



コース詳細

生駒ボルダークース

都道府県 市区町村: 東大阪市
 概算距離: 7.80km
 お気に入り登録者数: 18
 おすすめポイント:

緑が多い 景色がきれい 起伏がある ジョガーが多い 信号機が少ない

説明:

夏場の走り込みには最適の林道コースです。
 大阪と奈良の境にある生駒山にあります。
 誰が名付けたか知らないけれど、いつの間にか『生駒ボルダークース』と言われています。
 山道なので、起伏もあり、ゆっくり走っても、それなりに心肺機能は高められるし、ペース走をやっている人も。

秋からのロードレースシーズンに向けて走り込むのには涼しいし、近いし、最適なコースです。
 載せた地図では距離7kmあまりですが、コース上には500m毎に表示があり、スタート地点からは片道14.5km、往復で29kmあります。
 ラン



おすすめ種目:



目的はこれ

