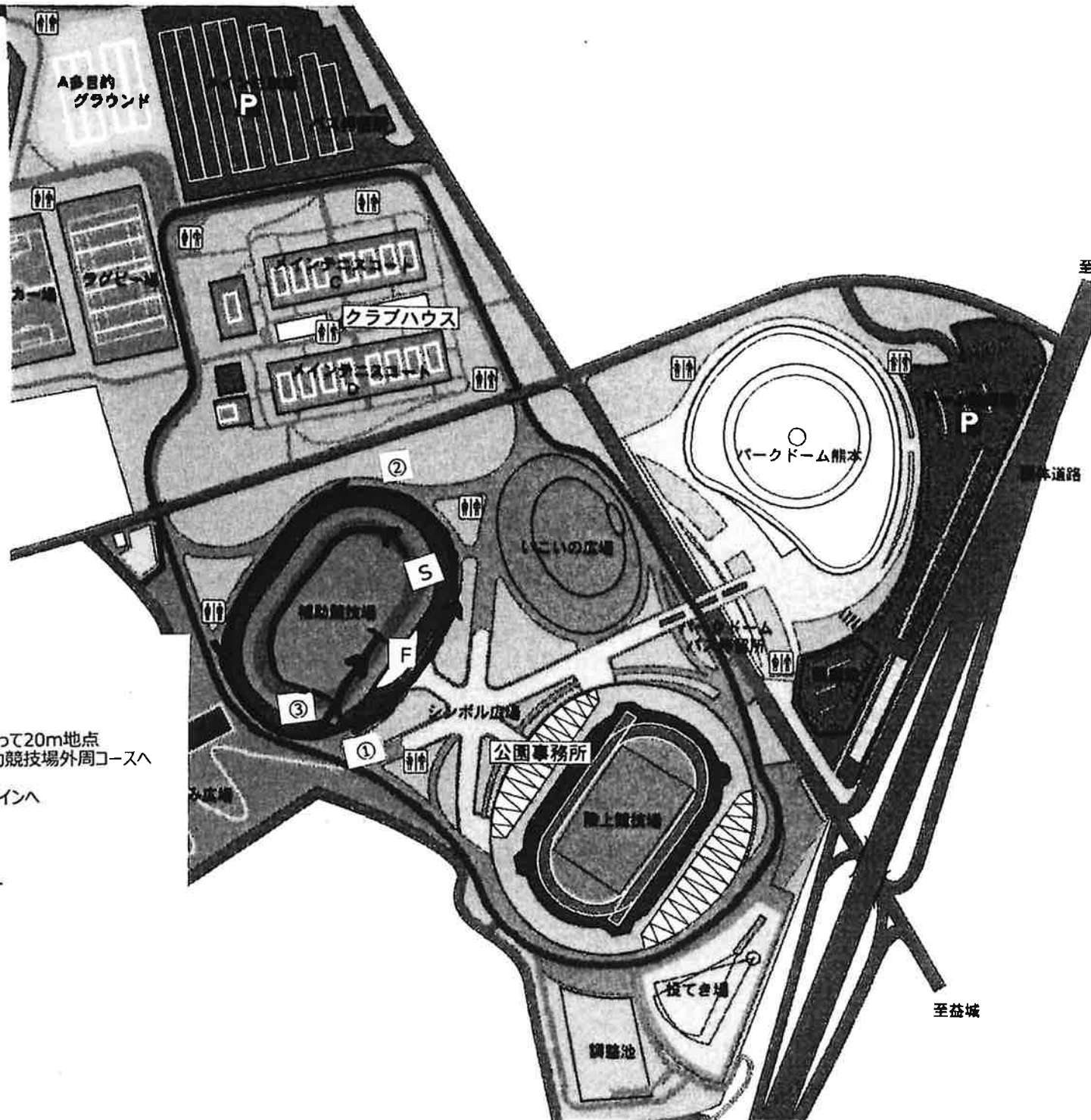


【1 km コース】



【1 km コース】

