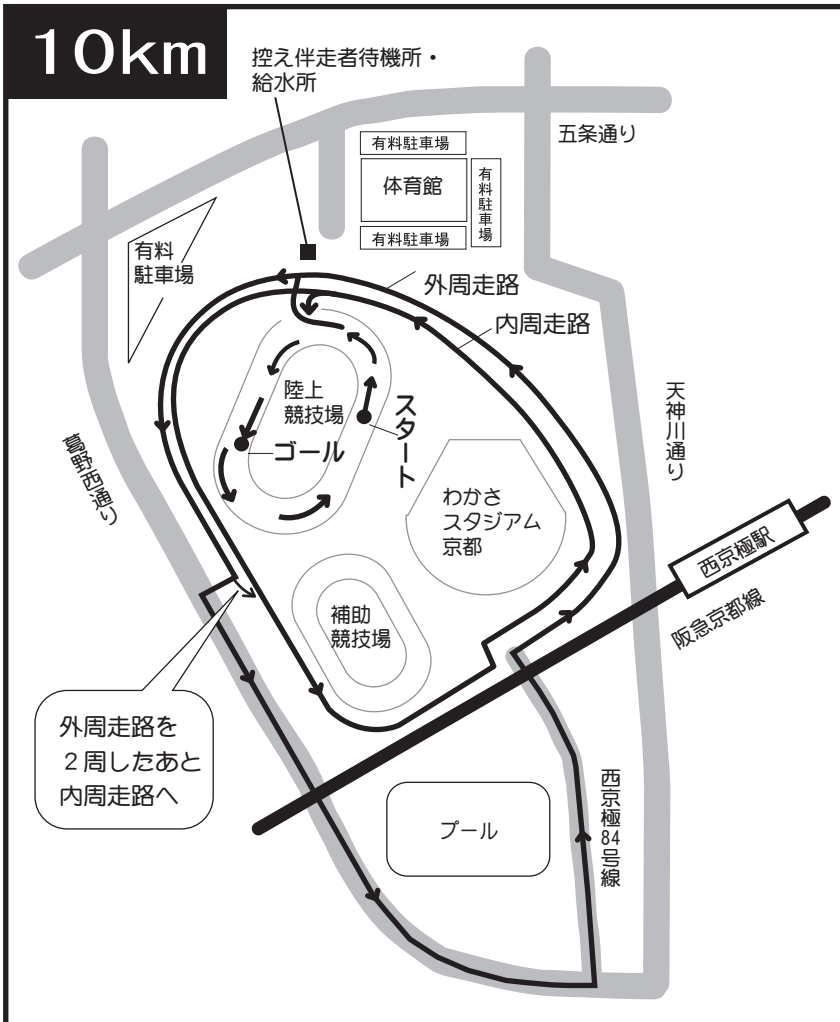


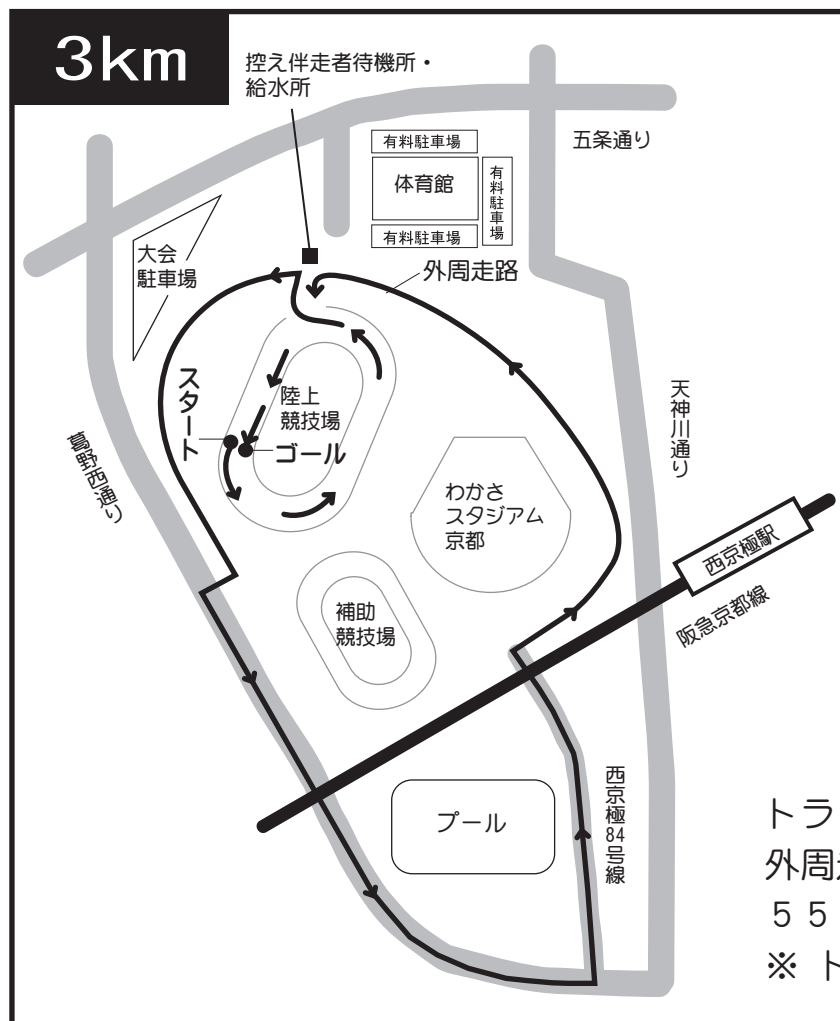
10km



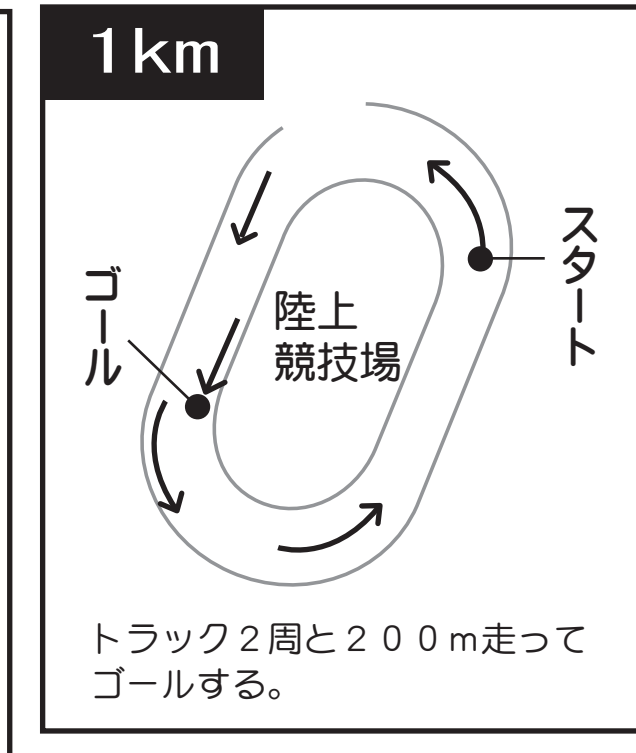
トラックを2周と175m走ってから場外へ。外周走路を2周したあと内周走路を4周する。そのあと競技場に入り、550m走ってゴールする。

- ※ 外周走路および内周走路の周回では、最終の周回（内周走路4周）のみ競技場に入ることとする。
- ※ 外周走路と内周走路は、あわせて計6周の周回を行う。
- ※ トラックは正規の左回りとする。

3km



1km



トラック2周と200m走ってゴールする。

- トラックを1周と3/4周してから場外へ。外周走路を1周したあと競技場に入り、550m走ってゴールする。
- ※ トラックは正規の左回りとする。