ロングコースは、研究学園駅前公園を中心に、8の字を描くように歩く。
【発着地点】
つくば市役所
ガソリンスタンド
コンビニ
大境
つくばウォークの日
つくばエクスプレス沿線オリジナルコース
約5.3km（細字の黒い矢印のコース）
ショートコース約3.9km
（太字の青い矢印のコース）