

2014年以後のサイクリング軌跡

連番	エリア	年月日	サイクリングテーマ	ホームページ	コース概要
1	大阪近郊	2014/07/05	2014/07/05 13:30石川大和川サイクリング	http://tro.sakura.ne.jp/20140705/20140705.html	石川サイクリングロード～大和川サイクリング～南港
2	大阪近郊	2014/07/09	2014/07/09 09:25初めての紀州路	http://tro.sakura.ne.jp/20140709/20140709.html	堺から岬町へサイクリング
3	大阪近郊	2014/09/08	2014/09/08 12:14水間観音サイクリング	http://tro.sakura.ne.jp/20140908/20140908.html	陶器山(旧高野街道)～天野山金剛寺～水間観音
4	大阪近郊	2015/05/02	2015/05/02 09:10堺市内1	http://tro.sakura.ne.jp/20150502/20150502.html#top	富田林西口駅から石川サイクルロード、そして大和川河口まで
5	大阪近郊	2015/05/03	2015/05/03 10:00堺市内2	http://tro.sakura.ne.jp/20150502/20150502.html#20150503	仁徳御陵、自転車博物館、利晶の杜、そして紀州街道を下って浜寺公園へ
6	大阪近郊	2015/05/03	2015/05/03 13:50堺市内3	http://tro.sakura.ne.jp/20150502/20150502.html#20150503	仁徳御陵、自転車博物館、利晶の杜、そして紀州街道を下って浜寺公園へ
7	大阪近郊	2015/05/11	2015/05/11 10:58陶器山から滝畑ダムへ	http://tro.sakura.ne.jp/20150511/20150511.html	
8	大阪近郊	2015/06/15	2015/06/15 09:09千里山	http://tro.sakura.ne.jp/20150615/20150615.htm	
9	大阪近郊	2015/09/14	2015/09/14滝畑往路	http://tro.sakura.ne.jp/20150914/20150914slide.html	またも滝畑へのサイクリング
10	大阪近郊	2015/10/03	2015/10/03 09:37千里山	http://tro.sakura.ne.jp/20151003/20151003slide.html	
11	大阪近郊	2016/02/12	2016/02/12 09:41トトロ街道～九度山	http://tro.sakura.ne.jp/20160212/20160212.html	陶器山～美加の台～トトロ街道～紀見トンネル～九度山
12	大阪近郊	2016/02/19	2016/02/19 09:07紀州路サイクリング	http://tro.sakura.ne.jp/20160219/20160219.html	荒山公園～浜寺公園～岸和田城～臨空～加太～磯の浦
13	大阪近郊	2016/06/10	2016/06/10 10:37今年初めての石川・大和川サイクリング	http://tro.sakura.ne.jp/20160610/20160610/20160610.html	
14	大阪近郊	2016/11/17	2016/11/17 10:15泉北・河内をぐるっとサイクリング	http://tro.sakura.ne.jp/20161117/20161117.html	
15	大阪近郊	2017/02/26	2017/02/26 10:44観心寺、そして延命寺	http://tro.sakura.ne.jp/20170226/20170226.html	
16	大阪近郊	2017/03/05	2017/03/05滝畑～荒滝	http://tro.sakura.ne.jp/20170305/20170305.html	陶器山～天野山金剛寺～関西サイクルスポーツセンター～滝畑ダム～滝畑キャンプ場
17	大阪近郊	2017/03/19	2017/03/19 09:34古大和川&淀川左岸サイクリング	http://tro.sakura.ne.jp/20170319/20170319.html	富田林～石川～柏原～八尾～放出～大阪城～毛馬～舞洲～西九条～住吉神社～堺
18	大阪近郊	2017/04/19	2017/04/19 09:44大阪渡船巡りサイクリング	http://tro.sakura.ne.jp/20170419/index.html	大阪渡船巡りサイクリング
19	大阪近郊	2017/10/05	2017/10/05 08:12浅香往復～その周辺	http://tro.sakura.ne.jp/20171005/20171005.html	
20	大阪近郊	2017/11/28	2017/11/28滝畑ダム	http://tro.sakura.ne.jp/20171128/20171128.html	
21	大阪近郊	2017/12/07	2017/12/07 10:24大和川合流地点へ新ルート	http://tro.sakura.ne.jp/20171207/20171207.html	狭山池～美原～羽曳野～大和川合流地点～浅香
22	大阪近郊	2018/01/18	2018/01/18 09:41大阪市内～花園	http://tro.sakura.ne.jp/20180118/20180118.html	自宅～石川・大和川合流点～(恩智川)～花園中央公園(ラグビー場建設地)～大阪城～トモダサイクル～駒川中野～(309号線)～狭山池～自宅
23	大阪近郊	2018/07/30	2018/07/30 10:04		天野山金剛寺ミニサイクリング
24	大阪近郊	2018/08/03	2018/08/03 10:25～14:02	http://tro.sakura.ne.jp/20180803/20180803.html	久しぶりの滝畑ダムへのミニサイクリング
25	大阪近郊	2019/02/05	2019/02/05 09:42 羽曳野・藤井寺古墳群巡り	http://tro.sakura.ne.jp/20190205/20190205.html	全15か所、総走行距離:49.38km、平均速度14.5km/h
26	大阪近郊	2019/02/18	2019/02/18 09:46百舌鳥古墳群巡り	http://tro.sakura.ne.jp/20190218/20190218.html	ニサンザイ古墳、履中天皇陵、仁徳天皇陵、反正天皇陵ほか
27	大阪近郊	2019/03/05	2019/03/05 09:18 堺から大阪城ぶらぶら	http://tro.sakura.ne.jp/20190305/20190305.html	～堺東～住吉大社～天芝～大阪城～駒川商店街～大和川行基大橋～西除川～虹の湯～
28	大阪近郊	2019/03/23	2019/03/23 12:33 泉北～八尾～浅香	https://tro.sakura.ne.jp/20190323/20190323.html	泉北～八尾安中新田会所・旧植田家住宅～浅香
