

초심자도 할 수 있는 쉬운 포인트!



1. 자격증이 있는 가이드의 에스코트로 안심할 수 있는 사이클링!
2. 약 10km마다 휴식 시간이 있어 자신 없는 분이라도 쉽게 도전 가능!
3. 나하까지 돌아오는 길은 무료 송영버스로 편안한 이동!
4. 오키나와 슈퍼푸드 「모로미식초」음료로 피로회복을 촉진!
5. 인기 스무디와 디톡스 워터 제공!

요금 & 안내

요금 : 20,000엔
 소요시간: 5시간30분 (휴식포함)
 포함사항 : 대여 로드바이크 / 대여 헬멧 / 메인 가이드/서브 가이드 / 서포트카(드라이버 포함) / 타라소 이용(타월세트 포함) / 서포트드링크&푸드 / 간단한식사①(쌀뽕&스무디) / 간단한식사②(우미부도를 올린 오키나와 냉소바) / 칸나타라소 레스토랑에서 점심 & 음료 무제한 2시간 (알코올 포함)

바다와 숲을 달리는 오키나와 로드.

본토가 오프시즌에 들어갈 즈음 오키나와는 절호의 사이클링 시즌을 맞이합니다.

온난한 오키나와에서는 일년 내내 사계절의 경치와 바람을 느끼며 사이클링을 즐길 수 있습니다.

아름다운 바다를 바라보며 녹음의 숲을 달리는 남국의 라이더를 만끽해보세요.



CYCLO&SPA



초심자를 위한 카리유시 오리지널 투어

start!



웰니스 모닝세트 & 서포트 드링크



비타민 보충 & 컨디셔닝 케어



간단한 식사 타임 & 기념촬영



과일이 들어간 물로 수분보충



goal & refresh



0km
NAHA
7:00

11.5km

11.5km
CHATAN
8:30

12.5km

24km
YOMITAN
9:30

6.0km

30km
ISHIKAWA
10:45

13.0km

43km
KIN
11:35

7.0km

51.5km
GINOZA
12:30

[출발] 오키나와 카리유시 어반리조트 나하

- 출석확인 / 건강상태 확인
- 아이스 브레이킹 (자기소개)
- 자전거 세팅
- 타는 법 지도
- 교통규칙 확인



메인과 서브 가이드 사이에서 안전제일로 주행. 오키나와의 명물 「블루셀 아이스크림」도 맛보세요!

[1차 휴식] 차탄 아라하 비치

- 휴식시간 30분
- 「웰니스 모닝세트」 쌀뽕과 복유림에서 인기인 froosh스무디
- 2차 자전거 안전운전 강좌
- 열사병 대책&피로회복 촉진을 위한 「오키나와 필드 피트니스 서포트 드링크」제공



안전운전 강좌를 받으면서 오키나와 슈퍼푸드를 사용한 서포트 드링크로 휴식.

[2차 휴식] 요미탄 키나반조

- 기노자산 파인애플로 리프레시&비타민 보충
- 컨디셔닝 스태프가 케어

평탄한 가데나에서 구릉지대인 요미탄에 들어와 참가자도 지치기 시작하는 구간이므로 트레이너도 더욱 꼼꼼히 케어합니다.



언덕길과의 싸움을 끝내고 휴식. 새콤달콤한 파인애플과 트레이너의 케어로 피로회복.

[3차 휴식] 이시카와 투우장

- 도착 전의 간단한 식사 타임
- 온나촌에서 바다를 배경으로 기념촬영

우미부도를 사용한 「오키나와 냉소바」로 식사타임. 더위에 지친 몸에 수분과 염분을 채워주는 시원한 냉소바가 대호평.



오키나와 느낌 물씬 풍기는 빨간 기와지붕의 정자에서 휴식. 우미부도가 들어간 「오키나와 냉소바」는 최고!

[4차 휴식] 킨촌 이시카와 자유시장

- 킨촌만의 전원 풍경을 달린다
- 과일이 들어간 물로 수분보충

도심과 달리 신호등도 없고 급수 포인트도 감소하므로 특제 물로 수분보충.



타코라이스로 유명한 거리는 계속 이어지는 언덕길에 피로도 최고조에 달하지만 과일이 들어간 물로 원기충전.

[골] 카리유시 칸나타라소라구나

- 전원완주
- 타라소 스파로 액티브 레스트 (Active Rest: 적극적으로 몸을 움직여서 피로를 회복하는 방법)
- 오키나와 화장품으로 지친 피부에도 휴식을!
- 타라소 오리지널 정식과 맥주로 여행의 추억 나누기



서로 격려하면서 전원 골인. 타라소에서 상쾌하게 바디케어. 오키나와 화장품도 잊지말고 체험해보세요.

