

中部めぐり100kmコース

距離 約100km 標高差 200m 歩数 約170,000歩 所要時間 約40時間

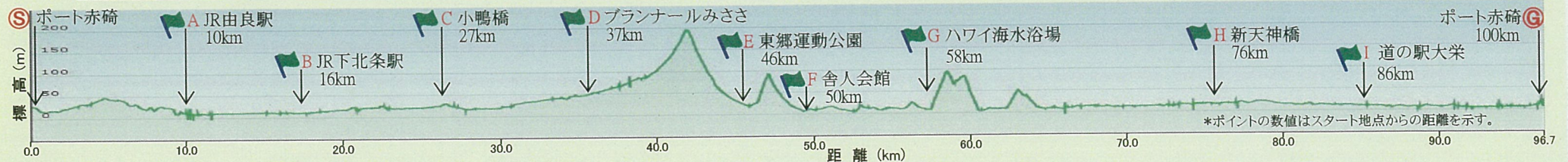
カロリー消費量の目安 (体重60kgの人の場合)

ウォーキング: 5300キロカロリー ノルディックウォーク: 5600キロカロリー 速歩: 5500キロカロリー ノルディックウォーク速歩: 5800キロカロリー ジョギング(平坦10km/h): 6600キロカロリー

<コース紹介> 特別なイベント用コース 難易度 X ★★★★★★★★★★

道の駅ポート赤碕をスタートして、北栄町に入り、倉吉市を通過、三朝町に行き、湯梨浜町では泊を回ってから東郷湖一周をして、海沿いを北栄町に入って道の駅ポート赤碕に戻る約100kmの超ロングコース。 **㊄** スタート地点: 道の駅ポート赤碕(鳥取県東伯郡琴浦町大字別所267-1)

交通アクセス: 山陰道 琴浦船上山ICから国道9号を鳥取方面へ約3km(約10分) 駐車場: 道の駅ポート赤碕(普通車118台)、道の駅大栄(普通車128台)



*このマップは、現地踏査したデータを基に作成されています。歩数や所要時間は60歳代女性に合わせた目安です。またイベント開催やコースの見直し等により一部コースが変更されることもあります。 現地調査、データ提供: 加藤敏明(鳥取大学医学部病態運動学)