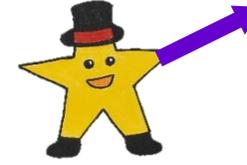


森と湖と知床プラン

by すぎちゃん



★このプランの魅力★
 ・前半は湖のパレード!
 ・後半は知床連泊!

- 8/15 帯広集合
・豚丼、六花亭のサクサクパイ
- 8/16 帯広→上士幌
40.3km 248m up 10m down
- 8/17 上士幌→足寄
59.9km 739m up 918m down
・ナイタイ高原
- 8/18 足寄→阿寒湖
56.1km 749m up 409m down
・オントネー
- 8/19 阿寒湖→摩周湖
44.0km 544m up 761m down
・阿寒湖、ペンケトー
- 8/20 摩周湖→屈斜路湖
37.4km 528m up 600m down
・摩周湖、屈斜路湖
- 8/21 屈斜路湖→美幌
43.1km 434m up 518m down
・美幌峠



- 8/30 釧路解散
- 8/29 茅沼温泉→釧路
38.6km 251m up 280m down
・釧路湿原
- 8/28 中標津→茅沼温泉
65km 252m up 311m down
- 8/27 標津→中標津
・<野付半島コース>砂嘴
55.1km 53m up 47m down
・<開陽台コース>根釧台地
40.7km 213m up 179m down
- 8/26 羅臼→標津
46.8km 298m up 283m down
- 8/25 ウトロ→羅臼
32.5km 778m up 780m down
・知床峠
- 8/24 知床連泊
・クルーズ船で探検!
・知床五湖を散策!

前半 平均 46.8 km/day, 540m up /day, 536m down /day
 後半 平均 49.4 km/day, 310m up /day, 317m down /day
 ※そこそこハードなコースになっております。

8/22 美幌→斜里 (中日)
70.1km 115m up 100m down
・網走

8/23 斜里→ウトロ
38.3km 269m up 287m down
・天まで続く道