

中岛公园路线

适合初级~上级跑者

1圈/大约1km 这是一条身在都市就能够享受四季美景的环形路线。

“中岛公园”位于札幌市中心，在这里，您身在都市也能够享受四季美景。公园内设有

一条约1km的环形路线。这条路线初级跑者也可以根据自己的体力，调节速度而享受跑步乐趣，每250m的地点

都设置距离标志牌，以便设定目标。中级跑者和上级跑者跑20~40圈，就能够进行以半程马拉松或全程马拉松为目标的专门训练。

隆冬下雪的时节，中岛公园道路上的积雪会被适时清除。所以，如果您不知道冬季户外锻炼在哪儿合适的话，中岛公园是最好的选择之一。

每年一月上旬至三月上旬，公园里中岛体育中心的前面会开设“步行滑雪路线”（越野滑雪），这也适合跑步的交叉训练。

