

# 熊本県民総合運動公園 ランニングコース



## 5kmコース

コース全面アスファルトですが、運動公園内の全施設を通過する変化に富んだコースです。夏は木陰が多く気持ちよく走れます。500m間隔に距離表示もあります。コース沿いにはトイレ7ヶ所、夜間は外灯が点灯するので安心して走れます。

- 【スタート&ゴール】 スポーツ広場前をスタート。観覧席下にコインロッカーあります。
- 【1km】 右手にラグビー場、右折後下ると1000m通過。
- 【2km】 平坦が続き木陰が気持ちよい地点。左手にスポーツ広場を見て2000m通過。
- 【3km】 木陰の中、リラックスして坂を下り、シンボルタワー手前で3000m通過。
- 【4km】 このコース最大の難所、坂を登り体育館裏で4000m通過。

## 2kmコース

全面タータン舗装(ゴム走路)で足に負担が少なく地面からの反発を受けて弾むように走れます。100m間隔に白線表示、500m間隔に距離表示がありペース感覚を掴むのに最適です。また3ヶ所のアップダウンも有り、脚力強化に繋がります。コース沿いにトイレ4ヶ所、夜間は外灯が点灯するので安心して走れます。

- 【スタート&ゴール】 メイン駐車場端、トイレ前をスタート。
- 【500m】 左手に補助競技場、右手にお楽しみ広場を見て500m通過。
- 【1000m】 KKWING裏、小刻みなアップダウンを経て1000m通過。
- 【1500m】 高架をくぐり、登りはじめに1500m通過。一番の頑張り所です。