

①中央武佐交差点～中標津町交流センター [22.8 km]

②上武佐交差点～開陽台入口 [11.8 km]

⑩中標津町総合体育館～養老牛温泉 [26.5 km]

④開陽台
育徳
放牧場
往復 2 km

③中標津町総合体育館～開陽台入口 [11.8 km]

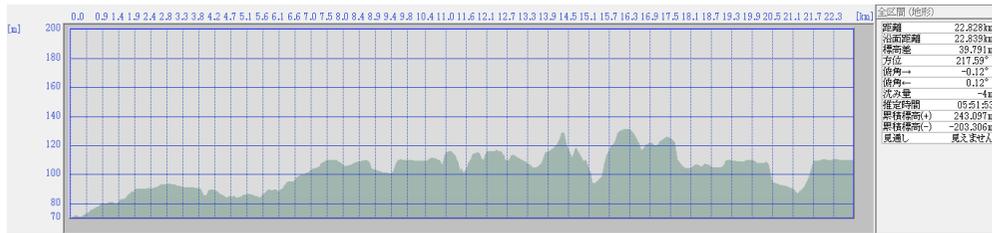
⑤中標津町総合体育館～中標津空港 [3.2 km]

⑨計根別 (国道交点)～養老牛温泉 [18.8 km]

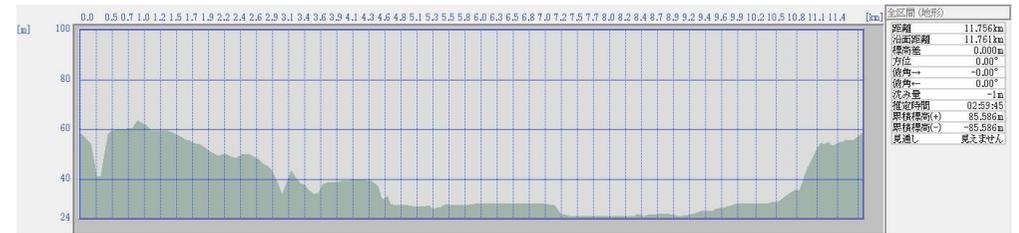
⑥市街地～バイパス一周 [11.8 km]

⑦28線 (国道交点)～開陽台入口 [10.5 km]

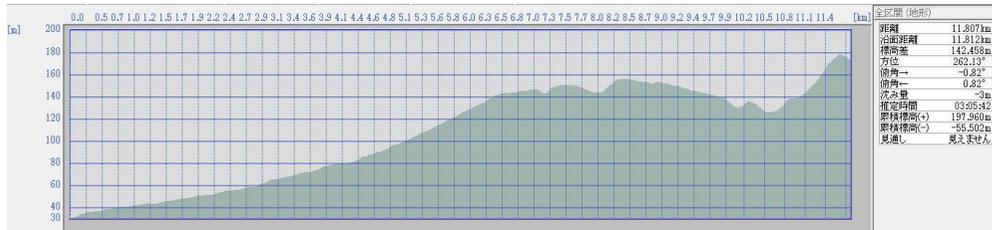
⑧中標津町役場～中標津町交流センター (計根別) [15.2 km]



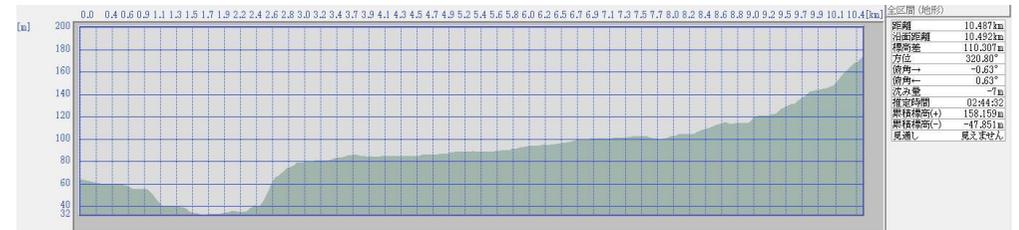
↑ ① 中央武佐交差点～中標津町交流センター [22.8 km]



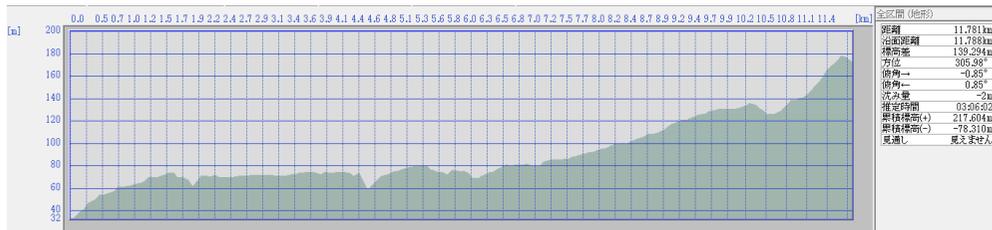
↑ ⑥ 市街地～バイパス一周 [11.8 km]