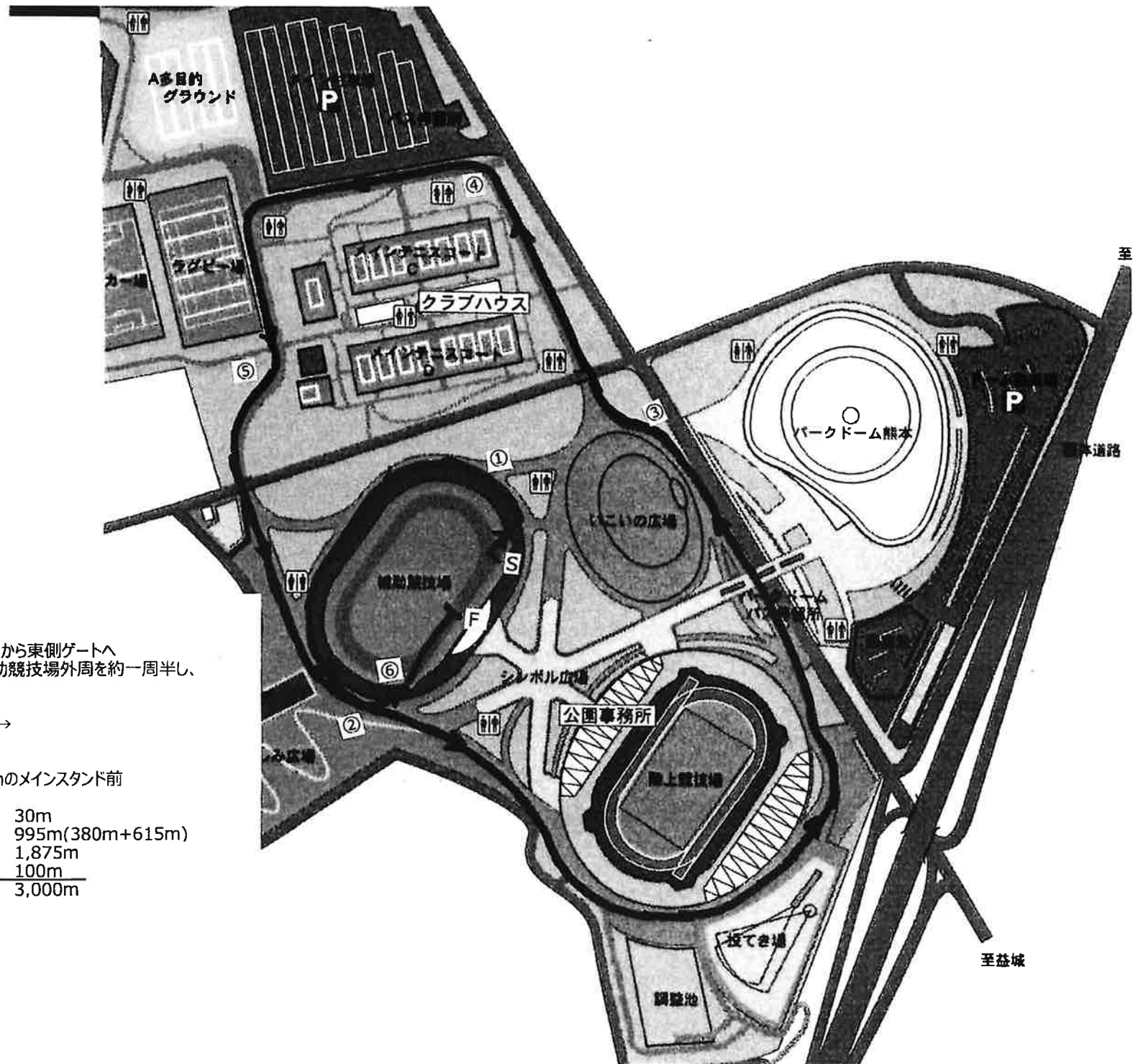
【スタート】 スタート地点：トラック100mゴール地点からカーブに沿って20m地点

