



どっぷり
高知旅
SUPER LOCAL
KOCHI

黒潮町を私らしく走る

KUJIRUN (NEST1泊2日宿泊プラン)

ターゲット想定：旅先でもランニングを楽しみたい健康志向の方・グループ等
(10名～受付可)

ランニングガイド付きの5kmランニングを楽しみ、夜は地元名産「四万十ターキー」を使った高タンパクのヘルシーな贅沢ディナーでリカバリーをサポートします。

翌朝はランニングマップを片手に自由なペースで散歩やランニングを満喫。シャワーでリフレッシュ後、体に優しいヘルシー朝食で心地よく1日をスタート！

「私らしく走る」をテーマに、心と体をリフレッシュする特別なひとときをお過ごしください。

Day1

2025/1/24 (FRI)

- 15:00 チェックイン
- オリエンテーション
- 16:00 サンセットラン (5km)
- ランニングガイド付き
- 19:00 夕食
- 20:00 交流会
- 21:00 フリータイム
- 就寝



Day2

2025/1/25 (SAT)

- 08:00 自由ラン
parkrun (希望の方)
※希望者は「宮川公園parkrun」への参加可能。
- 09:00 } フリータイム
 (朝食、入浴など)
- 10:30 }
- 11:00 チェックアウト



サラダボウル
スープ、フルーツ
ドリンク

夕食

松下商店の四万十ターキーを使った高タンパクメニュー
料理長がメニューの説明をさせていただきます

- ANTIPASTO：鰹と地豆腐のカプレーゼ仕立て
- PRIMOPIATTO：ベティマトとモッツァレラのトマトソース
- PESCE：白身魚のグリル ハーブソルト風味
- CARNE：四万十ターキーのヴァポーレ ベリーソース
- DOLCE：クリームチーズの西京焼き ポカと共に

招へいモニター

GPSランナー志水直樹さんのご紹介
志水直樹さんは、GPSランナーとして、これまで10年に渡り、台湾1,135KMの24日連続マラソン、ベルギーで4,600KMの「アルパカ」の地上絵など、数々の冒険を走り抜けていらっしゃいます。

志水直樹さん
プロフィール



『宮川公園parkrun』とは

毎週土曜日8:00に高知県幡多郡黒潮町入野の宮川公園で開催されている無料のランニングコミュニティイベントです。5キロをウォーキング、ジョギング、ランニングなど好きなペースで楽しめます。

(※ 参加には事前登録が必要です)



4つの
ランニングコース

MAP

1

くじらの壁画コース
約2km

波音に耳を澄ませながら、海岸沿いを進んでいく。絵本の中から飛び出したようなクジラたちが折り返し地点で待つ初心者コースです。

2

入野松原周回コース
約2.5km

松と潮の香りが混ざり合う、木漏れ日の道をたのしむ。静寂に包まれ、自然と一体になる緑いっぱいのコースです。

3

海岸沿い park run
コース 約5km

毎週土曜日朝8時に開催される「パークラン」のコースに沿って、地平線を横目に、道の駅を目指して遊歩道を走る探検コースです。

4

はだしマラソン
コース 約4km

Tシャツアート展と同時開催されるはだしマラソンと同じ4kmコース。潮風に背中を押されながら、足跡を砂に刻んでいくタフなコースです。