29	大阪近郊	2019/03/24	2019/03/24 09:03 浅香～初芝～泉北	https://tro.sakura.ne.jp/20190323/20190323.html	金岡神社～初芝～出雲大社初芝分祀～東山～見野山
30	大阪近郊	2019/03/27	2019/03/27 09:51和泉リサイクル環境公園	https://tro.sakura.ne.jp/20190327/20190327.html	和泉リサイクル環境公園～天野山金剛寺～陶器山
31	大阪近郊	2019/04/03	2019/04/03 14:44 狭山池観桜ミニサイクリング	https://tro.sakura.ne.jp/20190403/20190403.html	狭山池一周
32	大阪近郊	2019/04/05	2019/04/05 08:29～12:03泉北～山中溪	http://tro.sakura.ne.jp/20190405/20190405.html	大阪泉南線(府道30号線)を南下
33	大阪近郊	2019/04/05	2019/04/05 12:34山中溪～和歌山城	http://tro.sakura.ne.jp/20190405/20190405.html	山中溪～紀州街道雄ノ山峠～和歌山城～南海和歌山市駅
34	大阪近郊	2019/04/19	2019/04/19 09:17 蔵王峠往路	https://tro.sakura.ne.jp/20190419/20190419.html	陶器山～天野山金剛寺～関西サイクルスポーツセンター～滝畑ダム～光
35	大阪近郊	2019/04/19	2019/04/19 13:13 蔵王峠帰路	https://tro.sakura.ne.jp/20190419/20190419.html	滝畑キャンプ場～蔵王峠～九度山道の駅
36	大阪近郊	2019/05/06	2019/05/06 16:17 しまなみ海道前日	https://tro.sakura.ne.jp/20190506/20190506/20190506.html	九度山道の駅～柿の葉寿司九和楽～橋本～紀見トンネル～天見駅～河内長野～大阪狭山
37	大阪近郊	2019/05/24	2019/05/24 10:42～12:25		陶器山～天野山金剛寺～高向～希望ヶ丘～寺が池～ぶどうの丘
38	京都滋賀方面	2014/06/21	2014/06/21 09:44京都八幡木津自転車道サイクリング	http://tro.sakura.ne.jp/20140621/20140621.html	
39	京都滋賀方面	2016/03/30	2016/03/30 08:36淀川サイクリング	http://tro.sakura.ne.jp/20160330/20160330.html	(堺～大阪城～淀川河川敷～背割堤～観月橋～大津)
40	京都滋賀方面	2016/04/02	2016/04/02 10:37観桜サイクリング	http://tro.sakura.ne.jp/20160402/20160402.html	精華町～玉水桜祭り～宇治桜祭り～伏見桃山(寺田屋)～近鉄丹波橋＝新祝園
41	京都滋賀方面	2016/04/29	2016/04/29 09:22琵琶湖一周サイクリング(1日目)	http://tro.sakura.ne.jp/20160429/20160429/20160429.html	大津駅～近江八幡～彦根～長浜
42	京都滋賀方面	2016/04/30	2016/04/30 09:11琵琶湖一周サイクリング(2日目)	http://tro.sakura.ne.jp/20160429/20160430/20160430.html	長浜～賤ヶ岳トンネル～海津大崎～近江今津
43	京都滋賀方面	2016/05/01	2016/05/01 08:16琵琶湖一周サイクリング(3日目)	http://tro.sakura.ne.jp/20160429/20160501/20160501.html	近江今津～白髭神社～琵琶湖大橋～大津駅
44	京都滋賀方面	2016/08/31	2016/08/31 09:32南琵琶湖半周サイクリング	http://tro.sakura.ne.jp/20160831/20160831.html	京都八瀬から途中峠、琵琶湖大橋、石山寺駅へ
45	京都滋賀方面	2018/11/02	2018/11/02 08:28丹後由良～道の駅うみんぴあ	http://tro.sakura.ne.jp/20181102/20181102.html	丹後由良～西舞鶴～東舞鶴～松尾寺駅～道の駅
46	京都滋賀方面	2018/11/02	2018/11/02 13:01うみんぴあ～近江今津	http://tro.sakura.ne.jp/20181102/20181102.html	道の駅～若狭サイクリング道～小浜～上中駅～熊川宿～水坂峠～近江今
47	京都滋賀方面	2018/11/03	2018/11/03 08:35近江今津～永原駅	http://tro.sakura.ne.jp/20181103/20181103.html	近江今津～海津大崎～永原駅
48	京都滋賀方面	2018/11/03	2018/11/03 11:37余呉湖一周	http://tro.sakura.ne.jp/20181103/20181103.html	余呉駅～余呉湖一周～余呉駅
49	京都滋賀方面	2018/11/03	2018/11/03 12:32余呉湖～マキノ高原	http://tro.sakura.ne.jp/20181103/20181103.html	余呉駅～賤ヶ岳トンネル～マキノ高原
50	京都滋賀方面	2018/11/03	2018/11/03 15:05マキノ高原～マキノ駅	http://tro.sakura.ne.jp/20181103/20181103.html	マキノ高原(メタセコイヤ並木道)～マキノ駅
51	京都滋賀方面	2019/04/13	2019/04/13 09:52～10:40マキノ～海津大崎	https://tro.sakura.ne.jp/20190413/20190413.html	マキノ駅～海津大崎(ロテル・デュ・ラク)
52	京都滋賀方面	2019/04/13	2019/04/13 10:41ロテル・デュ・ラク～日本海さかな街	https://tro.sakura.ne.jp/20190413/20190413.html	
53	京都滋賀方面	2019/04/13	2019/04/13 13:20～14:00	https://tro.sakura.ne.jp/20190413/20190413.html	日本海さかな街～気比の松原～敦賀駅
54	京都滋賀方面	2019/7/30	2019/07/30 09:56 奥琵琶湖第1日目	https://tro.sakura.ne.jp/20190730/20190730.html	彦根駅～余呉湖周遊～宿つづらお
55	京都滋賀方面	2019/7/31	2019/07/31 08:57 奥琵琶湖第2日目	https://tro.sakura.ne.jp/20190730/20190731.html	宿つづらお～展望台～マキノサニービーチ～近江今津港～北小松
