

- スタート
- ・3 km、5 km、10 km

競技場1500mスタートラインより1周と3/4周し第2ゲートよりコースへ

- スタート
- ・ 3 km、5 km、10 km  
競技場1500mスタートラインより1周と3/4周し第2ゲートよりコースへ
- ・ 1.5 km  
競技場1500mのスタートラインより3/4周し第2ゲートからコースへ向かい、野球場手前を折り返す。
- フイニッシュ
- ・ 3 km、5 km、10 km、1.5 km  
第2ゲートより競技場へ戻り約3/4周した後フイニッシュ

