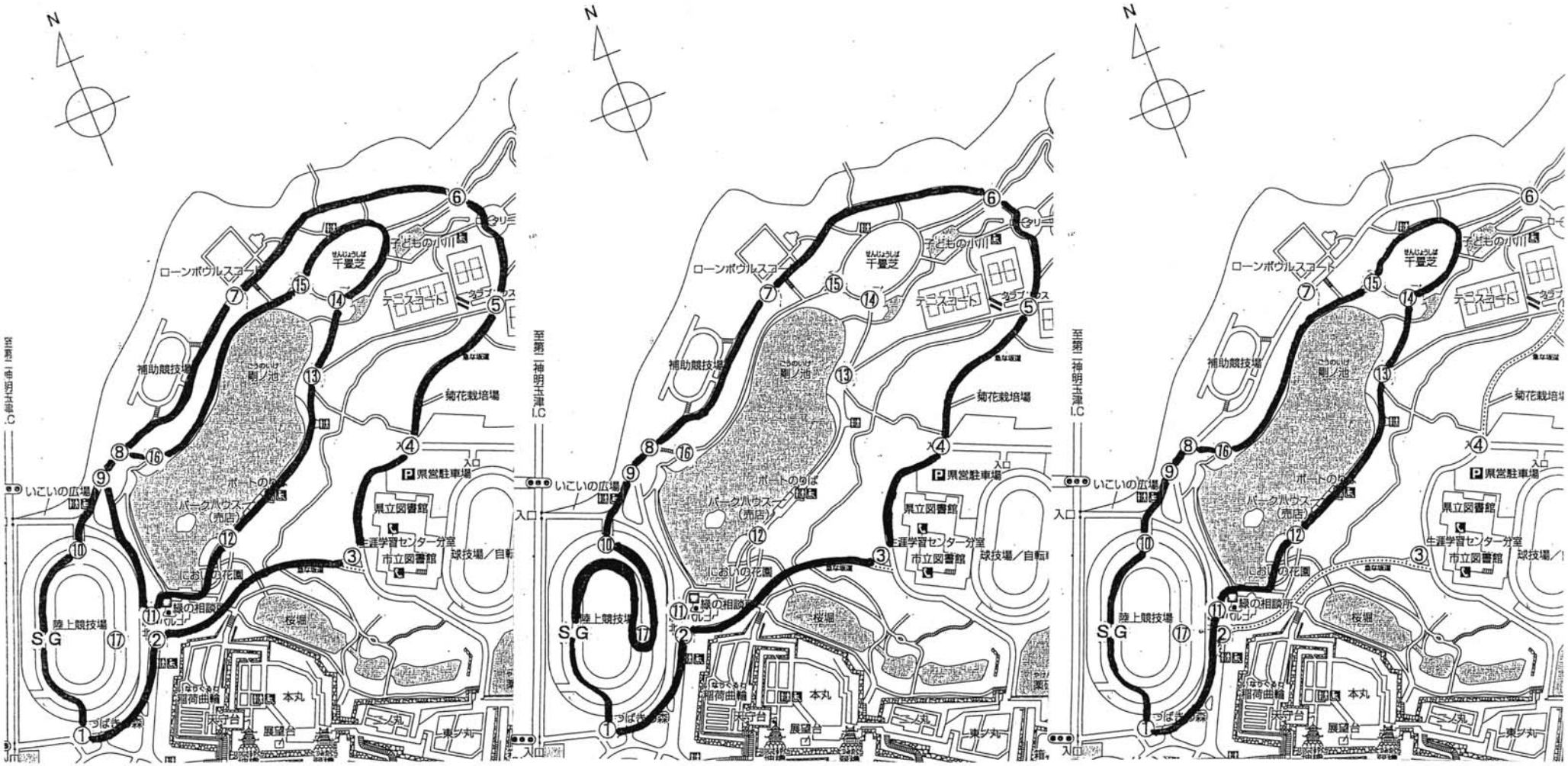

大コース　S ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑧ ⑨ ⑩ G
3km
中コース　S ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑰ G
2km
小コース　S ① ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑧ ⑨ ⑩ G
1．5km

⑰の折り返し地点は４レーンと５レーンの間のライン上で、１５００ｍのスタートラインから５０．５ｍの地点とする。