

1 Km コース	
5Kmの部	
区間と距離	
1区	1Km
2区	1Km
3区	1Km
4区	1Km
5区	1Km

1 km コース

- 【スタート】
- ① 補助競技場トラックを3/4周し、西側出入口より外周コースへ(時計周り)
  - ② 外周コースを国旗掲揚台からメインスタンド裏を通過して西側出入口へ
  - ③ 西側出入口よりメインスタンド前を中継点へ

【第2、3、4、5走者】

中継後 1走と同コース

- ① 補助競技場トラックを3/4周し、西側出入口より外周コースへ(時計周り)
- ② 外周コースを国旗掲揚台からメインスタンド裏を通過して西側出入口へ
- ③ 西側出入口よりメインスタンド前を中継点へ 5走者はフィニッシュ

S→①→②→中継 →①→②→中継(1区から5区まで繰り返し)

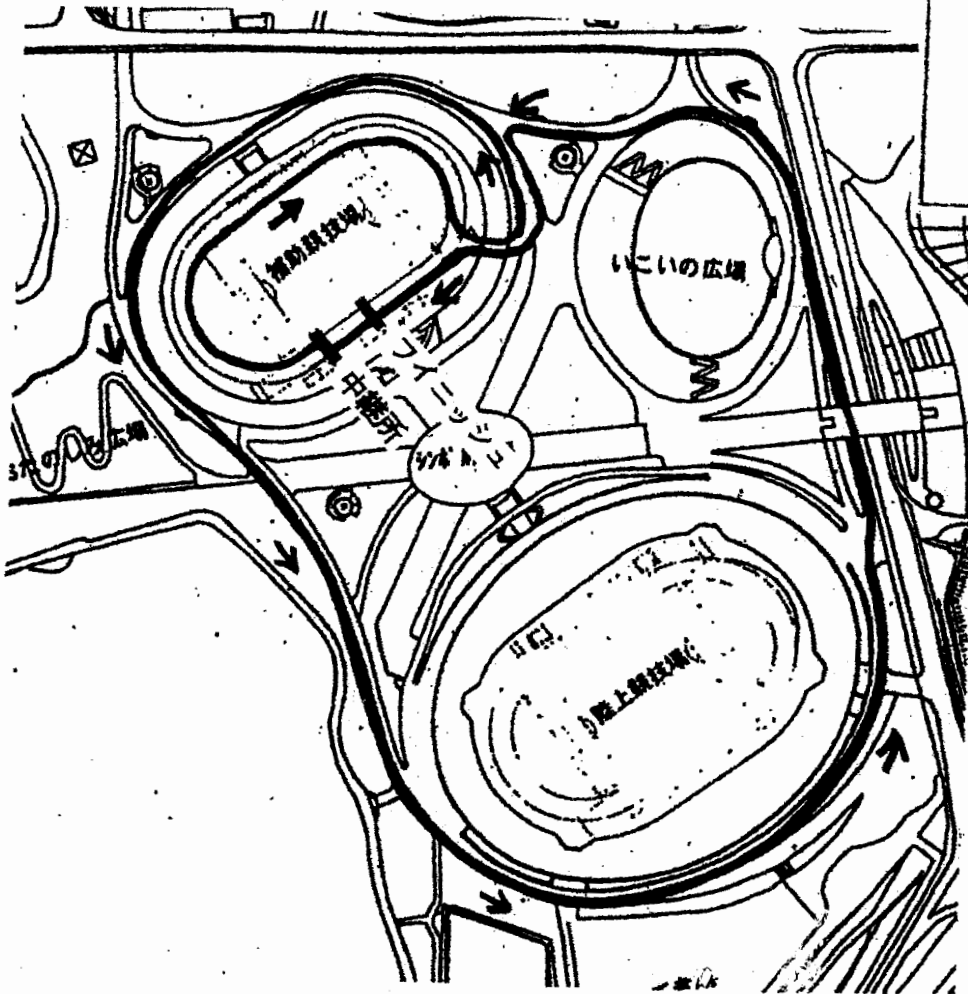
S~①	トラック3/4周し西側出入口へ	355m
②	外周1周	615m
③	西側出入口から中継点(フィニッシュ)	90m