56	京都滋賀方面	2019/10/20	2019/10/20 10:00彦根～名古屋15.32	https://tro.sakura.ne.jp/20191020/20191020.html	彦根～醒ヶ井～関ヶ原～養老～名古屋
57	奈良方面	2014/07/01	2014/07/01 10:21馬見丘陵公園サイクリング	http://tro.sakura.ne.jp/20140701/20140701.html	
58	奈良方面	2014/11/22	2014/11/22 09:32九度山～御所～竹ノ内峠	http://tro.sakura.ne.jp/20141122/20141122.html	今度は九度山から紀ノ川を遡って・・・
59	奈良方面	2014/12/10	2014/12/10 08:29斑鳩～平城宮跡～奈良公園～天理～	http://tro.sakura.ne.jp/20141210/20141210.html	斑鳩～平城宮跡～奈良公園～天理～明日香

2014年以後のサイクリング軌跡

連番	スタート時間	全走行距離＝4728.3 km	所要時間	平均速度	最小標高	最大標高	総合計＝57168 m	総合計＝63974 m
1	2014年7月5日 13:30 JST	距離: 64.8 km	所要時間: 5 時間 0 分 20 秒	平均速度: 毎時 12.9 km	最小標高: -5 m	最大標高: 173 m	累積標高(登り): 930 m	累積標高(下り): 861 m
2	2014年7月9日 9:25 JST	距離: 58.3 km	所要時間: 6 時間 20 分 45 秒	平均速度: 毎時 9.2 km	最小標高: -15 m	最大標高: 181 m	累積標高(登り): 976 m	累積標高(下り): 1062 m
3	2014年9月8日 12:14 JST	距離: 44.6 km	所要時間: 4 時間 40 分 46 秒	平均速度: 毎時 9.5 km	最小標高: 15 m	最大標高: 205 m	累積標高(登り): 923 m	累積標高(下り): 927 m
4	2015年5月2日 9:29 JST	距離: 42.9 km	所要時間: 7 時間 58 分 31 秒	平均速度: 毎時 5.4 km	最小標高: -74 m	最大標高: 87 m	累積標高(登り): 846 m	累積標高(下り): 873 m
5		距離: 9.2 km			最小標高: 15 m	最大標高: 32 m	累積標高(登り): 20 m	累積標高(下り): 22 m
6		距離: 10.7 km						
7	2015年5月11日 10:58 JST	距離: 35.1 km	所要時間: 3 時間 53 分 58 秒	平均速度: 毎時 9.0 km	最小標高: 117 m			
8	2015年6月15日 9:09 JST	距離: 79.2 km	所要時間: 8 時間 57 分 53 秒	平均速度: 毎時 8.8 km	最小標高: -104 m	最大標高: 249 m	累積標高(登り): 2216 m	累積標高(下り): 2221 m
9	2015年9月14日 9:40 JST	距離: 31.1 km	所要時間: 3 時間 22 分 17 秒	平均速度: 毎時 9.2 km	最小標高: 115 m	最大標高: 342 m	累積標高(登り): 327 m	累積標高(下り): 356 m
10		距離: 77.9 km						
11	2016年2月12日 9:41 JST	距離: 33.6 km	所要時間: 4 時間 13 分 25 秒	平均速度: 毎時 8.0 km	最小標高: 68 m	最大標高: 316 m	累積標高(登り): 720 m	累積標高(下り): 772 m
12	2016年2月19日 9:07 JST	距離: 76.8 km	所要時間: 6 時間 55 分 24 秒	平均速度: 毎時 11.1 km	最小標高: 0 m	最大標高: 138 m	累積標高(登り): 786 m	累積標高(下り): 880 m
13	2016年6月10日 10:37 JST	距離: 64.0 km	所要時間: 27 時間 32 分 54 秒	平均速度: 毎時 2.3 km	最小標高: -10 m	最大標高: 139 m	累積標高(登り): 908 m	累積標高(下り): 913 m
14	2016年11月17日 10:15 JST	距離: 56.8 km	所要時間: 4 時間 38 分 45 秒	平均速度: 毎時 12.2 km	最小標高: -66 m	最大標高: 195 m	累積標高(登り): 924 m	累積標高(下り): 1027 m
15	2017年2月26日 10:44 JST	距離: 23.7 km	所要時間: 2 時間 18 分 43 秒	平均速度: 毎時 10.3 km	最小標高: 90 m	最大標高: 278 m	累積標高(登り): 489 m	累積標高(下り): 509 m
16	2017年3月5日 11:23 JST	距離: 37.1 km	所要時間: 3 時間 38 分 8 秒	平均速度: 毎時 10.2 km	最小標高: 112 m	最大標高: 377 m	累積標高(登り): 604 m	累積標高(下り): 600 m
17	2017年3月19日 9:34 JST	距離: 81.4 km	所要時間: 7 時間 37 分 53 秒	平均速度: 毎時 10.7 km	最小標高: -118 m	最大標高: 119 m	累積標高(登り): 1323 m	累積標高(下り): 1428 m
18	2017年4月19日 9:44 JST	距離: 65.3 km	所要時間: 7 時間 8 分 39 秒	平均速度: 毎時 9.1 km	最小標高: -75 m	最大標高: 135 m	累積標高(登り): 1108 m	累積標高(下り): 1090 m
19	2017年10月5日 8:12 JST	距離: 26.7 km	所要時間: 7 時間 42 分 16 秒	平均速度: 毎時 3.5 km	最小標高: 4 m	最大標高: 142 m	累積標高(登り): 406 m	累積標高(下り): 400 m
20	2017年11月28日 13:28 JST	距離: 33.4 km	所要時間: 3 時間 21 分 28 秒	平均速度: 毎時 9.9 km	最小標高: 118 m	最大標高: 365 m	累積標高(登り): 730 m	累積標高(下り): 786 m
21	2017年12月7日 10:24 JST	距離: 42.7 km	所要時間: 5 時間 5 分 31 秒	平均速度: 毎時 8.4 km	最小標高: -31 m	最大標高: 148 m	累積標高(登り): 720 m	累積標高(下り): 719 m
22	2018年1月18日 9:41 JST	距離: 74.0 km	所要時間: 6 時間 48 分 51 秒	平均速度: 毎時 10.9 km	最小標高: -13 m	最大標高: 167 m	累積標高(登り): 1660 m	累積標高(下り): 1650 m
23	2018年7月30日 10:04 JST	距離: 17.2 km	所要時間: 1 時間 34 分 29 秒	平均速度: 毎時 10.9 km	最小標高: 59 m	最大標高: 179 m	累積標高(登り): 202 m	累積標高(下り): 222 m
