

牛田(大芝水門)コース(5km)：基本、1列で左側通行、歩行者優先、自転車に注意しよう



③折り返し：マルナカへ下る道の狭みエリア



牛田(大芝水門)コース(10km)：基本、1列で左側通行、歩行者優先、自転車に注意しよう



③折り返し：橋を渡りきって右折、最初の大きな手前



牛田(大芝水門)コース(3km)：基本、1列で左側通行、歩行者優先、自転車に注意しよう

