

熊本県民総合運動公園 ランニングコース

1Kmコース

スタート地点：スポーツ広場入口付近

- ① スタート後 ② 地点へ
- ② ③地点と左折後テニスコートと周り④地点へ
- ③ ④地点と左折後スポーツ広場内ゴール



熊本県民総合運動公園 ランニングコース

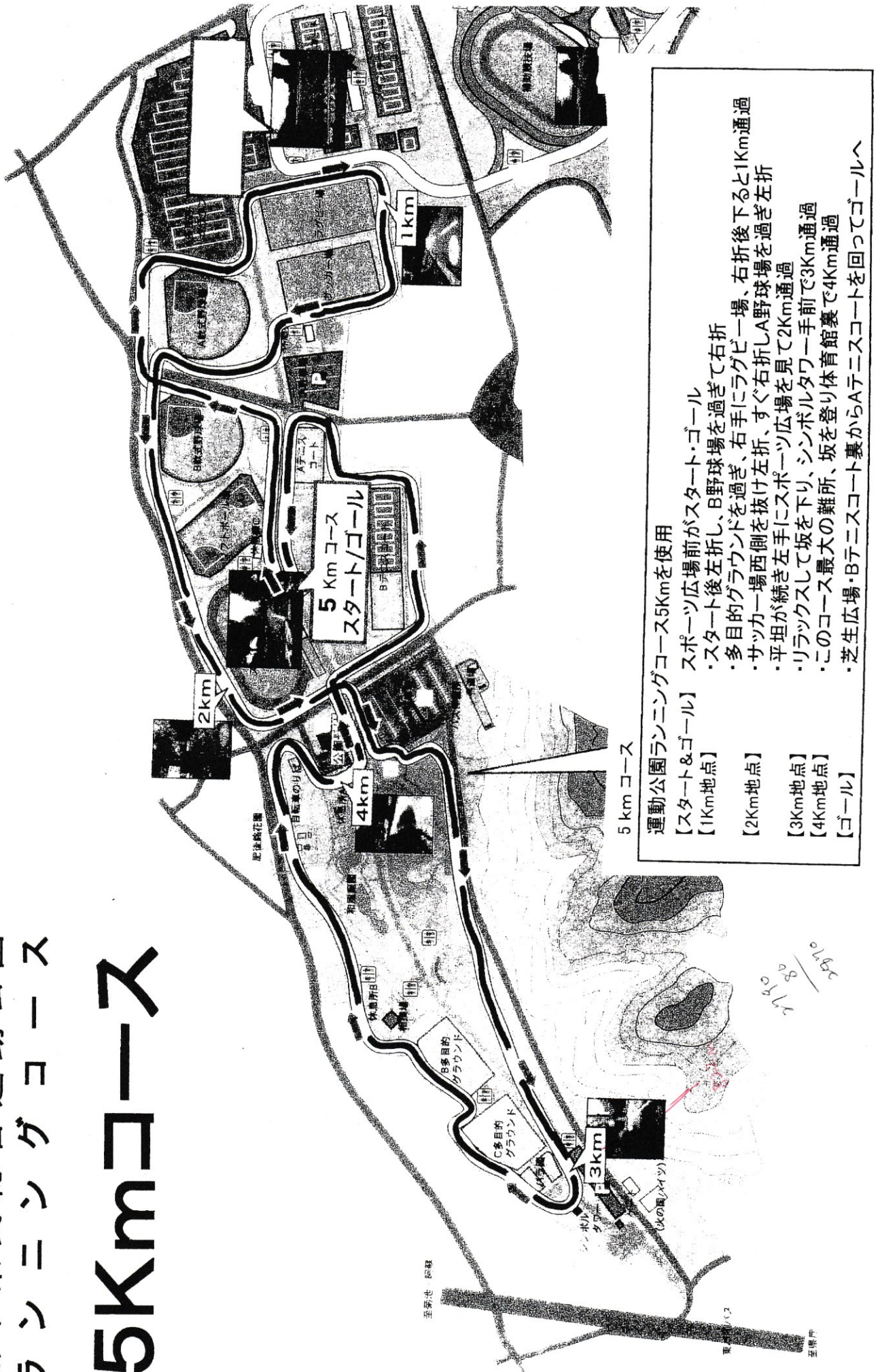
4Kmコース



- スタート>スタート地点:スポーツ広場入口付近
- ① スタート後 (A) を左折、(B) を左折
 - ② スポーツ広場を回り (C) を右折
 - ③ (D) 地点を左折、(E) 地点を左折
 - ④ (E) 地点を右折、(F) 地点へ (A) を左折
 - ⑤ 再び (C) 地点を右折、(F) を右折
 - ⑥ (A) 地点を左折、スポーツ広場内ゴール