24	2018年8月3日 10:25 JST	距離: 34.2 km	所要時間: 3 時間 37 分 25 秒	平均速度: 毎時 9.4 km	最小標高: 113 m	最大標高: 341 m	累積標高(登り): 441 m	累積標高(下り): 433 m
25	2019年2月5日 9:39 JST～15:15	距離: 37.0 km	所要時間: 4 時間 49 分 17 秒	平均速度: 毎時 7.7 km	最小標高: 2 m	最大標高: 135 m	累積標高(登り): 154 m	累積標高(下り): 226 m
26	2019年2月18日 9:46 JST	距離: 48.6 km	所要時間: 6 時間 32 分 48 秒	平均速度: 毎時 7.4 km	最小標高: 6 m	最大標高: 131 m	累積標高(登り): 705 m	累積標高(下り): 703 m
27	2019年3月5日 9:18 JST～16:47	距離: 62.6 km	所要時間: 7 時間 29 分 40 秒	平均速度: 毎時 8.4 km	最小標高: -9 m	最大標高: 125 m	累積標高(登り): 380 m	累積標高(下り): 378 m
28	2019年3月23日 12:33 JST	距離: 34.2 km	所要時間: 4 時間 11 分 6 秒	平均速度: 毎時 8.2 km	最小標高: -5 m	最大標高: 140 m	累積標高(登り): 364 m	累積標高(下り): 446 m
29	2019年3月24日 9:03 JST	距離: 17.3 km	所要時間: 1 時間 17 分 47 秒	平均速度: 毎時 13.3 km	最小標高: 11 m	最大標高: 124 m	累積標高(登り): 126 m	累積標高(下り): 36 m
30	2019年3月27日 9:51 JST	距離: 27.4 km	所要時間: 2 時間 41 分 32 秒	平均速度: 毎時 10.2 km	最小標高: 44 m	最大標高: 210 m	累積標高(登り): 492 m	累積標高(下り): 491 m
31	2019年4月3日 14:44 JST	距離: 9.4 km	所要時間: 1 時間 17 分 30 秒	平均速度: 毎時 7.3 km	最小標高: 86 m	最大標高: 151 m	累積標高(登り): 205 m	累積標高(下り): 184 m
32	2019年4月5日 8:29 JST	距離: 41.5 km	所要時間: 3 時間 34 分 42 秒	平均速度: 毎時 11.6 km	最小標高: 5 m	最大標高: 127 m	累積標高(登り): 627 m	累積標高(下り): 665 m
33	2019年4月5日 12:34 JST	距離: 25.4 km	所要時間: 3 時間 1 分 42 秒	平均速度: 毎時 8.4 km	最小標高: -3 m	最大標高: 189 m	累積標高(登り): 495 m	累積標高(下り): 556 m
34	2019年4月19日 9:17 JST	距離: 33.5 km	所要時間: 3 時間 23 分 3 秒	平均速度: 毎時 9.9 km	最小標高: 58 m	最大標高: 559 m	累積標高(登り): 791 m	累積標高(下り): 875 m
35	2019年4月19日 13:13 JST	距離: 31.3 km	所要時間: 2 時間 36 分 58 秒	平均速度: 毎時 12.0 km	最小標高: 57 m	最大標高: 343 m	累積標高(登り): 716 m	累積標高(下り): 680 m
36	2019年5月6日 16:17 JST	距離: 9.5 km	所要時間: 35 分 0 秒	平均速度: 毎時 16.2 km	最小標高: 6 m	最大標高: 136 m	累積標高(登り): 260 m	累積標高(下り): 242 m
37	2019年5月24日 10:42 JST	距離: 22.0 km	所要時間: 1 時間 43 分 38 秒	平均速度: 毎時 12.7 km	最小標高: 110 m	最大標高: 212 m	累積標高(登り): 274 m	累積標高(下り): 277 m
38	2014年6月21日 9:44 JST	距離: 49.5 km	所要時間: 5 時間 58 分 14 秒	平均速度: 毎時 8.3 km	最小標高: 5 m	最大標高: 65 m	累積標高(登り): 233 m	累積標高(下り): 237 m
39	2016年3月30日 8:36 JST	距離: 87.1 km	所要時間: 7 時間 54 分 32 秒	平均速度: 毎時 11.0 km	最小標高: -43 m	最大標高: 163 m	累積標高(登り): 1031 m	累積標高(下り): 1027 m
40	2016年4月2日 10:37 JST	距離: 40.6 km	所要時間: 4 時間 25 分 54 秒	平均速度: 毎時 9.2 km	最小標高: -2 m	最大標高: 116 m	累積標高(登り): 717 m	累積標高(下り): 783 m
41	2016年4月29日 9:22 JST	距離: 79.6 km	所要時間: 8 時間 3 分 21 秒	平均速度: 毎時 9.9 km	最小標高: -114 m	最大標高: 192 m	累積標高(登り): 901 m	累積標高(下り): 902 m
42	2016年4月30日 9:11 JST	距離: 56.6 km	所要時間: 7 時間 30 分 59 秒	平均速度: 毎時 7.5 km	最小標高: 63 m	最大標高: 174 m	累積標高(登り): 455 m	累積標高(下り): 411 m
43	2016年5月1日 8:16 JST	距離: 62.1 km	所要時間: 7 時間 23 分 12 秒	平均速度: 毎時 8.4 km	最小標高: 47 m	最大標高: 142 m	累積標高(登り): 620 m	累積標高(下り): 577 m
44	2016年8月31日 9:32 JST	距離: 46.1 km	所要時間: 4 時間 40 分 48 秒	平均速度: 毎時 9.9 km	最小標高: 76 m	最大標高: 359 m	累積標高(登り): 709 m	累積標高(下り): 731 m
45	2018年11月2日 8:28 JST	距離: 48.9 km	所要時間: 3 時間 37 分 16 秒	平均速度: 毎時 13.5 km	最小標高: -10 m	最大標高: 108 m	累積標高(登り): 445 m	累積標高(下り): 460 m
46	2018年11月2日 13:01 JST	距離: 48.7 km	所要時間: 3 時間 44 分 25 秒	平均速度: 毎時 13.0 km	最小標高: -10 m	最大標高: 231 m	累積標高(登り): 1051 m	累積標高(下り): 1001 m
47		距離: 18.5 km						
48		距離: 6.6 km						
49		距離: 27.8 km						
50		距離: 5.8 km			最小標高: 88 m	最大標高: 129 m	累積標高(登り): 0 m	累積標高(下り): 41 m
51	2019年4月13日 9:52 JST	距離: 7.1 km	所要時間: 44 分 0 秒	平均速度: 毎時 9.7 km	最小標高: 88 m	最大標高: 123 m	累積標高(登り): 36 m	累積標高(下り): 20 m