- ① 補助競技場トラックを約半周し、西側出口より補助競技場外周コースへ
- ② 補助競技場外周コースを一周し西側入口へ

【フィニッシュ】 ③ 西側入口より100mのメインスタンド前フィニッシュラインへ

| | | |
|-----|---------|--------|
| S~① | トラック約半周 | 285m |
| | 補助競技場外周 | 615m |
| ①~F | | 100m |
| | | 1,000m |

【3 km コース】

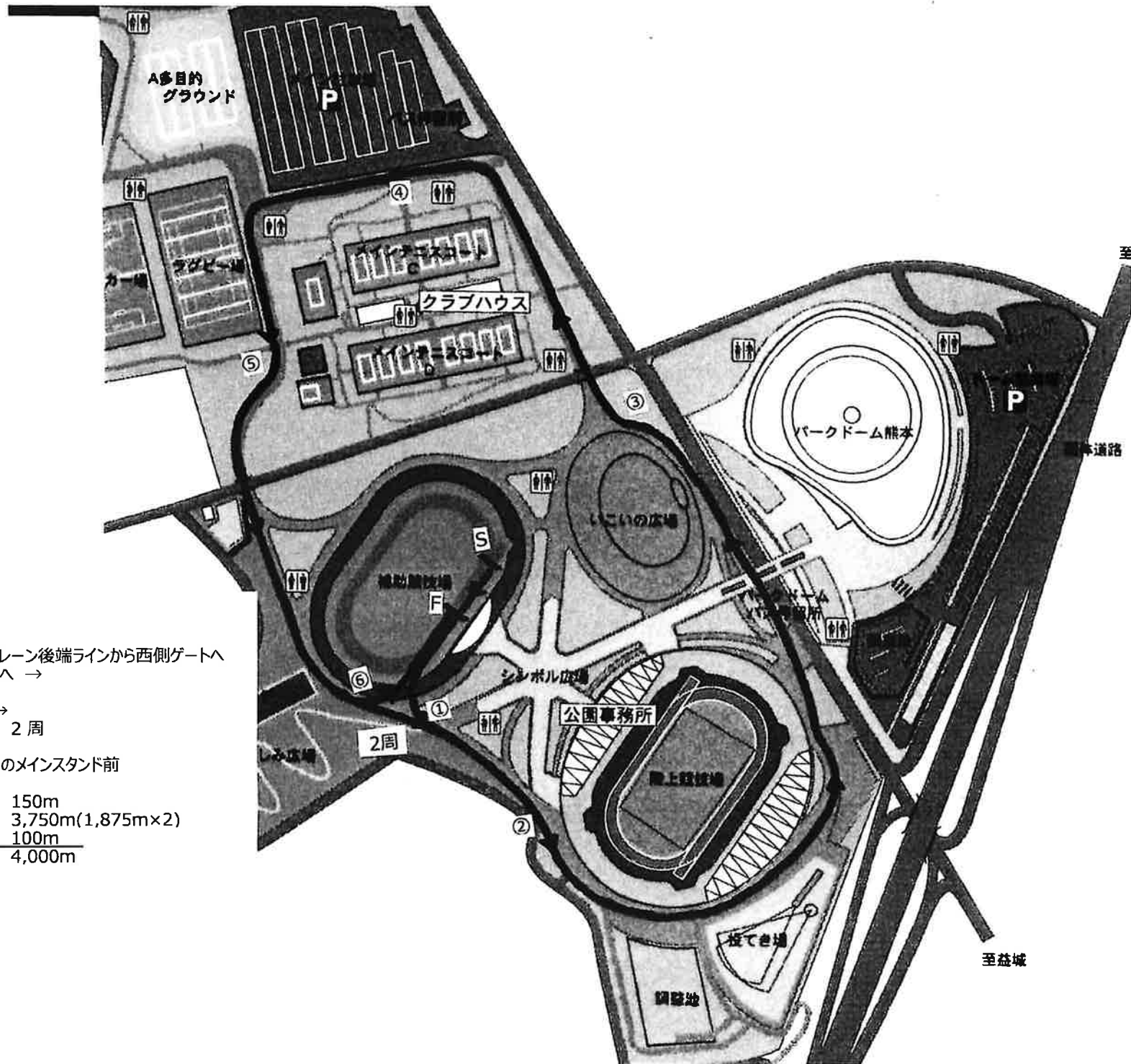


【3 km コース】

- 【スタート】「スタート地点」：トラック100mゴール地点から東側ゲートへ
- ① 東側ゲートから国旗掲揚台の方へ補助競技場外周を約一周半し、
 - ② うま・スタ外周コースへ →
 - ③ いこいの広場横を直進 →
