

一周16km  
走るぞー!

諏訪湖ごしの八ヶ岳を眺めると親子で頑張れます  
(30歳Kさん)

# チャレンジ! 諏訪湖一周

## #スイッチ

### #諏訪湖サイクリングロード #諏訪湖

参加無料

申し込み  
不要

10.10 採集は

チャレンジしている  
みんなとSNSで交流!

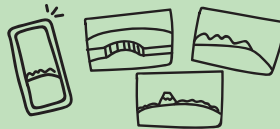
1



### 撮って

自転車で諏訪湖を一周。  
途中、指定の3か所で  
写真を撮ってください。

2



### 見せて

3枚の写真を観光案内所で提示。  
観光案内所は3か所あります。  
岡谷駅・下諏訪駅・上諏訪駅

3



### もらえる!

認定証と缶バッジを進呈。  
缶バッジは・・・  
#スイッチ

出張の方も

旅行の方も

# チャレンジ! 諏訪湖一周

地元の方も

## #スイッチ

#諏訪湖サイクリングロード  
#諏訪湖

### 時間の目安

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

最高のリフレッシュ!

最高のトレーニング!

### 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。
- 3 その場で認定証と缶バッジをもらってください。

※認定はメール等では行えません。ご自身で観光案内所へお越しください。

最高の達成感!

最高の暇つぶし!



【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。

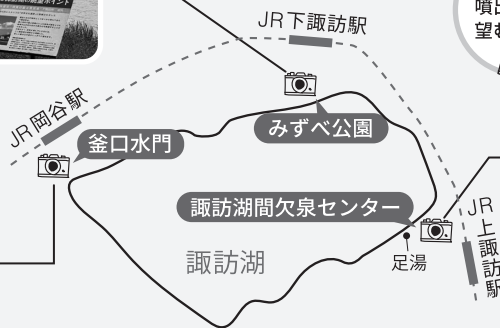
富士山と  
諏訪湖の  
眺望スポット



間欠泉の  
噴出地から  
望む諏訪湖



SUWAKO  
モニュメント



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 岡谷駅内

下諏訪観光案内所

TEL.0266-28-2231  
9:00 ~ 17:00 (水曜定休)

JR 下諏訪駅内

諏訪市観光案内所

TEL.0266-58-0120  
9:00 ~ 17:30

JR 上諏訪駅内

※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。