

# 神栖市はさきさわやかランニング大会コース紹介

## 【コースのポイント】

- ① くだらかな坂道 往路は下りでスタートダッシュ、復路は上りできつく感じます
- ② コースまちがいに注意。10kmは直進。2km、3km、5kmは曲がります
- ③ くだらかな坂道 往路は上りでペースを乱しやすい、復路は下りを利用していき
- ④ 往路と復路の交差 コースまちがいに注意
- ⑤ 10km折り返し まだまだ序盤です
- ⑥ 両サイドが松林で風よけとなりますが孤独です
- ⑦ 海水浴場前 ここからの直線は声援にのっていきましょう
- ⑧ 2km折り返し ちょうど半分です
- ⑨ 3km折り返し あと半分です
- ⑩ 給水所 一息ついて。水分補給は大切です

- ⑪ 漁港 風を受けます。寒さと孤独との戦いとなります
- ⑫ 復路左折（かもめ公園） コースまちがいに注意
- ⑬ 工事箇所 路面変化とコースまちがいに注意。直進です
- ⑭ 5kmと10km折り返し 川沿いの眺望は最高です。楽しみましょう

