでのピザの美味しさにはビックリ、そしてエスプレッソはどこで飲んでも美味しかったです。イタリアに行った際は、走ると同じくらい食も楽しんで欲しいと思います。

——イタリアでサイクリングする上で注意することはありますか？

——イタリアでの自転車生活は、いかがでしたか？  
ロードバイクのトレーニングとレース参戦のために、ミラノの北側、スイ



登り坂もハイビッチで

信号は少なく交差点はほぼロータリーと、合理的に作られているために、自転車でも走っても全くストレスが無く、車からは邪魔者扱いはほとんどされません。道路は全般的に走りやすいのですが、慎重にならなくてはならない部分もあります。注意しなくてはならない点は路面なのですが、日本のアスファルトは水はけも良く滑りにくいのですが、ヨーロッパ全般的に、晴れていても路面が滑りやすい。山に行けば行くほど昔ながらの舗装なので路面が荒れています。海岸線に近い路面では、珊瑚礁を混ぜ



ブループツァーリングも多い

込んだアスファルト舗装で、貝殻が混じった路面は、つるつるになってしまったため雨が降ってしまった際は、非常に滑りやすくなります。また、峠道はガードレールが無いところも多いので注意が必要です。

——イタリアで走るときに役立つアイテムや必ず持っているものは？  
日本と走るときとあまり変わらないですが、自分のものは自分で治せることが必要で、最低でもパンク修理ができる装備「予備のチューブとポンプ」が



ヨーロッパ各国のレースに参戦

必要です。たとえ自分が修理ができていても持たずええれば、誰かが直してくれたり、自分の修理道具で誰かを直すときに役に立ちます。また、イタリアでは明かりが付いていないトンネルや、街灯も日本に比べて少なかったりするためライトも必要です。山に行く標高が高いため気温が下がり下がり、雨が降った時のためにも、たとえ夏場でも薄いウィンドブレーカーを一枚持って行くのがお薦めです。あとは食べるものですが、必要最低限のものを携帯することをお薦めします。日本のようにスーパーやコンビニエンスストアは頻りに無いですし、お店も昼間の12時から15時までクローズになってしまつこともあるので、自分の身は自分で守るようする必要があります。

——自分の自転車レンタルかについてアドバイスはありますか？  
可能ならば、サイズやポジションが合っていて普段から乗り馴れている自分の自転車を持つていくのがベストです。そのような場合、どうやって海外に自

転車を持つていくのか？ということですが、経験している人などから輪行バッグの選び方や梱包の方法をレクチャーしてもらったり、最寄りの空港まで持つていく手段や、航空会社のカウンターでの預けかたなどを確認しておくとうまいかと思えます。また、イタリアではスポーツ自転車のレンタルも充実していますので、いろいろと検討されることもよろしいかと思えます。その場合は、事前に自分の身長などのサイズを伝えて、適正な自転車のサイズをレンタルできるようにしておくことをおすすめします。

**洗練された食生活など  
体験した一部を  
語っていただきました。**

——今、海外のどちらを  
走りたいですか

今は海外に行く機会はないのですが、もし行くとしたらやはりイタリアです。特に住んでいたこともありイタリアの北寄りに行き、雄大な自然の中を走りたい。そして日本ではどうしても実現できなかった本場の食とコーヒーを、再度味わってみたいと思います。海外で走ったことが無いという人は、是非、イタリアでのサイクリングを候補に検討してみたいかがでしょう。

## スポーツバイクの専門店

なるしまフレンドは、渋谷区神宮外苑近くの神宮店と、立川市柴崎体育館近くの2店舗で営業しています。神宮店は、市内でも珍しい駐輪場を兼ねた中庭があるサイクルショップです。立川店は、サイクリストが集う多摩川サイクリングロードからも近く、休憩場、駐車場を完備しています。自転車についての素朴な疑問・質問から、おすすめサイクリングコースやレースに向けたトレーニング方法まで、どんな相談にも的確にアドバイスさせていただきます。



神宮店 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前3-35-2 TEL03-3405-9614  
立川店 〒190-0023 東京都立川市柴崎町6-15-2 TEL042-522-6632  
営業時間 / 12:00~19:30 定休日 / 水・木・年末年始  
<http://www.nalsimafrend.jp/shop>



# 海外サイクリング Q&A

**Q** 海外に自転車を  
持って行く方法は？

**A** 自転車を、そのままの完成状態では飛行機で持っていく（預け荷物にする）ことはできないので、多少の分解（タイヤ、ペダル、サドルなどを脱着）をした後、専用のバッグなどにパッキングする必要があります。クッションなどが入ったセミハードケースがお勧めですが、自転車の出荷用のダンボールでも大丈夫。ダンボールは電動アシスト自転車専用の比較