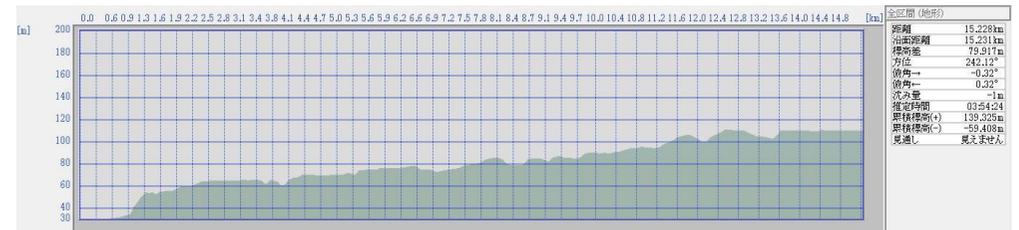
↑ ② 上武佐交差点～開陽台入口 [11.8 km]



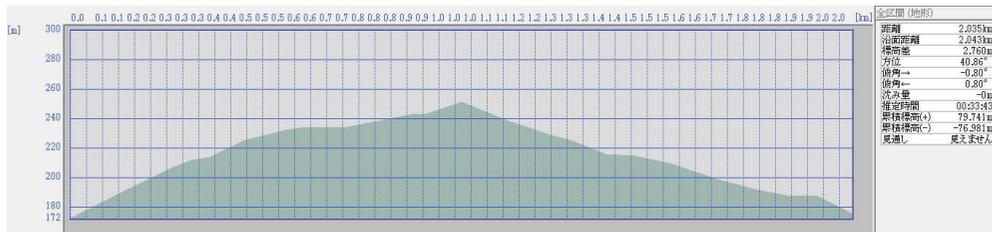
↑ ⑦ 28線 (国道交点)～開陽台入口 [10.5 km]



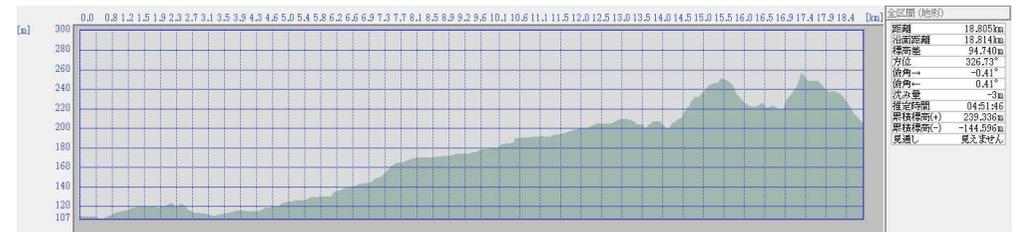
↑ ③ 中標津町総合体育館～開陽台入口 [11.8 km]



↑ ⑧ 中標津町役場～中標津町交流センター (計根別) [15.2 km]



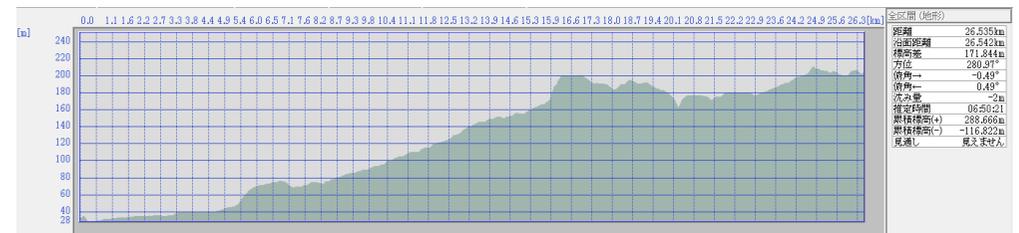
↑ ④ 開陽台駐車場往復 [2 km]



↑ ⑨ 計根別 (国道交点)～養老牛温泉 [18.8 km]



↑ ⑤ 中標津町総合体育館～中標津空港 [3.2 km]



↑ ⑩ 中標津町総合体育館～養老牛温泉 [26.5 km]



1=武佐地区 (緩やかな上り)



4=開陽地区 (3を反対方向からみたところ)



7=開陽台出口側道路 (下り道)



2=武佐地区 (緩やかなアップダウン)



5=開陽台入口 (上り坂)



8=開陽地区 (長く緩やかな下り)



3=開陽地区 (アップダウンあり)



6=開陽台までの道 (アップダウンあり)



9=俣落地区 (町内のハーフマラソンコースのため、ランナーがよく使用している)



10=緑ヶ丘地区 (大きなアップダウンあり)



13=俣落地区 (緩やかなアップダウンあり)



16=俣落地区 (緩やかなアップダウンあり)



11=俣落地区 (平坦)



14=俣落地区 (緩やかなアップダウンあり)



17=養老牛地区 (ごく緩い上り)



12=俣落地区 (坂あり)



15=西竹地区 (一部アップダウンあり)



18=養老牛地区 (アップダウンあり)