



# KOMORO Altitude Training Guide Map

## アクセス



※東京・大阪・京都からの高速バスもあります。  
 ※合宿料金は1泊1名3食付  
 ※掲載内容は時期及び条件により異なることがありますので、必ず事前に各施設へ相談してください。

## 小諸市高地トレーニングコースガイド KOMORO Altitude Training Guide Map

### 2000m 林道

国内では希少！標高2000mコース

小諸市の車坂峠から高峰高原を池の平湿原へ抜ける湯の丸高峰併用林道は、標高2000mレベルの未舗装の道路が4km以上続く、高地トレーニングに理想的なコースです。コース周辺は高山植物の宝庫で、さわやかな空気や素晴らしい景観も魅力です。



### 1000m 林道

ほぼ平坦な長さ14kmのロングコース

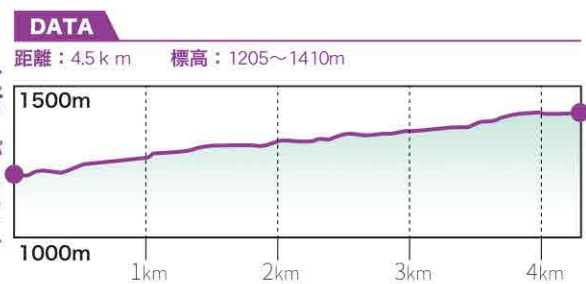
標高1000mで小諸と軽井沢間を結ぶ舗装道路です。「リビングハイ・トレーニング」の効果が得られる準高地としてロードバイクやランニングに最適です。このコースでは涼しい木陰や、遠く農地や市街地を見渡す素晴らしい眺望を楽しみながら、長時間のトレーニングが可能です。



### 浅間登山口林道

浅間山に続く大自然を体感できる好ルート

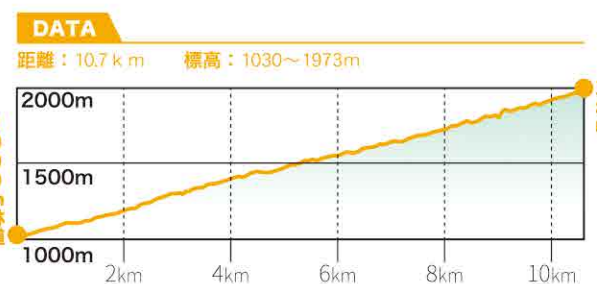
チェリーパークラインの標高1200m付近から浅間山に向かって高低差約200mを緩やかに登る未舗装のコースです。豊富な森林の中を木漏れ日や木の香りを感じながら歩くことができます。