**Q** 現地では高性能で整備が行き届いたロードバイク、クロスバイクなどのスポーツ自転車のレンタルが充実しているため、日本から自転車を持っていくなくてもOK。これらは1日あたり約90ユーロでレンタルが可能。また、イタリアでは自転車のブレーキの左右が、日本とは逆（左が前ブレーキ、右が後ブレーキ）となるため注意が必要で、クロスバイクならば左右を入れ替えることは可能ですが、ロードバイクは入れ替えが難しい場合がほとんど。サイクリング1日目は、30km前後ほどの距離をゆつくり走るため、そこでしっかりとワイリングを確かめながら慣れていきたい。決して無理なスピード（特に下り）で走らず、減速の際は左右同時にゆつくりとブレーキをかけるとうまいでしょう。

**Q** 出発前の  
トレーニングは必要？

**A** 現地では無理無く走れる距離とルートを設定し、参加者に合わせてコースをアレンジするため、普段からハードなトレーニングなどをする必要は特にありませんが、ロードバイクやクロスバイクなどのスポーツ自転車で20〜60kmほどの距離を走るサイクリングを体験しておくとうまいでしょう。

**Q** アイウェアは  
必要ですか？

**A** サイクリングでは常に時速15〜35kmほどで走っているため、走行中の砂ほこりや小虫を防ぐためスポーツ用のアイウェアがあると良いでしょう。レンズはクリアまたは薄めのグレーレンズがお勧めで、レンズ交換が簡単にできるタイプならば、なおさら便利。近視の人などは度付きのスポーツサンングラスなどもお勧めです。コンタクトレンズを使用している人は、サイクリング中も念のため予備のワンデイタイプのレンズを携帯すると安心です。

**Q** ツアーにお薦めの  
自転車は？

**A** タイヤが細く、ドロップハンドルが装備した「ロードバイク」がおすすめですが、乗り慣れていない人は、体が起きたポジションを取れる「クロスバイク」でも大丈夫です。普段から乗り慣れている自分の自転車を日本から持っていくのがベストですが、現地では自転車のレンタルも充実しているため、レンタルもOKです。

**Q** 自転車を持って行く際の  
重量制限は大丈夫？

**A** 自転車はセミハードケースまたはダンボールにパッキングすると、重量は預け荷物の制限以内（ヨーロッパ方面のエコノミークラスの場合は23kgまで）となりますが、荷物の3辺合計で制限を越えてしてしまうため、大抵の航空会社では規定の追加料金が必要です。当社の企画する「フェローサイクル」では、アリアタリアアリア航空の協力を得て、直行便に限定して（一部機

**Q** 現地の  
レンタル自転車について

**A** 現地では高性能で整備が行き届いたロードバイク、クロスバイクなどのスポーツ自転車のレンタルが充実しているため、日本から自転車を持っていくなくてもOK。これらは1日あたり約90ユーロでレンタルが可能。また、イタリアでは自転車のブレーキの左右が、日本とは逆（左が前ブレーキ、右が後ブレーキ）となるため注意が必要で、クロスバイクならば左右を入れ替えることは可能ですが、ロードバイクは入れ替えが難しい場合がほとんど。サイクリング1日目は、30km前後ほどの距離をゆつくり走るため、そこでしっかりとワイリングを確かめながら慣れていきたい。決して無理なスピード（特に下り）で走らず、減速の際は左右同時にゆつくりとブレーキをかけるとうまいでしょう。

**Q** サイクリングのときの  
ウェアは？

**A** 自転車店で入手可能な、サイクリング用ウェアがお勧めですが、アウトドアショップで手に入る、トレッキング用などのアウトドアウェアでも対応可能。その場合は、できる限り、ばたつかないものでストレッチ性の高いものをお勧めです。インナーには吸水速乾のハイテク素材のものや、メリノウールのもので選ぶと快適さが保たれます。急激な天候変化や、下りの際では急に冷えるため、携帯できるコンパクトなウィンドブレーカーも必ず携帯するのもお勧めです。

**Q** サイクリングの際の  
シューズ選びは？

**A** 専用のペダルに固定できる自転車用のビンディングシューズがお勧めですが、慣れていないとペダルへの脱着に手間取ってしまうため、しっかりと準備や練習をする



「クロスバイク」でも大丈夫です。普段から乗り慣れている自分の自転車を日本から持っていくのがベストですが、現地では自転車のレンタルも充実しているため、レンタルもOKです。