52	2019年4月13日 10:41 JST	距離: 26.3 km	所要時間: 1 時間 33 分 40 秒	平均速度: 毎時 16.9 km	最小標高: 8 m	最大標高: 333 m	累積標高(登り): 538 m	累積標高(下り): 663 m
53	2019年4月13日 13:20 JST	距離: 8.5 km	所要時間: 50 分 2 秒	平均速度: 毎時 10.2 km	最小標高: -7 m	最大標高: 33 m	累積標高(登り): 120 m	累積標高(下り): 106 m
54	2019年7月30日 9:56 JST	距離: 59.0 km	所要時間: 4 時間 59 分 00 秒	平均速度: 毎時 11.84 km	最小標高: 83 m	最大標高: 146 m	累積標高(登り): 106 m	累積標高(下り): 80 m
55	2019年7月31日 08:57 JST	距離: 61.7 km	所要時間: 4 時間 45 分 59 秒	平均速度: 毎時 12.94 km	最小標高: 80 m	最大標高: 277 m	累積標高(登り): 252 m	累積標高(下り): 257 m
56	2019年10月20日 10:00 JST	距離: 77.6 km	所要時間: 5 時間 31 分 49 秒	平均速度: 毎時 14.0 km	最小標高: -8 m	最大標高: 197 m	累積標高(登り): 533 m	累積標高(下り): 637 m
57	2014年7月1日 10:21 JST	距離: 66.6 km	所要時間: 7 時間 50 分 5 秒	平均速度: 毎時 8.5 km	最小標高: 20 m	最大標高: 136 m	累積標高(登り): 643 m	累積標高(下り): 626 m
58	2014年11月22日 11:30 JST	距離: 64.9 km	所要時間: 6 時間 32 分 18 秒	平均速度: 毎時 9.9 km	最小標高: 42 m	最大標高: 315 m	累積標高(登り): 911 m	累積標高(下り): 893 m
59	2014年12月10日 8:29 JST	距離: 80.2 km	所要時間: 7 時間 37 分 48 秒	平均速度: 毎時 10.5 km	最小標高: 3 m	最大標高: 149 m	累積標高(登り): 1165 m	累積標高(下り): 1202 m

2014年以後のサイクリング軌跡

連番	エリア	年月日	サイクリングテーマ	ホームページ	コース概要
60	奈良方面	2014/12/10	2014/12/10_18:27金剛駅～自宅	http://tro.sakura.ne.jp/20141210/20141210.html	金剛駅～自宅
61	奈良方面	2015/12/02	2015/12/02_08:12平城宮跡～嵐山	http://tro.sakura.ne.jp/20151202/20151202.html	自宅～石川サイクリングロード～法隆寺～王寺～平城宮跡～木津八幡自転車道～嵐山
62	奈良方面	2016/09/10	2016/09/10_09:11藤原京～本薬師寺～明日香	http://tro.sakura.ne.jp/20160910/20160910.html	藤原京～本薬師寺～明日香
63	奈良方面	2016/09/10	2016/09/10_12:59-2藤原京～本薬師寺～明日香	http://tro.sakura.ne.jp/20160910/20160910.html	
64	奈良方面	2016/09/27	2016/09/27_10:13名張～青蓮寺湖～曾禰村～橿原神宮	http://tro.sakura.ne.jp/20160927/20160927.html	名張～青蓮寺湖～曾禰村
65	奈良方面	2016/09/27	2016/09/27_12:58名張～青蓮寺湖～曾禰村～橿原神宮	http://tro.sakura.ne.jp/20160927/20160927.html	曾禰村～梶坂トンネル
66	奈良方面	2016/09/27	2016/09/27_13:59名張～青蓮寺湖～曾禰村～橿原神宮	http://tro.sakura.ne.jp/20160927/20160927.html	梶坂トンネル～橿原神宮前駅
67	奈良方面	2016/11/30	2016/11/30_10:09榛原～津風呂湖～大和下市～橿原神	http://tro.sakura.ne.jp/20161130/20161130.html	
68	奈良方面	2017/10/12	2017/10/12藤原京跡～キトラ古墳	http://tro.sakura.ne.jp/20171012/20171012.html	竹ノ内街道～藤原京～キトラ古墳～大和街道～高野街道
69	奈良方面	2018/02/27	2018/02/27竹内峠～生駒～四条畷～堺	http://tro.sakura.ne.jp/20180227/20180227.html	堺～竹内峠～当麻寺～生駒～四条畷～堺
70	兵庫以西	2017/05/16	2017/05/16_07:58自宅～明石駅	http://tro.sakura.ne.jp/20170516/20170516.html	自宅(7:58)～大阪市内～三宮～須磨～明石駅
71	兵庫以西	2017/10/31	2017/10/31_08:45明石駅～淡路島西岸	http://tro.sakura.ne.jp/20171031/20171031/20171031.html	自宅～(JR)～(8:30)明石駅(8:45)～(フェリー)～岩屋～(11:27)伊弉諾神社(11:46)～(14:30)慶野松原～(16:05)阿那賀
72	兵庫以西	2017/11/01	2017/11/01_09:01阿那賀～洲本市～淡路島東側	http://tro.sakura.ne.jp/20171031/20171101/20171101.html	阿那賀(9:01)～(10:55)洲本市～(12:05)レストラン海(13:00)～(13:16)平和観音像(13:20)～(13:35)道の駅東浦(14:00)～(14:17)絵島(14:22)～(14:25)岩屋
73	兵庫以西	2019/05/07	2019/05/07_06:24～17:21しまなみ海道第1日目	https://tro.sakura.ne.jp/20190506/20190507/20190507.html	東予港～今治～(しまなみ海道)～大島～伯方島～大三島～生口島～因島
74	兵庫以西	2019/05/08	2019/05/08_08:02～14:21しまなみ海道第2日目	https://tro.sakura.ne.jp/20190506/20190508/20190508.html	ホテル因島～向島～尾道～向島～鞆の浦～福山駅
75	兵庫以西	2019/06/01	2019/06/01_13:02道の駅みつ～播州赤穂駅	https://tro.sakura.ne.jp/20190601/20190601.html	道の駅みつ～相生～坂越～赤穂城址～播州赤穂駅