 - ④ テニスコート横 → メイン駐車場横 →
 - ⑤ ラグビー場横 →
 - ⑥ 補助競技場西側入口からトラックへ
- 【フィニッシュ】「フィニッシュ地点」：西側入口から100mのメインスタンド前

| | | |
|-----|-------------------|-----------------|
| S~① | Sから東側入口 | 30m |
| | 補助競技場外周約一周半 | 995m(380m+615m) |
| | うま・スタ~テニスコート周回コース | 1,875m |
| ①~F | | 100m |
| | | 3,000m |

【4 km コース】



【4 km コース】

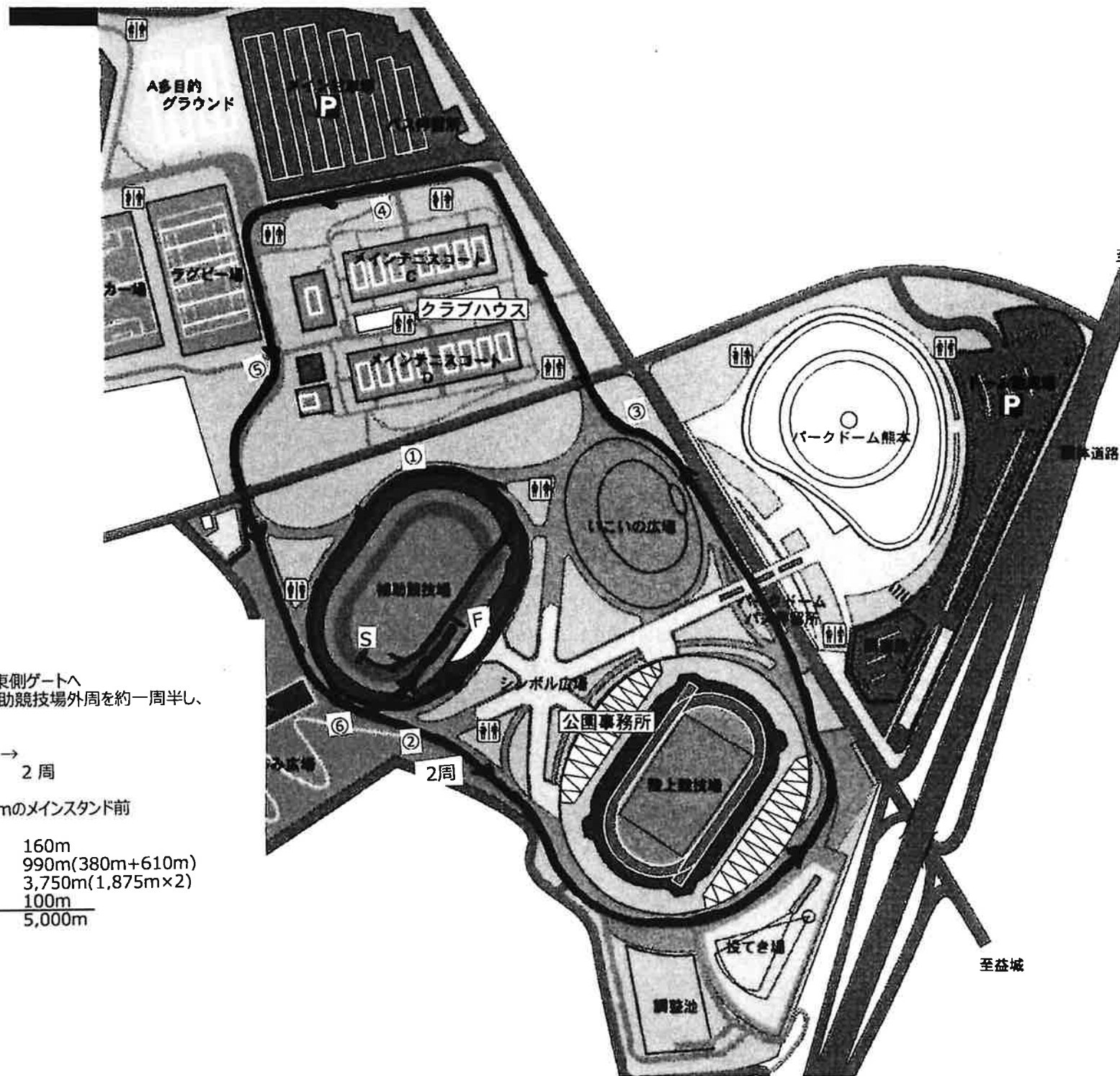
【スタート】「スタート地点」：トラック100mゴール地点レーン後端ラインから西側ゲートへ