**Q** 現地では高性能で整備が行き届いたロードバイク、クロスバイクなどのスポーツ自転車のレンタルが充実しているため、日本から自転車を持っていくなくてもOK。これらは1日あたり約90ユーロでレンタルが可能。また、イタリアでは自転車のブレーキの左右が、日本とは逆（左が前ブレーキ、右が後ブレーキ）となるため注意が必要で、クロスバイクならば左右を入れ替えることは可能ですが、ロードバイクは入れ替えが難しい場合がほとんど。サイクリング1日目は、30km前後ほどの距離をゆつくり走るため、そこでしっかりとワイリングを確かめながら慣れていきたい。決して無理なスピード（特に下り）で走らず、減速の際は左右同時にゆつくりとブレーキをかけるとうまいでしょう。

**Q** サイクリングのときの  
ウェアは？

**A** 自転車店で入手可能な、サイクリング用ウェアがお勧めですが、アウトドアショップで手に入る、トレッキング用などのアウトドアウェアでも対応可能。その場合は、できる限り、ばたつかないものでストレッチ性の高いものをお勧めです。インナーには吸水速乾のハイテク素材のものや、メリノウールのもので選ぶと快適さが保たれます。急激な天候変化や、下りの際では急に冷えるため、携帯できるコンパクトなウィンドブレーカーも必ず携帯するのもお勧めです。

**Q** サイクリングの際の  
シューズ選びは？

**A** 専用のペダルに固定できる自転車用のビンディングシューズがお勧めですが、慣れていないとペダルへの脱着に手間取ってしまうため、しっかりと準備や練習をする

**Q** 現地では高性能で整備が行き届いたロードバイク、クロスバイクなどのスポーツ自転車のレンタルが充実しているため、日本から自転車を持っていくなくてもOK。これらは1日あたり約90ユーロでレンタルが可能。また、イタリアでは自転車のブレーキの左右が、日本とは逆（左が前ブレーキ、右が後ブレーキ）となるため注意が必要で、クロスバイクならば左右を入れ替えることは可能ですが、ロードバイクは入れ替えが難しい場合がほとんど。サイクリング1日目は、30km前後ほどの距離をゆつくり走るため、そこでしっかりとワイリングを確かめながら慣れていきたい。決して無理なスピード（特に下り）で走らず、減速の際は左右同時にゆつくりとブレーキをかけるとうまいでしょう。

必要があります。愛用のビンディングシューズで、レンタル自転車を使用する場合は、シューズと共にも使用しているペダルを取り外して持っていく。また、ビンディングシューズでは無い場合は、できるだけ靴底が平らなスニーカーなどがお薦めです。登山靴などのミドルカット、ハイカットのシューズは逆に足首が動きづらくペダルをこぐのに妨げになってしまうため、ローカットのものを選ぶと良いでしょう。

**Q 走る際の最低限の荷物は？**

**A** サイクリングツアーで中・長距離(50km以上走行の場合)はサポーターカーが伴走し、必要なのは車に入れておくことができるので、サイクリングの際は特に何も持たなくても大丈夫です。携帯食、コンパクトになるウインドブレーカー、コンパクトカメラだけは携帯したい。余裕があればパンク修理ができる装備(携帯ポンプ、交換チューブ、タイヤレバー)と携帯工具を持っていく。

**Q サイクリングに持っていききたい携帯食は？**

**A** スポーツ向けのエナジーバー(現地でも入手可能)や、チョコレート(夏場は溶けることがあるので注意)、バナナ、パンなどである

ば、荷物にもならずエネルギーが効果的に摂ることができるためお薦めです。サポーターカーに、これらの食料は積んでいるけれど、念のため自身でも持っていると安心です。

**Q サイクリングにお薦めのカメラは？**

**A** 道中では頻繁にダイナミックな景色に出会えるため、できれば一眼レフカメラで撮影をしたいところですが、どうしても重量や容量が大きいため、慣れないとサイクリングの妨げになってしまいます。よって荷物にもならず、高画質も狙える高級コンパクトカメラのカテゴリがお薦めです。収納しても取り出しやすいポーチと組み合わせると便利です。



**Q ロードバイク以外の自転車も乗ることができる？**

**A** ドロミテ、ヴァッレアオスタの両ツアー共、希望があれば渡航中のオプションとして、マウンテンバイク(MTB)でのトレイルライドイングを一日、楽しむことが可能です。アオスタではスキーエリア「ピラ(www.pilait)」のサマーシーズンに、ゴンドラでMTBを運び、豊富なMTB専用ルートで楽

