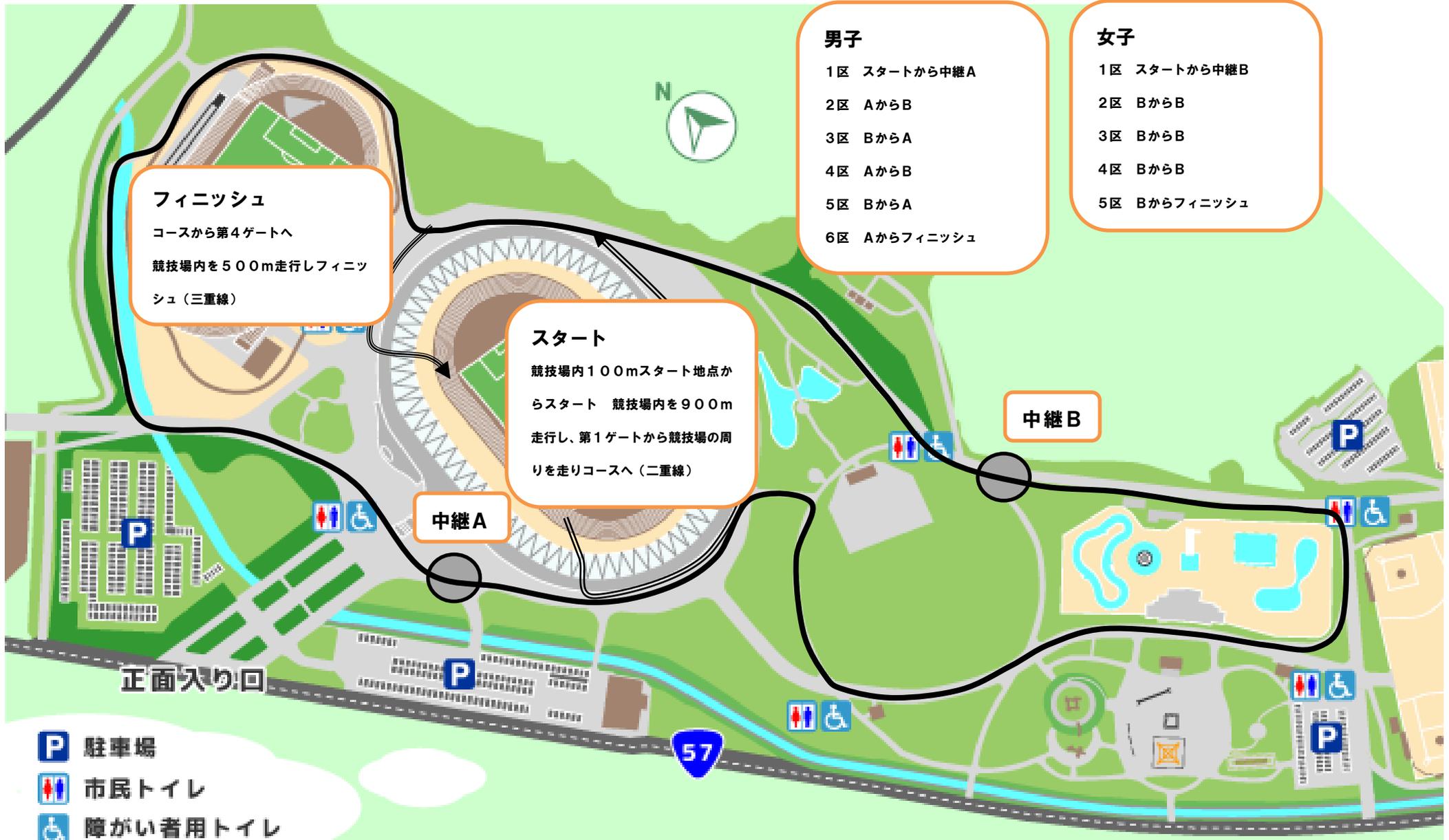


<コース全体図>



男女1区スタート詳細



スタート 競技場内100mスタート地点より
トラックを2周と1/4周を走る
コースへ 競技場内ゴールから第1ゲートへ
第1ゲートから競技場外を通り、第3ゲート外から周回コースへ

男子6区・女子5区ゴール詳細



競技場へ 第3ゲート外側から周回コースを外れ、第4ゲートから入場
ゴールへ 競技場内500m走ってフィニッシュ

<男子>

1区	4 km	メイン競技場内、100mスタート地点より2列スタート 2周と1/4周（スタートより900m）を通過し、第1ゲートからコースへ 競技場裏を通り、周回コースへ 中継Aを通過し、周回コースをさらに1周して2区へ襍渡し
2区	3 km	中継Aから周回コースを1周半し、中継Bで襍渡し
3区	3 km	中継Bから周回コースを1周半し、中継Aで襍渡し
4区	3 km	中継Aから周回コースを1周半し、中継Bで襍渡し
5区	3 km	中継Bから周回コースを1周半し、中継Aで襍渡し
6区	4 km	中継Aから周回コースを1周し、さらに中継Bを通過し、第3ゲート外付近から第4ゲートへ向かう 第4ゲートから競技場内を500m走りフィニッシュ

<女子>

1区	3 km	メイン競技場内、100mスタート地点より2列スタート 2周と1/4周（スタートより900m）を通過し、第1ゲートからコースへ 競技場裏を通り、周回コースへ 中継Aを通過し、中継Bで2区へ襍渡し
2区	2 km	中継Bから周回コースを1周し、中継Bで襍渡し
3区	2 km	中継Bから周回コースを1周し、中継Bで襍渡し
4区	2 km	中継Bから周回コースを1周し、中継Bで襍渡し
5区	3 km	中継Bから周回コースを1周し、さらに中継Bを通過し、第3ゲート外付近から第4ゲートへ向かう 第4ゲートから競技場内を500m走りフィニッシュ