

# クロスカントリー コースマップ

## Cross Country Course Map

### 概要

起伏のある草原につくられているため全体的にアップダウンが多くなっています。必要に応じて、距離設定が可能ですので、マップを参照してください。

### 使用方法

まずは、交流の家事務室にご連絡ください。申込書を記入の上、ご利用いただけます。

### 注意

- ◎コース内の階段及び車道通行の際は十分注意して通行してください。
- ◎牧柵より外へは出ないようにしてください。

クロスカントリーコースは、施設まわりの草原を利用して作られています。散策、ジョギング、自然観察、クロスカントリー大会など幅広い利用が可能です。草原の風を肌で直接感じてみませんか？

- グラウンド周回 300m
- 約500m(通称:桜坂コース)
- 約600m(通称:野草園コース)
- 約1,000m(通称:りんどうコース)
- 階段
- 舗装道路
- 橋



<b>Ex.1</b> 約1,500mを走る場合	りんどうコース(約1,000m) + 桜坂コース(約500m)
<b>Ex.2</b> 約1,900mを走る場合	りんどうコース(約1,000m) + 野草園コース(約600m) + グラウンド1周(300m)
<b>Ex.3</b> 約2,500mを走る場合	りんどうコース(約1,000m) + 野草園コース(約600m) + グラウンド3周(900m)