

牛田(避暑)コース(5km) : 基本、1列で左側通行、歩行者優先、自転車に注意しましょう : 10kmは5km×2



③折り返し: 橋を渡りきって右折、最初の大木の手前



①広場: ランニングコースと川への側道の交わり、開けたエリア



牛田(避暑)コース(3km) : 基本、1列で左側通行、歩行者優先、自転車に注意しましょう



③折り返し: マルナカへ下る道の蔭らみエリア



距離 5.05 km 選手番号 16 m 選手番号 (下り) 17 m 所要タイプ 100%舗装路 (0%非舗装路 (0%不明)

ランニング 距離 3 km 選手番号 15 m 選手番号 (下り) 17 m 推定移動時間 25:33 所要タイプ 100%舗装路 (0%非舗装路 (0%不明)