しむことができます。



**Q ツアー日程で、雨が降ってしまった際は？**

**A** 雨天時でもサイクリングを行うことが可能ですが、走らない場合は、ドロミテ、ヴァッレアオスタ共、サイクリング以外のプランも充実しているため、参加者の希望によってアレンジが可能となります。目的地の一例として、ワイナリー訪問、史跡観光、市街地散歩&ショッピング、現地のバイクショップ訪問などに行ることができます。



**サイクリングヘルメットはGIRO**

ヘルメットの常識を変えたとも言われる耐久性を損なわずに通気性を増やしたインモールドコンポジット補強を使用した最初のヘルメットです。コンパクトで無駄が無いシェープは無類のスタイルを可能にして頭には常に快適にジャストフィットします。

**GIRO**

<http://www.lotusint.jp>  
TEL03-6206-9230 FAX03-6206-9239

**アリタリア-イタリア航空は2014年4月  
東京・成田~ヴェネツィア路線が就航**

週2便の直行便は世界遺産のヴェネツィアやドロミテへのアクセスがたいへん便利になります。

**FALLING IN LOVE  
IN VENICE**

**Alitalia**

# ドロミテ山群屈指のサイクルコースを制覇 ベニス直行便で行く、ドロミテサイクル・ハイライト8日間



出発日(金曜日)	成田発
6/20・27	¥365,000
7/⑧・8/29	¥369,000
7/18	¥372,000
7/25・8/22	¥377,000
9/⑤・12	¥356,000

※○印の出発日はゆっくり、のんびりウィークとなります。初心者や体力に自信がないお客様でも安心してご参加いただけます。

※燃油サーチャージ目安は2014年1月現在¥46,400となります。

日程	内 容	宿泊地
1	成田発→(ベニス直行便)コルチナ・ダンパッツォへ	コルチナ・ダンパッツォ泊
2~4	ジァウ峠ほかコルチナ周辺のコースを走ります。	コルチナ・ダンパッツォ泊
5	マウンテンバイク体験やポルドイ峠の展望台からのパノラマを楽しみます。	ポルドイ峠泊
6	ドロミテサイクルのハイライト「セラロンダ」を楽しみます。	ポルドイ峠泊
7	ポルドイ峠からベニス空港へ移動し帰国します。ベニス発→成田へ	機中泊
8	成田着	

募集人員▶15名限定 最少催行人員▶6名限定 食事▶朝食6回・昼食0回・夕食6回(到着日は軽夕食となります) 利用予定航空会社▶アリタリア・イタリア航空 利用予定ホテル▶コルチナ・ダンパッツォ:トリエステ、ボンテキエザ/ポルドイ峠:山岳ホテル・サボイア

※現地到着日のベニス空港から帰国時のベニス空港までフェロー・サイクルスタッフが添乗およびガイドをいたします。※お1人様でご参加の場合は相部屋希望、または2人部屋のお1人利用追加料金¥48,000で手配可能です。

★ドロミテの帰りは、世界遺産のベニス滞在中で観光やショッピングが楽しめるベニス2延泊プランもあります。



## イタリアアルプス・サイクリングセミナー

ドロミテやヴァッレ・アオスタのエリア説明や現地のサイクリング情報、ツアーの選び方やカウンセリングを行います。海外サイクリングが初めての方から経験者まで、お気軽にご参加ください。

※参加希望の方は事前にご予約をお願いします。

東京▶	2/27(木)	18:30~20:00	(株)フェロートラベル 東京本社 JR渋谷駅(ハチ公口改札)より徒歩約8分
	4/17(木)	18:30~20:00	
名古屋▶	4/19(土)	10:00~11:30	(株)フェロートラベル 名古屋営業所 JR名古屋駅(桜通口)より徒歩約5分
大阪▶	4/20(日)	10:00~11:30	(株)フェロートラベル 大阪支店 JR大阪駅(桜橋口)より徒歩約8分
札幌▶	5/16(金)	18:30~20:00	札幌アスティ45 ACU/アキュ 1204号室 JR札幌駅(南口)より徒歩約5分(地下直結)



ツアーの詳細はパンフレット  
をご請求ください。

- 参加希望の方はフェロートラベルHP、メール、またはお電話でお申込みください。
- 上記の他、オフィスでの相談も随時受付しますのでお気軽にお問い合わせください。

# ミラノ直行便で行く、ヨーロッパ4大名峰と憧れのツール ジロの人気コースに迫るヴァレアオスタサイクル・ハイライト8日間



出発日(土曜日)	成田発
6/7・ <b>14</b>	¥375,000
7/12	¥382,000
7/26・8/23	¥392,000
8/9・ <b>16</b>	¥438,000
9/20・27	¥365,000

