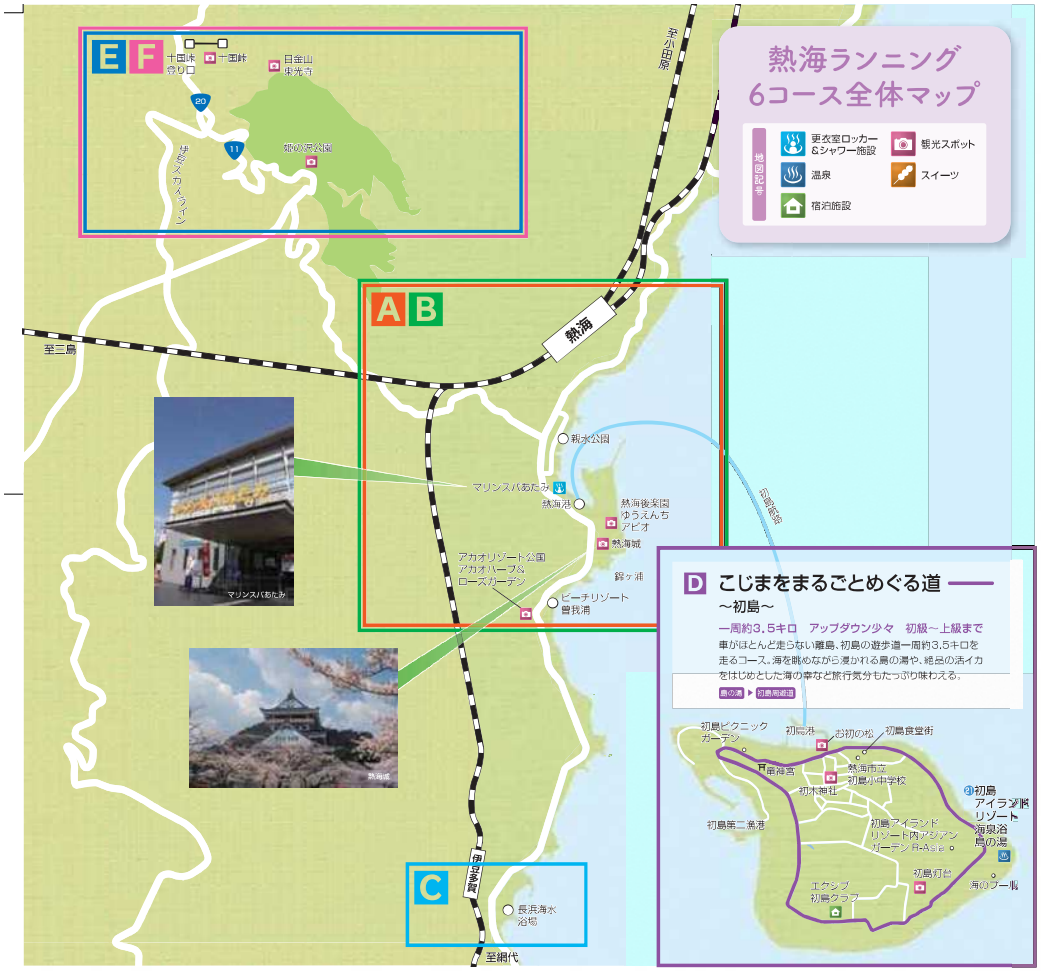
熱海ランニング 6コース全体マップ

地図記号
- 更衣室ロッカー&シャワー施設
- 観光スポット
- 温泉
- スイーツ
- 宿泊施設



A リゾート気分の海の道 ～サンビーチ・親水公園～

追加ランニングコース

約3キロ　平坦　初級～上級まで（海釣り公園を追加すると約5キロ）

南フランスを彷彿させる美しい遊歩道と、サンビーチの砂浜を走るコースで、潮の香りと海と山のコントラストを堪能できる。ライトアップされたサンビーチでは夜のランニングも楽しい。

マリンスパあたみ ▶ 親水公園 ▶ サンビーチ ▶ 遊歩道 ▶ マリンスパあたみ ▶ （海釣り公園）

B 絶景をたっぷり味わう海の道 ～錦ヶ浦～

追加ランニングコース

約4.5キロ　やや坂あり　初級～上級まで（熱海城を追加すると約6キロ）

観魚洞隧道のトンネルを抜け、錦ヶ浦を見ながら、アカオハーブ&ローズガーデンのバス停で折り返す絶景を楽しめるコース。桜の季節は、錦ヶ浦から熱海城までの登り下りの追加がおすすめ。

マリンスパあたみ ▶ 観魚洞隧道 ▶ 錦ヶ浦 ▶ （熱海城） ▶ アカオハーブ&ローズガーデン

E 森のパワーを感じる山道

～姫の沢公園・十国峠・アスレチック～

約7キロ　アップダウン有　中上級向

花が美しい姫の沢公園のアスレチックコースを走り、十の国が見えるという天下の絶景、十国峠まで一周するクロスカントリーコース。無料駐車場100台以上の広さがあり、バスの利用も可。

姫の沢公園 ▶ アスレチックコース ▶ 十国峠折り返しコース

F 石仏に会える神秘の山道

～姫の沢公園・石仏の道・日金山東光寺～

約10キロ　アップダウン有　大学・実業団の合宿向

姫の沢公園を出発し、シャクナゲ園、果樹園を過ぎハイキングコースに出た後、石仏の道を上り、日金山東光寺の境内から十国峠を眺めて折り返し、アスレチックコースを下る厳しいコース。

姫の沢公園 ▶ シャクナゲ園 ▶ 果樹園 ▶ 石仏の道 ▶ 日金山東光寺 ▶ 十国峠 ▶ アスレチックコース ▶ 姫の沢公園

C ほっこり田舎の海の道

～長浜海浜公園～

一周約1.7キロ　平坦　初級～上級まで

コースタルリゾートとして整備された美しい公園内の遊歩道を走るコース。砂浜400メートルの走行もOK。広い芝生広場や、無料駐車場も100台以上あり、大勢で走るのに最適。

うみみち～→長浜 ▶ 芝生広場 ▶ 周遊コース