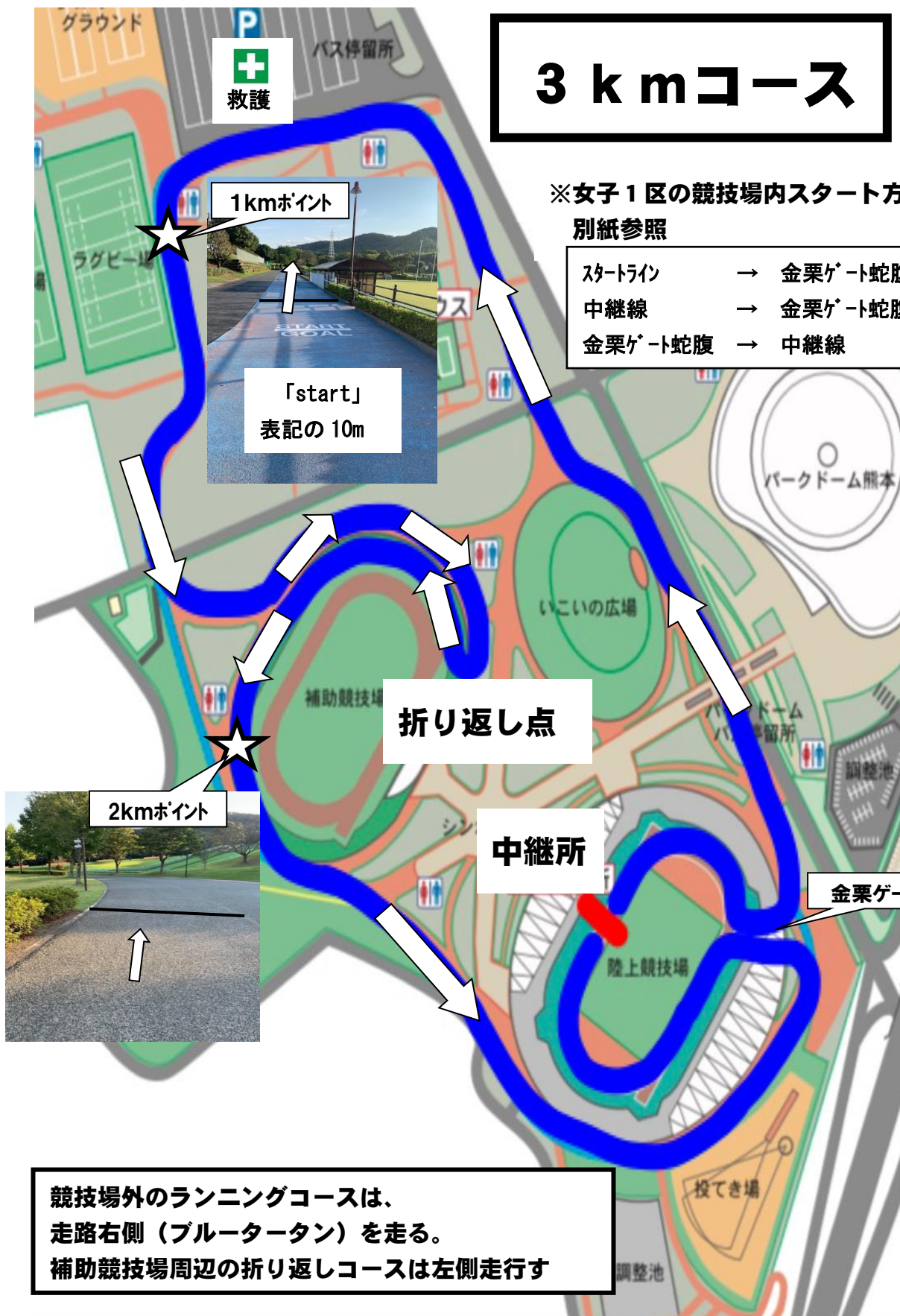


3 kmコース

※女子1区の競技場内スタート方法は別紙参照

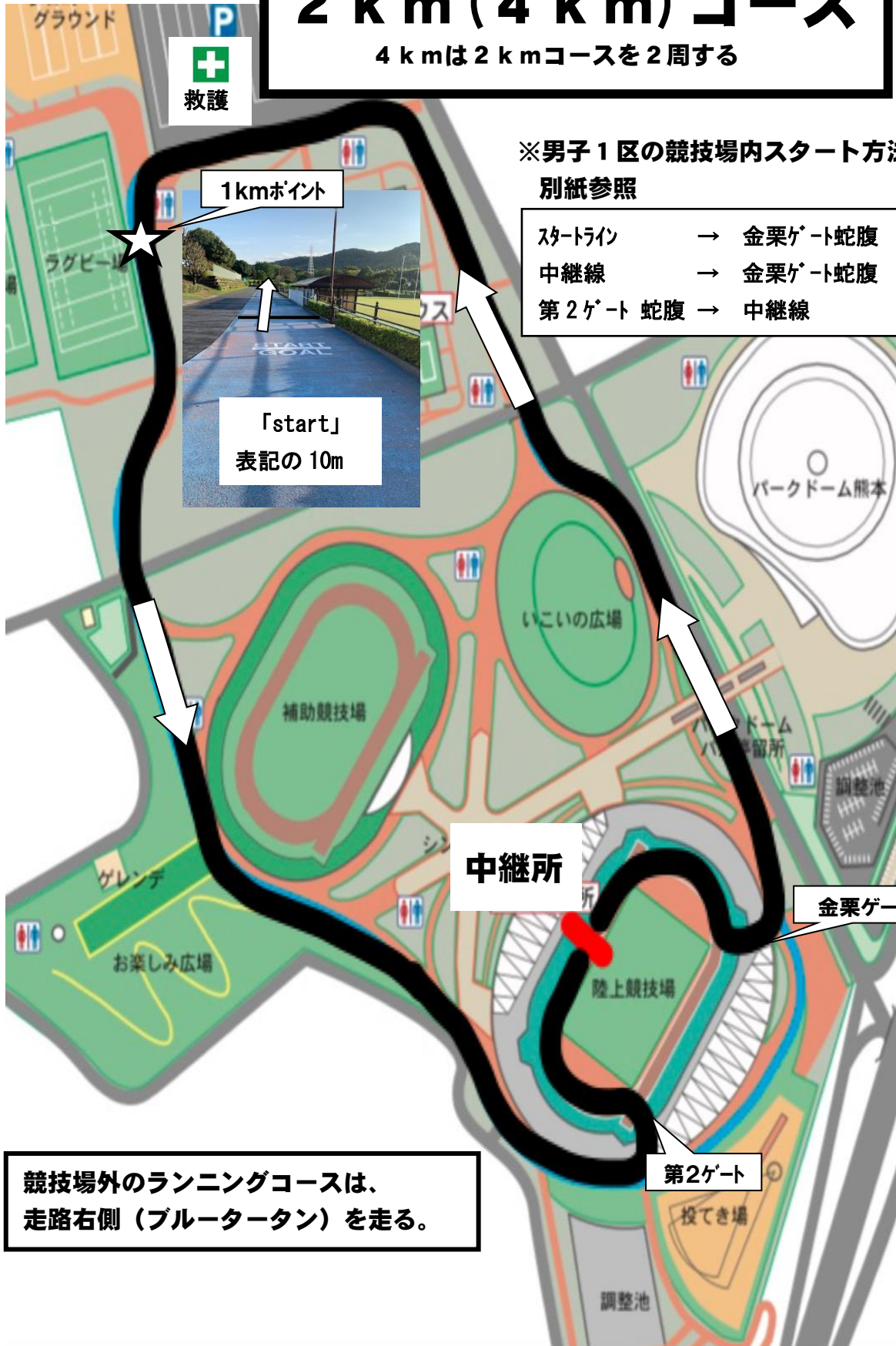
スタートライン	→	金栗ゲート蛇腹	163m
中継線	→	金栗ゲート蛇腹	163m
金栗ゲート蛇腹	→	中継線	302m



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。
補助競技場周辺の折り返しコースは左側走行す

2 km (4 km) コース

4 kmは2 km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	→	金栗ゲート蛇腹	163m
中継線	→	金栗ゲート蛇腹	163m
第2ゲート 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。