76	兵庫以西	2019/06/01	2019/06/01_8:46明石駅～道の駅みつ	https://tro.sakura.ne.jp/20190601/20190601.html	明石駅～明石海岸～姫路～加古川～道の駅みつ
77	三重方面	2018/03/30	2018/03/30_07:35自宅～河内国分		自宅(7:35)～狭山池～菅生神社～応神天皇陵～道明寺～(8:35)河内国分
78	三重方面	2018/03/30	2018/03/30_10:10名張駅～伊賀上野城跡	http://tro.sakura.ne.jp/20180330/20180330.html	(9:48)名張駅(10:10)～(名張街道)～(11:7)伊賀鉄道西大手駅(11:13)～(11:16)上野城跡
79	三重方面	2018/03/30	2018/03/30_12:52上野城跡～道の駅みなみやましろ村	http://tro.sakura.ne.jp/20180330/20180330.html	上野城跡(12:52)～(島ヶ原バイパス)～(13:34)道の駅みなみやましろ村
80	三重方面	2018/03/30	2018/03/30_13:51道の駅～笠置～木津	http://tro.sakura.ne.jp/20180330/20180330.html	道の駅(13:51)～(163号線)～(北大河原)～笠置トンネル～笠置憩いの場～(15:34)木津川泉大橋
81	三重方面	2018/03/30	2018/03/30_15:38泉大橋～飯岡の渡し場跡	http://tro.sakura.ne.jp/20180330/20180330.html	泉大橋(15:38)～(京都八幡木津自転車道)～(16:15)飯岡の渡し場
82	三重方面	2018/03/30	2018/03/30_16:31飯岡～背割堤	http://tro.sakura.ne.jp/20180330/20180330.html	飯岡(16:31)～(17:15)流れ橋(17:18)～(17:43)御幸橋～背割堤
83	三重方面	2018/03/30	2018/03/30_17:56背割堤～八幡市駅	http://tro.sakura.ne.jp/20180330/20180330.html	背割堤(17:56)～(18:05)京阪八幡市駅
84	三重方面	2018/10/08	2018/10/08_09:48名張～伊勢	http://tro.sakura.ne.jp/20181008/20181008.html	名張駅～青山峠～松阪駅～伊勢駅
85	三重方面	2018/10/26	2018/10/26_10:07伊勢～賢島	http://tro.sakura.ne.jp/20181102/20181102.html	伊勢駅～外宮～内宮～おかげ横丁～五十鈴川～二見ヶ浦～(パールライン)～スペイン村～賢島駅
86	三重方面	2019/02/24	2019/02/24_08:24自宅～榛原	http://tro.sakura.ne.jp/20190224/20190224.html	自宅～竹ノ内峠～今井町～桜井横大路～長谷寺初瀬～榛原
87	三重方面	2019/02/24	2019/02/24_12:52～天満台	http://tro.sakura.ne.jp/20190224/20190224.html	
88	三重方面	2019/02/24	2019/02/24_14:03天満台～名張	http://tro.sakura.ne.jp/20190224/20190224.html	天満台～名張
89	三重方面	2019/05/26	2019/05/26_09:27伊勢中川～近鉄名古屋15:42	https://tro.sakura.ne.jp/20190526/20190526.html	自宅～河内国分への18.14キロを足すと、105.73キロとなり、歴代最高記録
90	三重方面	2019/7/24	2019/07/24_10:07伊賀市駅～道の駅関宿	https://tro.sakura.ne.jp/20190724/20190724.html	伊賀上野駅～柘植～鈴鹿～千代崎海水浴
91	三重方面	2019/10/7	2019/10/07_11:58水口町～五箇荘～堅田駅	https://tro.sakura.ne.jp/20191007/20191007.html	水口町(谷野食堂)～五箇荘～近江八幡～琵琶湖大橋～堅田駅
92	三重方面	2019/10/7	2019/10/07_9:41柘植駅～水口町(谷野食堂)	https://tro.sakura.ne.jp/20191007/20191007.html	柘植駅～油日神社～水口町(谷野食堂)
93	和歌山方面	2014/07/06	2014/07/06_10:10紀ノ川サイクリング	http://tro.sakura.ne.jp/20140706/20140706.html	九度山駅～紀ノ川～岩出～和歌山市駅
94	和歌山方面	2015/10/19	2015/10/19_09:40紀ノ川サイクリング	http://tro.sakura.ne.jp/20151019/20151019.html	九度山駅～道の駅～慈尊院～和歌山市～加太～淡嶋神社～多奈川駅
95	和歌山方面	2016/07/06	2016/07/06_09:27高野山駅～藤並駅	http://tro.sakura.ne.jp/20160706/20160706.html	(8:58)高野山駅(9:27)～(9:43)大門～一町石(9:53)～(10:52)パンク修理(11:55)～(12:43)ふれあいの丘(13:10)～(13:38)蔵王橋(13:43)～(15:38)藤並
96	和歌山方面	2016/08/10	2016/08/10_09:25高野山駅～海南駅～和歌山市駅	http://tro.sakura.ne.jp/20160810/20160810.html	高野山駅(9:25)～(9:52)花坂～(10:28)鞆淵神社～(11:34)細野溪流～(12:00)真国丹生神社(13:00)～りら創造芸術高等学校～(13:23)釜滝の甌穴～(14:07)海南駅～(途中パンク修理)～(15:33)和歌山城～(15:46)和歌山市駅
97	和歌山方面	2017/07/31	2017/07/31_09:34高野山駅～加太	http://tro.sakura.ne.jp/20170731/20170731.html	高野山駅(9:34)～(10:10)花坂～(370)～(10:31)たまうらの里～(11:04)だるま湯～(11:15)美里の湯かじか荘～(12:28)JA直売所(13:25)～(13:36)海南駅～(14:25)和歌山城～加太～(15:19)淡嶋神社
98	和歌山方面	2017/09/25	2017/09/25_09:15高野山駅～紀見峠	http://tro.sakura.ne.jp/20170925/20170925map.htm	高野山駅(9:20)～(9:33)大門(9:40)～(9:56)花坂～(10:37)東浜田(紀ノ川)～(11:08)慈尊院～(12:28)橋本橋～(13:30)紀見トンネル(13:45)～(13:51)南天苑～(トトロ街道)～(14:52)美加の台北踏切～(16:30)