2 Km コース

10 Kmの部

区間と距離

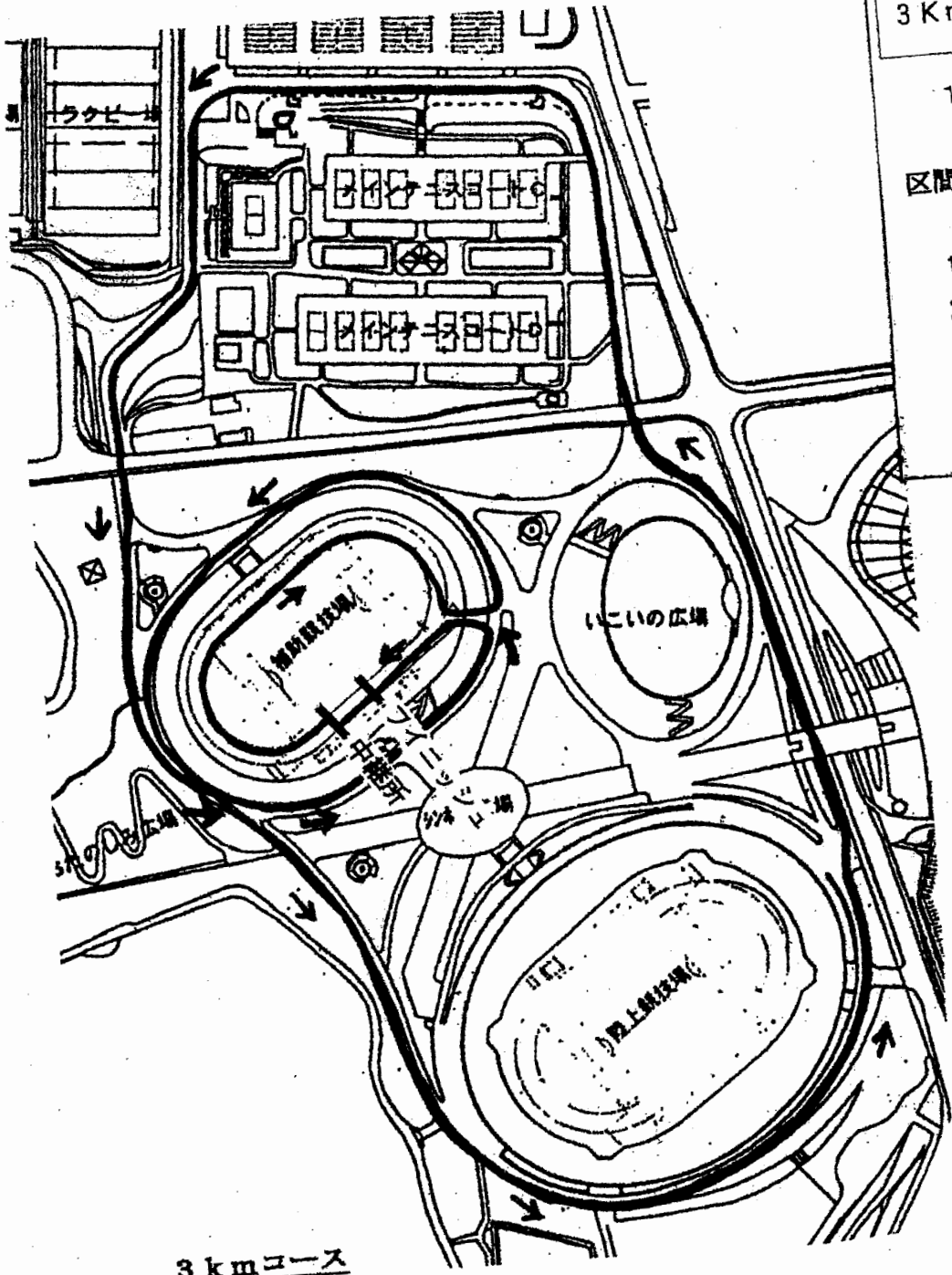
1	区	2 Km
2	区	2 Km
3	区	2 Km
4	区	2 Km
5	区	2 Km



2 kmコース

中継所 トラック逆走 ~ 第1ゲート外周へ ~ 陸上競技場外周を回り~  
 憩いの広場横 (左折) ~ 第1ゲートからトラックへ (逆走) ~ フィニッシュ  
 中継所

3 Km コース	
15Km の部	
区間と距離	
1 区	3 Km
2 区	3 Km
3 区	3 Km
4 区	3 Km
5 区	3 Km



3 kmコース

スタート・中継所   トラック逆走  
 フィニッシュ地点   ～第1ゲート外周コース～ 陸上競技場外周を回り～  
 憩いの広場横を直進   ～ テニスコース横   ～ メイン駐車場横   ～  
 突き当たって左折   ～ ラグビー場横   ～ 補助競技場スタンド裏   ～  
 第1ゲートからトラックへ(逆走)   ～ 中継所  
 最終走者フィニッシュ