- ①② 西側ゲートから うま・スタ外周コースへ →
- ③ いこいの広場横を直進 →
- ④ テニスコート横 → メイン駐車場横 →
- ⑤ ラグビー場横 → 2周
- ⑥ 補助競技場西側入口からトラックへ

【フィニッシュ】「フィニッシュ地点」：西側入口から100mのメインスタンド前

| | | |
|-------|----------------------|------------------|
| S~① | Sから西側入口 | 150m |
| うま・スタ | うま・スタ~テニスコート周回コースを2周 | 3,750m(1,875m×2) |
| ①~F | ①~F | 100m |
| | | 4,000m |

【5 km コース】



【5 km コース】

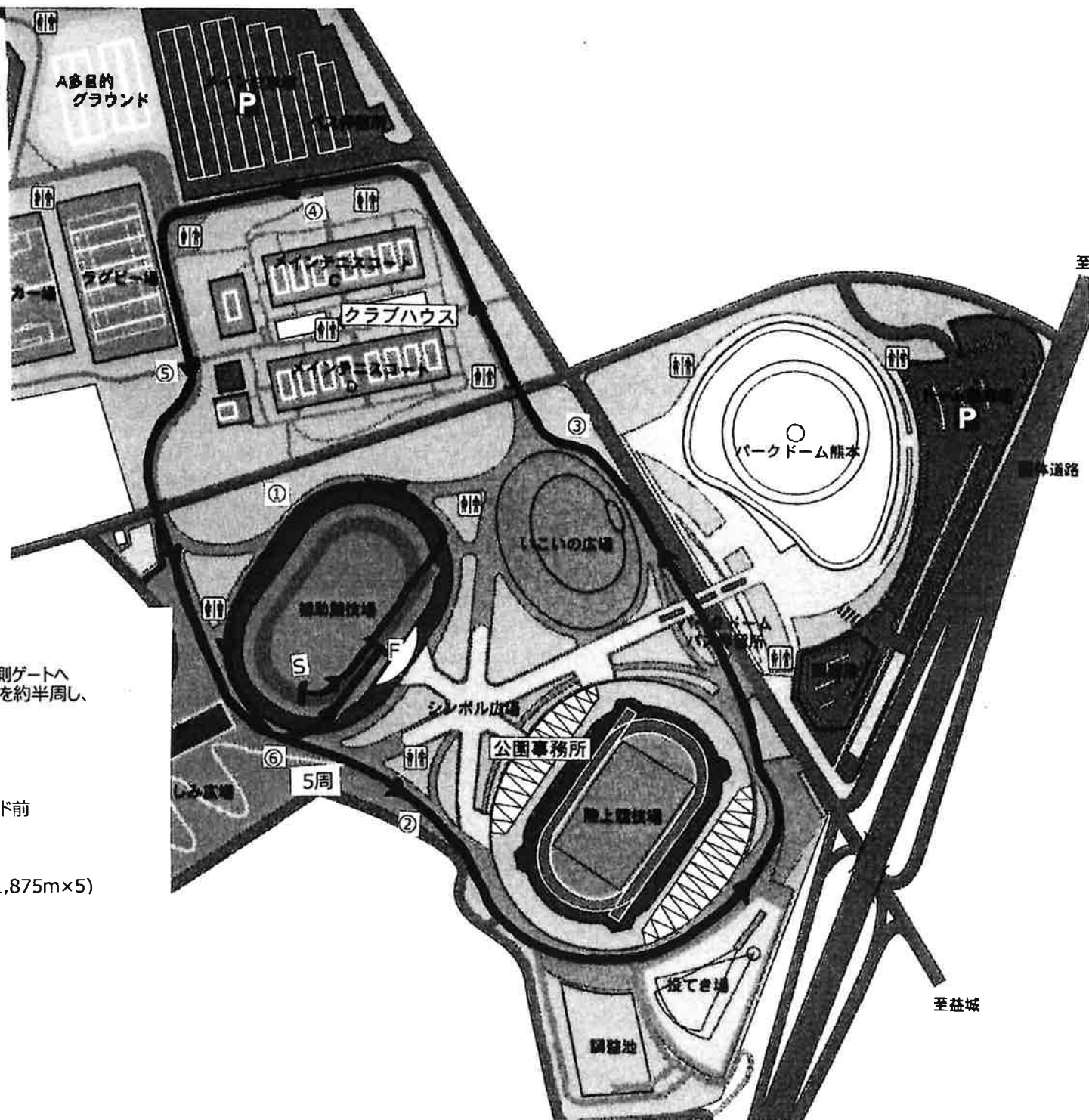
【スタート】 [スタート地点] : トラック370m地点から東側ゲートへ

- ① 東側ゲートから国旗掲揚台の方へ補助競技場外周を約一周半し、
- ② うま・スタ外周コースへ →
- ③ いこいの広場横を直進 →
- ④ テニスコート横 → メイン駐車場横 →
- ⑤ ラグビー場横 → 2周
- ⑥ 補助競技場西側入口からトラックへ

【フィニッシュ】 [フィニッシュ地点] : 西側入口から100mのメインスタンド前

| | | |
|-----|-------------------|------------------|
| S~① | Sから東側入口 | 160m |
| | 補助競技場外周約一周半 | 990m(380m+610m) |
| | うま・スタ~テニスコート周回コース | 3,750m(1,875m×2) |
| ①~F | | 100m |
| | | 5,000m |

【10 km コース】



【10 km コース】

【スタート】 [スタート地点] : トラック100mスタート地点付近から東側ゲートへ

- ① 東側ゲートから国旗掲揚台の方へ補助競技場外周を約半周し、
- ② うま・スタ外周コースへ →
- ③ いこいの広場横を直進 →
- ④ テニスコート横 → メイン駐車場横 →
- ⑤ ラグビー場横 → 5周
- ⑥ 補助競技場西側入口からトラックへ

【フィニッシュ】 [フィニッシュ地点] : 西側入口から100mのメインスタンド前

| | | |
|-----|-------------------|------------------|
| S~① | Sから東側入口 | 145m |
| | 補助競技場外周約半周 | 380m |
| | うま・スタ~テニスコート周回コース | 9,375m(1,875m×5) |
| ①~F | | 100m |
| | | 10,000m |