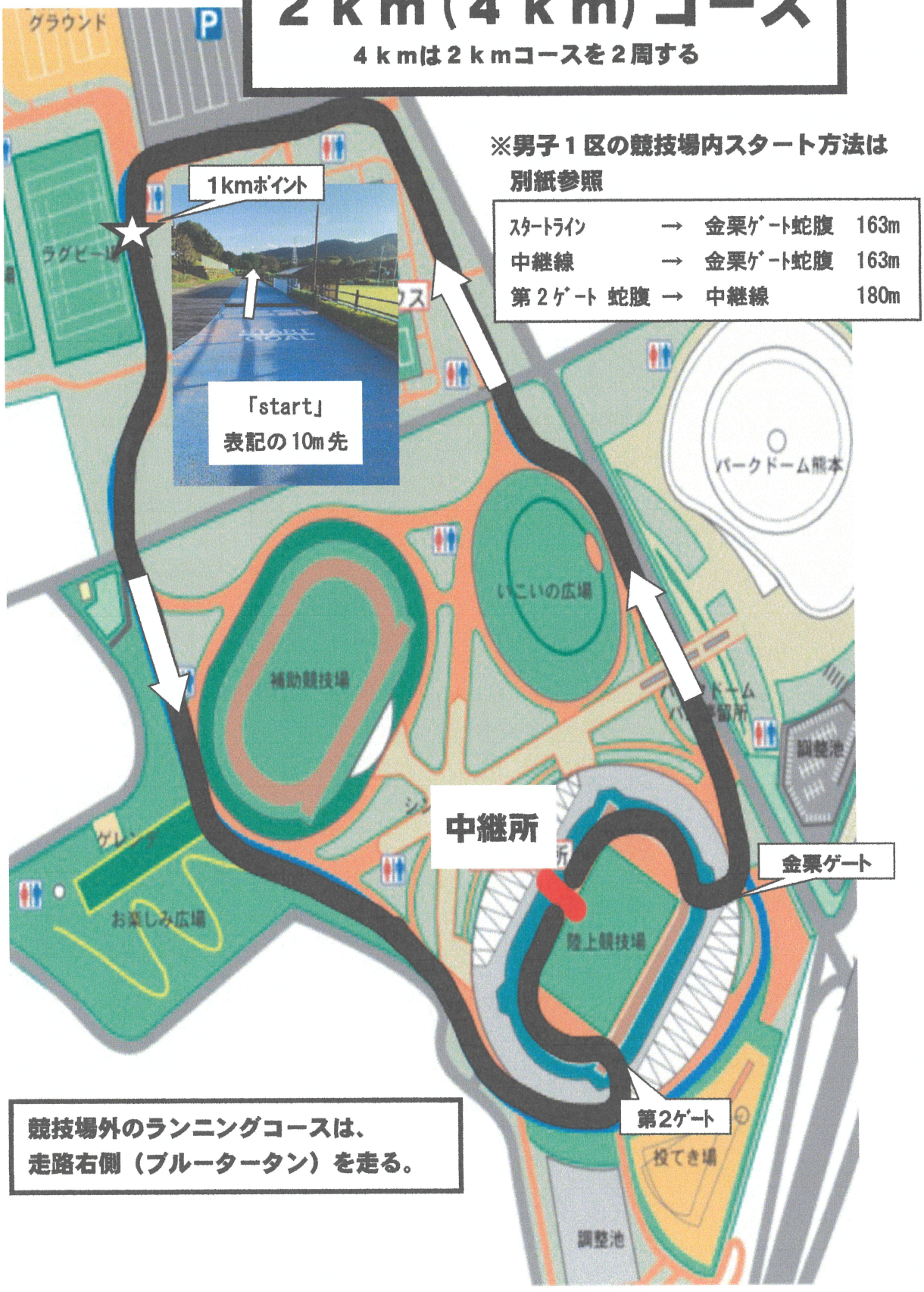
２ｋｍ（４ｋｍ）コース

４ｋｍは２ｋｍコースを２周する

※男子１区の競技場内スタート方法は
別紙参照

ｽﾀｰﾄﾗｲﾝ	→	金栗ｹﾞｰﾄ蛇腹	163m
中継線	→	金栗ｹﾞｰﾄ蛇腹	163m
第２ｹﾞｰﾄ 蛇腹	→	中継線	180m



競技場外のランニングコースは、
走路右側（ブルータータン）を走る。