

Parkurun bulunduğu şehir	Parkur adı	Parkur uzunluğu (km)	Zemin türü (asfalt, toprak vb)	Eğimle ilgili bilgiler	Uygun olduğu düşünülen kategori	Parkur başlangıç ve bitiş tarihi, varsa önemli / faydalı diğer bilgiler
Bursa	Botanik Park	2,4	Toprak	3m (her 2,4K için)	İkisine de uygun	Başlangıç; Botanik Park ana girişi. Parkur tam tur yapıldığında 2,4K, mesafeye göre tur sayısı artırılabilir.
Bursa	Nilüfer Vadisi	5	Asfalt beton karışımı	5m (her 5K için)	İkisine de uygun	Başlangıç; Botanik Park ana otoparkı tarafındaki alt geçitten Nilüfer Vadisine geçilir. Parkurun tek yönlü mesafesi 5K, git-gel 10K ve daha uzun dahi yapılabilir. Hatta 21K yapmak isteyenler Botanik Park ve Nilüfer Vadisi parkuru yan yana olduğu için her iki parkuru birleştirip kullanılabilirler.
Bursa	Hüdavendigar Kent Park(Mihraplı Park)	1,7	Kırmızı toprak	0	10K	Başlangıç; Parkın her tarafından giriş mevcut ve istediğiniz yerden başlayıp parkı çepçevre koşabilirsiniz. Normal koşu parkuru 1,7K, ancak park içindeki tali yolları ve dere kenarını kullanarak farklı varyasyonlar yapılabilir ve mesafe uzatılabilir.
Bursa	Beşevler Cephanelik Parkuru	1,8	Kırmızı toprak	20m (her 1,8K için)	10K	Başlangıç; Parkın her yönünde giriş mevcut ve istediğiniz yerden başlayıp parkı çepçevre koşabilirsiniz. Genel tercih, parkın güney girişindeki egzersiz aletlerinin olduğu küçük park tarafından giriştir. Ciddi iniş ve çıkışlar olduğu için genellikle yoğun antrenmanları için tercih edilir.
Bursa	Mudanya sahil	5	Asfalt&Beton&Parke Taşı	5m (her 5k için)	İkisine de uygun	Başlangıç; Mudanya sahilinde istenen yerden başlanabilmekle birlikte, bizim tercihimiz Mudanya Mütareke Binası önünden başlayıp Güzelyalı İdo İskelesine kadar 5K gidip dönmek. Daha uzun koşmak isteyenler, İdo İskelesinden sahil boyunca ileriye devam ederek Beyaz Kayalar mevkiine kadar 2K daha uzatılabilir.