99	和歌山方面	2018/05/05	2018/05/05_07:18海南～湯浅～紀伊由良	http://tro.sakura.ne.jp/20180505/20180505.html	海南～湯浅～白崎海岸～紀伊由良駅
100	和歌山方面	2018/05/14	2018/05/14_09:24紀伊由良～白浜	http://tro.sakura.ne.jp/20180514/20180514.html	紀伊由良駅～産湯海岸～日ノ岬～御坊～みなべ～紀伊田辺～白浜駅
101	和歌山方面	2018/10/16	2018/10/16_10:02～12:36高野山ダウンヒル	http://tro.sakura.ne.jp/20181016/20181016.html	高野山駅～大門～中門～根本大塔～(ダウンヒル)～鞆淵八幡神社～貴志川(昼食)
102	和歌山方面	2018/10/16	2018/10/16_13:03～15:27	http://tro.sakura.ne.jp/20181016/20181016.html	貴志川～貴志駅～紀三井寺～和歌の浦不老橋～和歌山市駅～南海電車
102	和歌山方面	2019/06/25	2019/06/25_09:06高野山ダウンヒル(酷道371)	https://tro.sakura.ne.jp/20190625/20190625.html	高野山ダウンヒル～紀見トンネル～奥河内周遊
103	和歌山方面	2019/8/5	2019/08/05_09:34高野山ダウンヒル(酷道371～玉川峡)	https://tro.sakura.ne.jp/20190805/20190805.html	高野山駅～玉川峡～九度山～橋本駅

2014年以後のサイクリング軌跡

連番	スタート時間	全走行距離＝4728.3 km	所要時間	平均速度	最小標高	最大標高	総合計＝57168 m	総合計＝63974 m
60	2014年12月10日 18:27 JST	距離: 4.3 km	所要時間: 24 分 45 秒	平均速度: 毎時 10.4 km	最小標高: 23 m	最大標高: 134 m	累積標高(登り): 112 m	累積標高(下り): 125 m
61	2015年12月2日 8:12 JST	距離: 94.3 km	所要時間: 8 時間 10 分 50 秒	平均速度: 毎時 11.5 km	最小標高: 9 m	最大標高: 151 m	累積標高(登り): 723 m	累積標高(下り): 754 m
62	2016年9月10日 9:11 JST	距離: 47.3 km	所要時間: 5 時間 50 分 21 秒	平均速度: 毎時 8.1 km	最小標高: 25 m	最大標高: 295 m	累積標高(登り): 1005 m	累積標高(下り): 1102 m
63	2016年9月10日 16:16 JST	距離: 7.3 km	所要時間: 35 分 35 秒	平均速度: 毎時 12.3 km	最小標高: 46 m	最大標高: 156 m	累積標高(登り): 216 m	累積標高(下り): 151 m
64	2016年9月27日 10:13 JST	距離: 21.1 km	所要時間: 2 時間 10 分 14 秒	平均速度: 毎時 9.7 km	最小標高: 185 m	最大標高: 417 m	累積標高(登り): 575 m	累積標高(下り): 352 m
65	2016年9月27日 12:58 JST	距離: 8.8 km	所要時間: 44 分 35 秒	平均速度: 毎時 11.8 km	最小標高: 374 m	最大標高: 638 m	累積標高(登り): 347 m	累積標高(下り): 216 m
66	2016年9月27日 13:59 JST	距離: 31.8 km	所要時間: 1 時間 40 分 12 秒	平均速度: 毎時 19.1 km	最小標高: 55 m	最大標高: 619 m	累積標高(登り): 182 m	累積標高(下り): 679 m
67	2016年11月30日 10:09 JST	距離: 49.1 km	所要時間: 4 時間 39 分 55 秒	平均速度: 毎時 10.5 km	最小標高: 81 m	最大標高: 391 m	累積標高(登り): 505 m	累積標高(下り): 788 m
68	2017年10月12日 8:22 JST	距離: 94.3 km	所要時間: 9 時間 41 分 29 秒	平均速度: 毎時 9.7 km	最小標高: 44 m	最大標高: 282 m	累積標高(登り): 910 m	累積標高(下り): 910 m
69	2018年2月27日 9:36 JST	距離: 93.0 km	所要時間: 8 時間 9 分 8 秒	平均速度: 毎時 11.4 km	最小標高: -8 m	最大標高: 288 m	累積標高(登り): 1531 m	累積標高(下り): 1535 m
70	2017年5月16日 7:58 JST	距離: 86.0 km	所要時間: 8 時間 1 分 12 秒	平均速度: 毎時 10.7 km	最小標高: -14 m	最大標高: 138 m	累積標高(登り): 1383 m	累積標高(下り): 1464 m
71	2017年10月31日 8:45 JST	距離: 76.7 km	所要時間: 7 時間 20 分 17 秒	平均速度: 毎時 10.5 km	最小標高: -30 m	最大標高: 114 m	累積標高(登り): 1120 m	累積標高(下り): 1221 m
72	2017年11月1日 9:01 JST	距離: 72.1 km	所要時間: 6 時間 18 分 9 秒	平均速度: 毎時 11.4 km	最小標高: -37 m	最大標高: 94 m	累積標高(登り): 955 m	累積標高(下り): 972 m
73	2019年5月7日 6:24 JST	距離: 89.3 km	所要時間: 10 時間 58 分 5 秒	平均速度: 毎時 8.1 km	最小標高: -17 m	最大標高: 157 m	累積標高(登り): 1457 m	累積標高(下り): 1350 m
74	2019年5月8日 8:02 JST	距離: 69.1 km	所要時間: 6 時間 19 分 1 秒	平均速度: 毎時 10.9 km	最小標高: -44 m	最大標高: 215 m	累積標高(登り): 1443 m	累積標高(下り): 1549 m
75	2019年6月1日 13:02 JST	距離: 28.1 km	所要時間: 2 時間 10 分 7 秒	平均速度: 毎時 13.0 km	最小標高: -7 m	最大標高: 110 m	累積標高(登り): 224 m	累積標高(下り): 234 m
76	2019年6月1日 8:50 JST	距離: 54.3 km	所要時間: 3 時間 36 分 33 秒	平均速度: 毎時 15.0 km	最小標高: -3 m	最大標高: 28 m	累積標高(登り): 112 m	累積標高(下り): 113 m
77	2018年3月30日 7:37 JST	距離: 17.0 km	所要時間: 1 時間 4 分 22 秒	平均速度: 毎時 15.8 km	最小標高: 17 m	最大標高: 124 m	累積標高(登り): 33 m	累積標高(下り): 138 m
