

出張の方も

旅行の方も

地元の方も

# チャレンジ! 諏訪湖一周

## #スイッチ

#サイクリング #諏訪湖

最高のトレーニング!  
最高のリフレッシュ!


最高の暇つぶし!  
最高の達成感!

- 小学生未満のお子様と一緒にチャレンジ!  
頑張る姿を応援しながらゆっくり一周。—— 3~4時間
- 大人の一周チャレンジ。————— 1~2時間
- 寄り道しながら、ピクニック気分で一周。----- 2~3時間

※時間は目安です。



### 参加方法

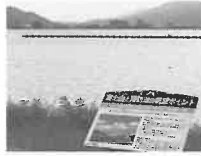
- 1 任意の場所からスタートし、自転車で諏訪湖を一周。  
湖周指定の3か所  で写真を撮影してください。
- 2 下記の観光案内所窓口へ行き、写真を提示。  
写真を確認できると、諏訪湖一周が認定されます。  
※認定は、メールでは行えません。ご自身で観光案内所へお越しください。
- 3 その場で認定証と缶バッジをもらってください。

### 【参加者の皆さまへのお願い】

自転車走行に際してはサイクリングに適した服装で交通ルールを守り安全走行をお願いします。  
また、感染症対策のため休憩時や施設利用時などは、マスク着用および手指消毒などの徹底をお願いします。



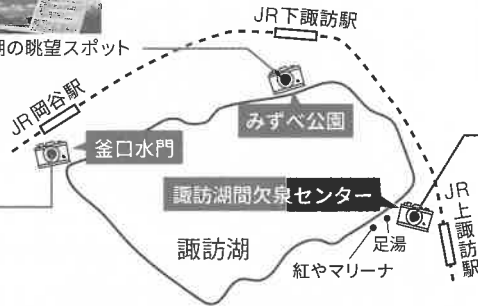
「寒の土用丑の日発祥の日」記念碑



富士山と諏訪湖の眺望スポット



間欠泉の噴出地から望む諏訪湖



### JR 岡谷駅内

認定窓口  
(お問い合わせ)

岡谷市観光案内所  
TEL.0266-75-1107  
9:00 ~ 17:00 (水曜定休)

### JR 下諏訪駅内

下諏訪観光案内所  
TEL.0266-28-2231  
9:00 ~ 17:00 (水曜定休)

### JR 上諏訪駅内

諏訪市観光案内所  
TEL.0266-58-0120  
9:00 ~ 17:30

※年末年始など、お休みの場合がありますので、スタート前にご確認の上ご参加ください。