

コース説明

◆女子1区

嘉穂陸上競技場100mスタートラインからスタートする。トラックを2周まわり終えるところで、スタートライン後方のゲートから競技場の外へ出る。取り付け道路を150m走り左折。国道322号線に出て約50m走ったところで1km地点となる。上西交差点手前約100mで2km地点。この1km間に20m標高が下る。上西交差点を左折してからは、第1中継所までの約900mはほぼ平坦な道が続く。

◆女子2区

第1中継所(3km地点)から平坦に感じるが、約540m先の井土橋までに6m標高は下がっている。中継所から約850mにある西郷の点滅信号を左折。坂を上りはじめて約170mで4km地点。上り坂は徐々に緩やかになるものあと200mほど続く。この間標高は23m上昇する。この後、第2中継所までの約800mは全体的には下がっているが途中平坦なところや少し上っているところもある。

◆女子3区

第2中継所(5km地点)から約360m先の九郎原蛸橋を左折。右手の千手川に沿って走り、緩い左カーブを終え、直線に入り間もなく6km地点。ここから約180mで折り返し地点となる。九郎原蛸橋から女子折り返し地点まで約820m。この間の標高は7m上昇している。第3中継所の九郎原蛸橋までは折り返しまでと同じ走路を走る。

◆女子4区

第3中継所(7km地点)の九郎原蛸橋から約150mで九郎原橋。橋を渡ったところですぐに鋭角に左折。小さな曲がり角を終えたところから直線が続く。途中枝国バス停手前が8km地点。その約350m先の交差点を左折。緩いカーブを繰り返して第4中継所へ向かう。九郎原橋から第4中継所までは標高が20m上昇するが、急な坂はない。

◆女子5区

第4中継所(9km地点)から約200m先の才田公民館バス停までは平坦である。その先の左カーブあたりから250mほど先の中島橋まで下り坂である。この後上り坂となりすぐ先の交差点(四差路)、上才田交差点(T字路)と上り坂は続く。10km地点は上才田交差点から約250m先。中島橋から上り坂は約600m続き、この間、標高は30m上昇する。10km地点から50mほど走ると下り坂になる。徐々に視界が開け長い直線の先が11km地点となる。11km地点手前約100mから上り坂となり、その坂は200mほど続く。その後緩い下り坂を200mほど走り左折。競技場取り付け道路を経て100mスタートライン後方のゲートから競技場へ入る。トラックを1周と4分の1走りフィニッシュとなる。

◆男子1区

嘉穂陸上競技場100mスタートラインからスタートする。トラックを2周半走ったところで1km(1500mスタートライン)。トラックを3周まわり終えるところで、100mスタートライン後方のゲートから競技場の外へ出る。取り付け道路を約150m走り左折。国道322号線に出ると1150mの下り坂を走り上西交差点へ。その標高差は25m。途中、道峠バス停約200m先が2km地点。上西交差点を右折し約500mで3km地点。そこから約300mで左手にJAカントリーエレベーター。あとは第1中継所まで約700m直線が続く。上西交差点からは平坦な道のように見えるが1kmあたり6~7mほど上っている。

◆男子2区

第1中継所(4km地点)の約50m先の具島点滅信号(T字路)を右折。緩いカーブを繰り返し、中継所から約650mで左手に八幡宮。ここから200mで明治橋。原田交差点手前約50mで5km地点。原田交差点を直進。アップダウンを繰り返し鎌田バス停先交差点(T字路)を右折。約120m先の橋が6キロ地点。ここから足白点滅信号まで約870m、上り坂が続く。その標高差は22m。足白点滅信号を右折、ここからは下り坂。約130m走ったところで第2中継所。

◆男子3区

第2中継所(7km地点)からは下り坂が続く。まずは原田交差点まで約800mの間に28m標高が下がる。原田交差点を左折し、約200mで8km地点。この辺りからは1kmあたり6~7m程度標高が下がっていく。具島点滅信号を右折し、約200mで8km地点。長い直線が終わるところで右手にJAカントリーエレベーター。その前の信号から約430mで第3中継所となる。この区間の標高差は44mある。

◆男子4区

第3中継所(10km地点)から上西交差点までは若干下っているが上西交差点からはほぼ平坦な道が続く。上西郷公民館バス停約100m先点滅信号が11km地点。ここから約800m先の井土橋前後で若干のアップダウンがあるものの西郷点滅信号まで平坦な道が多い。井土橋の約200m先が12km地点となる。ここから約130m先の西郷の点滅信号を左折。急な上り坂となりその坂は370mほど続く。この間標高は23m上昇する。この後、第4中継所までの約500mは下り坂から平坦な道となる。

◆男子5区

第4中継所(13km地点)から約640m先の九郎原蛭橋までは全体的には下っているが途中平坦なところや少し上っているところもある。九郎原蛭橋を左折。右手の千手川に沿って約360m走ったところで14km地点。緩い左カーブを終え、直線に入り約100mで男子折り返し地点となる。蛭橋から男子折り返し地点まで約680m。この間の高低差は7m。15km地点の九郎原蛭橋までは折り返しまでと同じ走路を走る。九郎原蛭橋から約150mで九郎原橋。橋を渡ったところですぐに鋭角に左折。小さな曲がり角を終えたところから長い直線が続く。枝国バス停手前60mが第5中継所。

◆男子6区

第5中継所(16km地点)の先約350mの交差点(三叉路)を左折。緩いカーブを繰り返し17km地点。ここから200m先の才田公民館バス停までは平坦である。その先の左カーブあたりから250m先の中島橋まで下り坂である。この後上り坂となりすぐ先の交差点(四差路)、上才田交差点(T字路)と上り坂は続く。18km地点は上才田交差点から約250m先。中島橋から上り坂は約600m続き、この間、標高は30m上昇する。18km地点から50mほど走れば下り坂になる。徐々に視界が開け長い直線の先が19km地点となる。19km地点手前約100mから上り坂となり、その坂は200mほど続く。その後緩い下り坂を200mほど走り左折。競技場取り付け道路を経て100mスタートライン後方のゲートから競技場へ入る。トラックを1周と4分の1走りフィニッシュとなる。