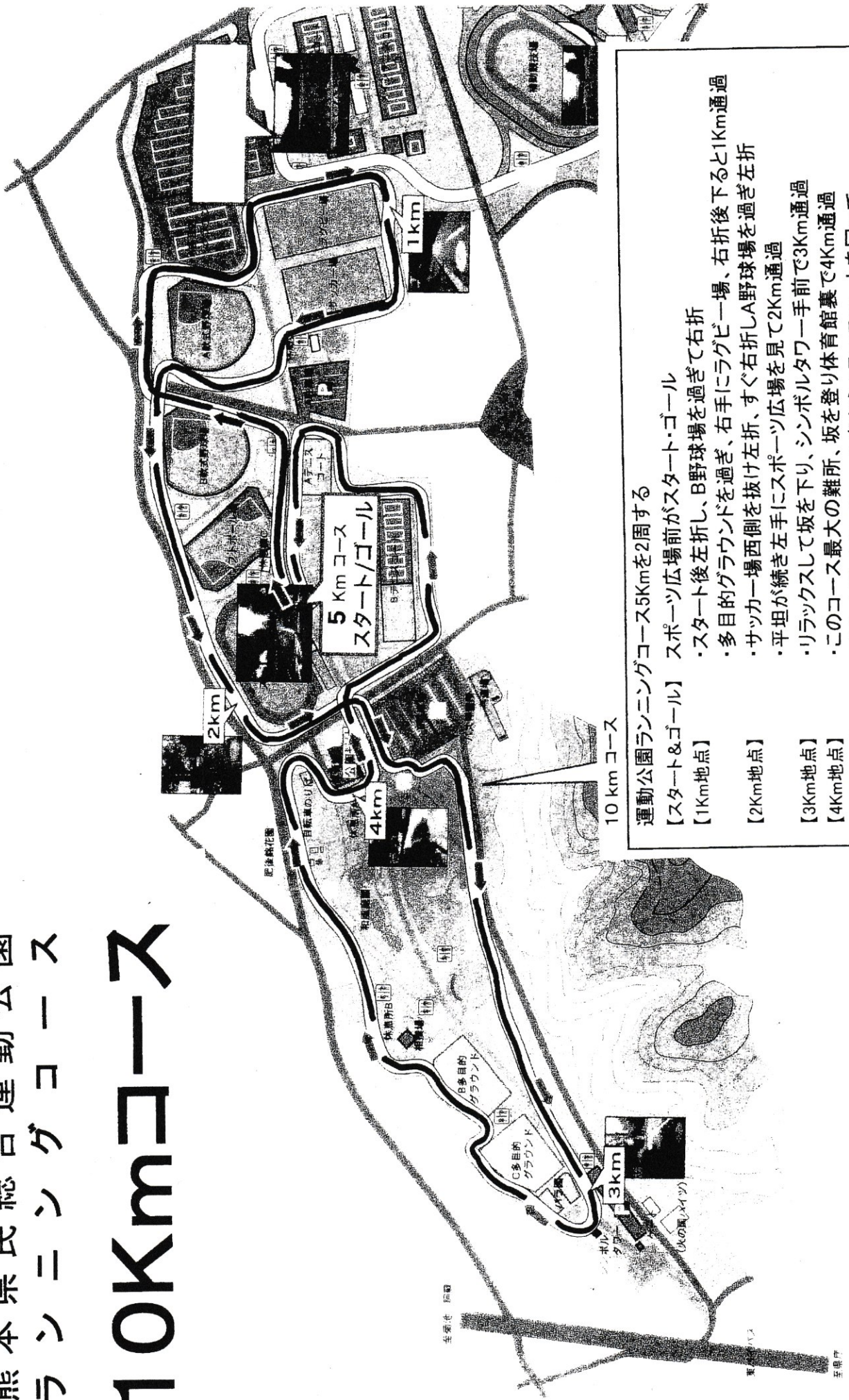
熊本県民総合運動公園 ランニングコース

5Kmコース



熊本県民総合運動公園 ランニングコース

10Kmコース



運動公園ランニングコース5Kmを2周する

【スタート&ゴール】 スポーツ広場前がスタート・ゴール

【1Km地点】 ・スタート後左折し、B野球場を過ぎて右折

・多目的グラウンドを過ぎ、右手にラグビー場、右折後下ると1Km通過

・サッカー場西側を抜け左折、すぐ右折しA野球場を過ぎ左折

・平坦が続き左手にスポーツ広場を見て2Km通過

・リラックスして坂を下り、シンボルタワー手前で3Km通過

・このコース最大の難所、坂を登り体育館裏で4Km通過

・芝生広場・Bテニスコート裏からAテニスコートを回って

5Kmのゴール地点を折返し、5Kmコースをもう1周する

【2Km地点】

【3Km地点】

【4Km地点】

【折り返し点】