

熊本県民総合運動公園

ランニングコース



5キロコース

スポーツ広場前がスタート&ゴール。
アスファルトコースですが、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。

7キロコース

2kmコースのゴールを5kmコースの1km
地点にすると7kmコースとなります。

2キロコース

1周/1,875mで、+125mの地点に2kmのゴール表示
をしています。

メイン駐車場端、東屋前がスタート。
タータン舗装(ゴム走路)で足に負担が少なく走れます。
100m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。

