

| 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 |
|--------------------------|------------------------|----------------------|--------------------------------|------------------------|---------------------------------|--|
| Kocaeli | Ormanya | 10 | Toprak | 300m | İkisine de uygun | Orman içinde 4 ayrı parkur var, birleştirilerek 10k veya 20k koşuları yapılabilir |
| Kocaeli | Derince Çenedere Parkı | 20 | Toprak | 250m | İkisine de uygun | Çıkış- iniş olarak koşu mesafesi ayarlanabilir |
| Kocaeli | Seka Park | 5 | Beton | 0 | 10K | Gidiş-geliş 10k |
| Kocaeli | İzmit Atletizm Pisti | 0,4 | Tartan pist | 0 | İkisine de uygun | Standart atletizm pisti, istenilen mesafeye göre turlanabilir |
| Kocaeli | Karamürsel Sahil | 5 | Asfalt&Beton&Parke Taşı | 0 | 10K | Sahil yolunda mesafe gidiş-geliş şeklinde ayarlanabilir |
| Kocaeli | Eskihisar Kalealtı | 5 | Beton | 0 | 10K | Eskihisar Kalealtından başlayıp Darıca Millet Bahçesi içerisinde devam eden rota 5k, gidiş dönüş 10k yapılabilir |