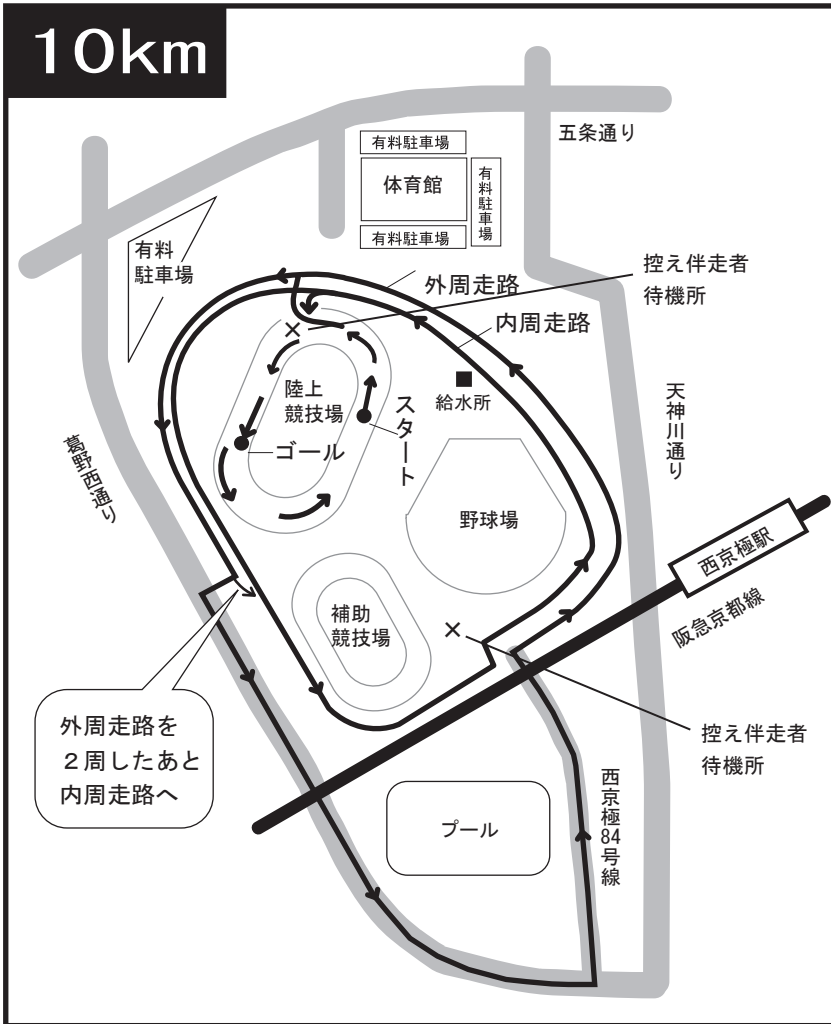


# 10km



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週の周回を行う。
- ※ トラックは正規の左回りとする。

外周走路を2周したあと内周走路へ

# 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。