

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
İzmir	Göztepe Sahil	10	Asfalt & Beton & Tartan	0	İkisine de uygun	Başlangıç; Üçkuyular Feribot İskelesi önünden başlayıp, Konak Saat Kulesi, Pasaport, Kordon, ALSacak İskele. aynı rotadan Geri dönülürse aynı 20 K tamamlanmış olur.
İzmir	Karşıyaka - Bostanlı Sahil	10	Asfalt&Beton&Parke Taşı	0	İkisine de uygun	Başlangıç; Karşıyaka İskele, Karşıyaka Sahil, Bostanlı Sahiř, Bostanlı İskele, Balıkçı Barınağı. Aynı yoldan geri dönüldüğünde toplamı 10 KM.
İzmir	Karşıyaka - Sasalı	16	Asfalt&Beton&Parke Taşı	0	İkisine de uygun	Başlangıç; Karşıyaka İskele, Karşıyaka Sahil, Bostanlı Sahiř, Bostanlı İskele, Balıkçı Barınağı, Sasalı Bisiklet Yolu, Sasalı Piknik alanı. Aynı yol geri dönüldüğünde 32K tamamlanmış olur.
İzmir	İnciraltı Engelliler Parkı	10	Asfalt&Beton&Parke Taşı	0	İkisine de uygun	Başlangıç; İnciraltı Engelliler Parkı koşu pisti , İnciraltı Sahil, SahileMeri Giriři 5 KM. geri dönüldüğünde toplam 10 K tamamlanmış olur. Bizler parkurda dönerek 21 K ya kadar tamamlıyoruz. (parkur yuvarlak ve toplamı 2,5 Km dir)
İzmir	Sasalı Piknik alanı	5	Asfalt&Beton	0	İkisine de uygun	Başlangıç; Sasalı Piknik alanı koşu parkuru, koşu parkurunun 1 dönüşü 5,5 km dir. Etrafında 22 Km için 4 tur yapmaktayız. Arzu edilen kadar koşulabilir.
İzmir	Kuş Cenneti	10	Asfalt&Beton	0	İkisine de uygun	Başlangıç; Kuş Cenneti 1 kısa tur etrafı 5km, Uzun tur 10 km, isteğe göre tam tur dönüldüğünde 10 Km ya da 21 Km tamamlanmış olacaktır.
İzmir	İzmir Fuar	10	Tartan pist	0	İkisine de uygun	Başlangıç; 26 Ağustos Kapısından başlıyoruz, 1 tam tur 1,85 Km , 5 tur atıyoruz. talep edilirse 21 K tamamlanır.
İzmir	Seha Aksoy Atletizm Pisti	10	Tartan pist	0	İkisine de uygun	Seha Aksoy Atletizm Pisti ; interval, Hız ve diğer antrenmanlar için uygundur.
İzmir	Viřneli Köyü	21	Toprak - Çarřak zemin	757 m	İkisine de uygun	Viřneli köyü Başlangıç, zirve çıkış ve geri geliş. talep edilen kadar km yapılabilir. (maks 21 k)
İzmir	Balçova Terapi Ormanı	16	Toprak - Çarřak zemin	713 m	İkisine de uygun	Balçova Terapi Ormanı başlangıç, çıkış ve geri geliş olarak talep edilen kadar km yapılabilir. ilk 3 Km si tamamen tırmanış.
İzmir	Karagöl Orman Kampı	10	Toprak - Çarřak zemin	582 m	İkisine de uygun	Karagöl Orman Başlangıç; çıkış ve geri geliş olarak talep edilen kadar km yapılabilir.
İzmir	Mahmut Dađı	26	Toprak - Çarřak zemin	1079 m	İkisine de uygun	Dereköy Meydandan - zirveye kadar tırmanış. talep edilen kadar iniş çıkış yapılabilir.