### チェリーパークライン

標高差940m！車坂峠を目指す圧倒的なヒルクライム

平均斜度8.8%で標高2000mまで10km以上にわたり急坂が続く舗装道路です。自転車大会のコースにも使用され、負荷をかけたトレーニングに最適なコースです。



## 合宿施設

- ランプの宿 高峰温泉 ▲1950m**  
 収容人員 70名  
 合宿料金 15,000円から  
 TEL.0267-25-2000  
 FAX.0267-22-5331  
 E-mail g:hmsa@bhwakwak.com  
 日帰り温泉 500円/11:00～16:00(冬期1,500円)
- 高峰マウンテンロッジ ▲1920m**  
 収容人員 120名  
 合宿料金 6,800円から  
 TEL.0267-23-1712  
 FAX.0267-23-4068  
 E-mail info@asama2000.com
- 高峰高原ホテル ▲1980m**  
 収容人員 72名  
 合宿料金 8,500円から  
 TEL.0267-25-3000  
 FAX.0267-22-3420  
 E-mail takamine@ctknet.ne.jp  
 日帰り温泉 800円/11:00～18:00(冬期500円)
- 天狗温泉 浅間山荘 ▲1410m**  
 収容人員 90名  
 合宿料金 8,000円から  
 TEL.0267-22-0959  
 FAX.0267-25-2255  
 E-mail info@tenguspa.com  
 日帰り温泉 800円/11:00～17:30(終了時間は流動的)
- 菱野温泉 薬師館 ▲1030m**  
 収容人員 27名  
 合宿料金 10,000円から  
 TEL.0267-22-0077  
 FAX.0267-22-0097  
 E-mail info@yakushikan.com  
 日帰り温泉 600円/11:00～21:00
- 菱野温泉 常盤館 ▲1000m**  
 収容人員 150名  
 合宿料金 8,000円から  
 TEL.0267-22-0516  
 FAX.0267-23-5648  
 E-mail info@tokiwakan.com  
 日帰り温泉 1000円/11:00～16:00
- 小諸ユースホステル ▲1030m**  
 収容人員 20名  
 合宿料金 7,000円から  
 TEL.0267-23-5732  
 FAX.0267-23-5732  
 E-mail komoroyh@snow.plala.or.jp
- 青雲館 ▲870m**  
 収容人員 35名  
 合宿料金 6,500円から  
 TEL.0267-22-0564  
 FAX.0267-22-0564
- 布引温泉こもろ ▲600m**  
 収容人員 30名  
 合宿料金 8,000円から  
 TEL.0267-22-2288  
 FAX.0267-22-2431  
 E-mail info@runohikionseninfo  
 日帰り温泉 500円/10:00～20:00(最終受付19:30)
- 小諸ロイヤルホテル ▲670m**  
 収容人員 30名  
 合宿料金 8,640円から  
 TEL.0267-22-6633  
 FAX.0267-23-7699
- 民宿懐古苑 ▲660m**  
 収容人員 20名  
 合宿料金 7,000円から  
 TEL.0267-22-0875  
 FAX.0267-23-8969  
 E-mail kakoen@ctknet.ne.jp
- あぐりの湯 こもろ 日帰り温泉**  
 受付時間 10:00～21:00 (最終受付20:30)  
 料金 500円  
 TEL.0267-24-4126  
 浅間連峰の雄大な姿を望む高台にある複合温泉施設で露天風呂やサウナからの眺めは、まさに効果が大きく、血液の循環を良くし筋肉をやわらげます。

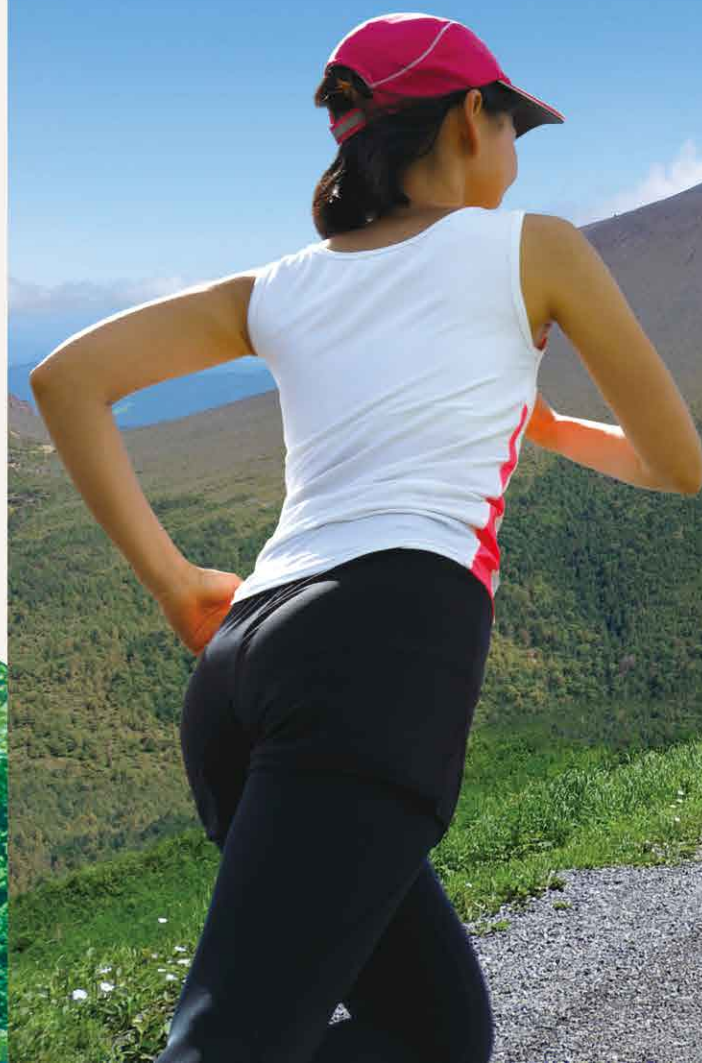
お問い合わせ先  
 小諸市商工観光課 TEL:0267-22-1700  
 ※表紙の写真はイメージです。

## 小諸市高地トレーニングガイドマップ

# KOMORO

## Altitude Training Guide Map

標高  
 1000～2000m  
 快適な高原で  
 レベルアップ!



長野県小諸市