※○印の出発日はゆっくり、のんびりツアーとなります。初心者や体力に自信がないお客様でも安心してご参加いただけます。

※燃油サーチャージ目安は2014年1月現在¥46,400となります。

日程	内 容	宿泊地
1	成田発→(ミラノ直行便)アオスタへ	アオスタ泊
2~4	アオスタ渓谷の主要なコースを走り、マウンテンバイク体験をします。	アオスタ泊
5	アオスタからモンブラン山群に向かいクールマイユールまで走ります。クールマイユール泊	クールマイユール泊
6	クールマイユール周辺のサイクリングを楽しみます。	クールマイユール泊
7	クールマイユールからミラノ空港へ移動し帰国します。ミラノ発→成田へ	機中泊
8	成田着	

募集人員▶15名限定 最少催行人員▶6名限定 食事▶朝食6回・昼食0回・夕食6回(到着日は軽食となります) 利用予定航空会社▶アリタリア・イタリア航空 利用予定ホテル▶アオスタ:キャパパン、ミエージュ/クールマイユール:パビヨン、クレストアデューク

※現地到着日のミラノ空港から帰国時のミラノ空港までフェロースタッフが添乗およびガイドをいたします。※お1人様でご参加の場合は相部屋希望、または2人部屋のお1人利用追加料金が手配可能です。¥52,000(8日間コース)、¥42,000(7日間コース)

★秋スペシャルとして日曜出発の7日間コース(アオスタ4泊、クールマイユール1泊)もあります。¥352,000(10/5・12・19出発)



## フェロースタッフ4つのアドバンテージ

- 1 ジロやツールのコースを盛り込んだルートが走れます
- 2 1グループ8名限定によるサポート体制
- 3 現地ではフェロースタッフ(日本人)とサポートカーを準備
- 4 ツアー期間中に開催される地元の大大会に参加も可能

- フェロースタッフではご自身の自転車を無料で受託手荷物にできる特典付き(アリタリア・イタリア航空のベニス、ミラノ直行便限定)  
※大きさや重量規定あり
- マウンテンバイクの1日体験ができます。
- 地元プロショップのハイエンドバイクを事前予約することができます。
- 展望台からの雄大な眺めと自分が走った道を楽しめます。
- パッケージプランのアレンジやグループ独自のプランも相談ください。

お問い合わせ・お申込みは **フェロースタッフ** <http://www.fellow-travel.co.jp/>

東京本社  
Tel. (03) 5489-5193  
Fax. (03) 5489-6300  
〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂2-16-8  
ビジネスウィング渋谷ビル4F  
e-mail: info@fellow-travel.co.jp

大阪支店  
Tel. (06) 6347-8980  
Fax. (06) 6347-8986  
〒530-0002 大阪府大阪市北区曽根崎新地2-3-13  
若杉大阪駅前ビル6F  
e-mail: osaka@fellow-travel.co.jp

名古屋営業所  
Tel. (052) 569-1071  
Fax. (052) 569-1080  
〒450-0002 愛知県名古屋市中村区名駅3-16-22  
名古屋ダイヤビルディング1号館6F  
e-mail: nagoya@fellow-travel.co.jp

旅行企画  
実 施 株式会社フェロートラベル  
観光庁長官登録旅行業第664号   
社団法人日本旅行協会(JATA)会員   
総合旅行業務取扱管理者: 森下 雅史(東京本社)  
足立 真子(大阪支店)  
澤 宏太郎(名古屋営業所)

**FELLOW TRAVEL** (営業時間) 月~金:10:00~18:00/土曜日:10:00~15:00  
10~11月の日・祭日は電話営業(10:00~15:00)

総合旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取り扱う営業所での取引に関する責任者です。この旅行契約に関しご不明な点がございましたら、ご連絡なく上記の取扱管理者にお尋ねください。

2014年4月2日より  
成田ーヴェネツィア 直行便就航  
約12時間で世界遺産の街へ



成田-ローマ、成田-ミラノ、成田-ヴェネツィア、関空-ローマ直行、その他のイタリア都市に同日ご到着。  
お座席は、マッサージ機能付フルフラットで、プライバシーを重視する独立型シートと、ペアシートよりお選びいただけます。



巨匠シェフのイタリア料理フルコースメニューでは  
グローバル・トラベラー誌のベスト・エアライン・キューζίヌ賞  
(最優秀機内食賞)を4年連続受賞。  
イタリアソムリエ協会厳選のワインとともにお楽しみください。  
すべて、こだわりのイタリアンなサービスです。



日本人機内通訳が  
2名乗務しております。  
日本からは、和食  
ハネムーン・ミール  
のご予約も承ります。



**Alitalia** SKYTEAM

alitalia.com