

下門美春プロデュース! ランニング×小諸の美味しいもん 走って、食べる!



こもろ
小諸

ゆるランツアー 合宿

1泊2日

1日目 高原編 標高2,000mの高峰高原をゆるラン

2日目 城下町編 小諸の美味しいもんを食べまわる、ゆるラン

最後は
イチゴで
FINISH!

下門美春プロデュースによる、ランナーに向けた1泊2日のゆるランツアー。
1日目は高峰高原で高地トレーニング、2日目は城下町・小諸の美味しいもんを食べ走ります。
小諸は坂の町、アップダウンを使ってじっくり足作りをします。

開催日 2024年(1泊2日)
6月1日(土)～2日(日)


《申込締切:2024年5月20日》

集合 小諸駅 集合 8:45 (8:30～受付開始)

対象 レベル問わず

定員 20名(最小催行8名)
※先着順となりますので、定員に達し次第締切とさせていただきます。

参加費 29,800円(税込)
※つるやホテル宿泊費(1泊朝食付)、ランチ代、保険料含む
※ホテルは個室をご用意しております。

申込  こもろ観光局HPまたは左記QR
よりお申込みをお願いいたします。
◀申込受付QR

下門 美春 しもかど みはる

《プロフィール》

1990年4月24日生 栃木県出身

2009年4月 第一生命女子陸上部 入社

2014年3月 しまむら女子陸上部 移籍

2017年5月 ニトリ女子ランニングチーム
移籍

2018年7月 プロ転向

2023年2月 引退

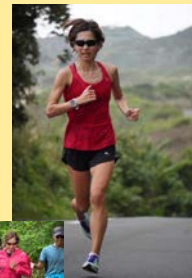
【自己記録】

・10000m/33分04秒

・ハーフマラソン/71分48秒

・フルマラソン/2時間27分54秒

◆2020年2月「第58回 愛媛マラソン」でフルマラソン初優勝。
2時間33分57秒(大会記録更新)



行	1 日目	8:45 小諸駅集合 ▶バス移動▶10:00 2000m地点で20km走(1km7分)▶高峰高原ホテルで入浴▶お弁当ランチ▶高原散策▶バス移動▶17:30 信州小諸つるやホテル チェックイン▶18:30 希望者は居酒屋で交流会(別途料金)
程	2 日目	7:30 朝食▶9:30 城下町・小諸の美味しいもんを食べ走り16km走(1km7～8分)▶9:55 松井農園でリンゴソフトクリーム▶10:50 マンズワイン小諸ワイナリーでワインorブドウジュースの試飲▶12:00 布引観音で地元で人気の老舗和菓子店「風味堂」の和菓子▶12:45 あぐりの湯こもろで入浴▶13:45 こもろ布引いちご園で「いちご狩り」▶15:30 小諸駅解散

【宿泊】 信州小諸つるやホテル 〒384-00226 長野県小諸市本町3-2-19 食事:【1日目】朝× 昼○ 夜× 【2日目】朝○ 昼○ 夜× 添乗員:有
※天候等により、プログラムやトレーニングの内容が変更になる場合がございます。



主催 一般社団法人こもろ観光局
【長野県知事登録旅行業 第2-591】
〒384-0031 長野県小諸市大手一丁目6-16
共催 小諸市エリア高地トレーニング推進協議会

お問い合わせ 電話:0267-22-1234(担当:森田)
Eメール:valcano@komoro-tour.jp
※お申込みは上記QRコードよりお願いいたします。