

公園周回ロングコース (距離 約4000メートル)

山田池公園の北地区・南地区を周回する長距離コースです。北地区の豊かな緑と南地区の開放感あふれる景色を楽しむことのできるコースです。

上りは無理せず、歩幅を小さくし、
下りはスピードを抑え、足の指のつけ根からの
着地を意識して走りましょう。



- モデルコース
- S J (エスジェイ) メイト
- 水飲み場
- 自動販売機
- トイレ
- 休憩所
- 傾斜のある坂
- 道路横断注意
- AED (自動体外式除細動機)

※ S J メイトは1分間に走った距離を計る路面標です。

※ マップ上の距離はおおよその目安の距離です。