78	2018年3月30日 10:09 JST	距離: 18.6 km	所要時間: 1 時間 17 分 41 秒	平均速度: 毎時 14.3 km	最小標高: 133 m	最大標高: 217 m	累積標高(登り): 108 m	累積標高(下り): 143 m
79	2018年3月30日 12:52 JST	距離: 11.6 km	所要時間: 41 分 56 秒	平均速度: 毎時 16.6 km	最小標高: 110 m	最大標高: 214 m	累積標高(登り): 155 m	累積標高(下り): 206 m
80	2018年3月30日 13:51 JST	距離: 24.7 km	所要時間: 1 時間 45 分 35 秒	平均速度: 毎時 14.0 km	最小標高: 28 m	最大標高: 159 m	累積標高(登り): 126 m	累積標高(下り): 205 m
81	2018年3月30日 15:38 JST	距離: 9.6 km	所要時間: 36 分 13 秒	平均速度: 毎時 15.9 km	最小標高: 21 m	最大標高: 37 m	累積標高(登り): 20 m	累積標高(下り): 28 m
82		距離: 16.6 km			最小標高: 18 m	最大標高: 32 m	累積標高(登り): 3 m	累積標高(下り): 14 m
83	2018年3月30日 17:56 JST	距離: 1.0 km	所要時間: 22 分 22 秒	平均速度: 毎時 2.6 km	最小標高: 11 m	最大標高: 13 m	累積標高(登り): 2 m	累積標高(下り): 0 m
84	2018年10月8日 9:48 JST	距離: 76.4 km	所要時間: 5 時間 38 分 27 秒	平均速度: 毎時 13.5 km	最小標高: -2 m	最大標高: 476 m	累積標高(登り): 1548 m	累積標高(下り): 1765 m
85	2018年10月26日 10:07 JST	距離: 63.4 km	所要時間: 5 時間 37 分 24 秒	平均速度: 毎時 11.3 km	最小標高: -26 m	最大標高: 143 m	累積標高(登り): 1267 m	累積標高(下り): 1251 m
86	2019年2月24日 8:24 JST	距離: 45.2 km	所要時間: 4 時間 2 分 7 秒	平均速度: 毎時 11.2 km	最小標高: 38 m	最大標高: 342 m	累積標高(登り): 599 m	累積標高(下り): 397 m
87	2019年2月24日 12:52 JST	距離: 1.1 km	所要時間: 7 分 51 秒	平均速度: 毎時 8.2 km	最小標高: 322 m	最大標高: 345 m	累積標高(登り): 23 m	累積標高(下り): 18 m
88	2019年2月24日 14:03 JST	距離: 17.3 km	所要時間: 1 時間 5 分 15 秒	平均速度: 毎時 15.9 km	最小標高: 188 m	最大標高: 352 m	累積標高(登り): 91 m	累積標高(下り): 244 m
89	2019年5月26日 9:27 JST	距離: 87.6 km	所要時間: 6 時間 14 分 5 秒	平均速度: 毎時 14.1 km	最小標高: -7 m	最大標高: 28 m	累積標高(登り): 201 m	累積標高(下り): 221 m
90	2019年7月24日 10:07 JST	距離: 59.1 km	所要時間: 4 時間 36 分 6 秒	平均速度: 毎時 13.13 km	最小標高: 5 m	最大標高: 314 m	累積標高(登り): 288 m	累積標高(下り): 452 m
91	2019年10月7日 11:58 JST	距離: 64.0 km	所要時間: 4 時間 3 分 48 秒	平均速度: 毎時 15.8 km	最小標高: 80 m	最大標高: 189 m	累積標高(登り): 113 m	累積標高(下り): 210 m
92	2019年10月7日 9:41 JST	距離: 23.5 km	所要時間: 1 時間 43 分 8 秒	平均速度: 毎時 13.7 km	最小標高: 159 m	最大標高: 267 m	累積標高(登り): 134 m	累積標高(下り): 218 m
93		距離: 50.4 km			最小標高: 15 m	最大標高: 163 m	累積標高(登り): 77 m	累積標高(下り): 214 m
94		距離: 71.7 km	所要時間: 5 時間 30 分 35 秒	平均速度: 毎時 13.0 km	最小標高: -5 m	最大標高: 104 m	累積標高(登り): 277 m	累積標高(下り): 374 m
95	2016年7月6日 9:10 JST	距離: 79.3 km	所要時間: 6 時間 28 分 18 秒	平均速度: 毎時 12.3 km	最小標高: -7 m	最大標高: 903 m	累積標高(登り): 1796 m	累積標高(下り): 1906 m
96	2016年8月10日 9:21 JST	距離: 67.6 km	所要時間: 6 時間 48 分 53 秒	平均速度: 毎時 9.9 km	最小標高: 3 m	最大標高: 54 m	累積標高(登り): 217 m	累積標高(下り): 260 m
97	2017年7月31日 9:34 JST	距離: 72.4 km	所要時間: 5 時間 41 分 35 秒	平均速度: 毎時 12.7 km	最小標高: -25 m	最大標高: 920 m	累積標高(登り): 904 m	累積標高(下り): 1771 m
98	2017年9月25日 9:15 JST	距離: 63.4 km	所要時間: 7 時間 4 分 7 秒	平均速度: 毎時 9.0 km	最小標高: 53 m	最大標高: 927 m	累積標高(登り): 553 m	累積標高(下り): 1269 m
99	2018年5月5日 7:18 JST	距離: 72.2 km	所要時間: 6 時間 21 分 24 秒	平均速度: 毎時 11.4 km	最小標高: -5 m	最大標高: 126 m	累積標高(登り): 572 m	累積標高(下り): 631 m
100	2018年5月14日 9:24 JST	距離: 74.5 km	所要時間: 5 時間 44 分 38 秒	平均速度: 毎時 13.0 km	最小標高: 1 m	最大標高: 141 m	累積標高(登り): 687 m	累積標高(下り): 701 m
101		距離: 37.1 km			最小標高: 23 m	最大標高: 922 m	累積標高(登り): 182 m	累積標高(下り): 1027 m
102		距離: 28.1 km			最小標高: -7 m	最大標高: 67 m	累積標高(登り): 73 m	累積標高(下り): 100 m
102	2019年6月25日 9:06 JST	距離: 56.1 km	所要時間: 5 時間 54 分 15 秒	平均速度: 毎時 9.5 km	最小標高: 81 m	最大標高: 908 m	累積標高(登り): 835 m	累積標高(下り): 1556 m
103	2019年8月5日 9:34 JST	距離: 41.7 km	所要時間: 3 時間 24 分 11 秒	平均速度: 毎時 12.26 km	最小標高: 75 m	最大標高: 919 m	累積標高(登り): 170 m	累積標高(下り): 976 m