

男子コースの説明

第 1 区

第1区は、西都市役所前の横断歩道の手前の線がスタートライン。110mほど直進し、左に曲がる。そこから御舟町の交差点を過ぎ、左手の妻北小学校を過ぎるあたりから登り坂となる。右手には都萬神社がある。やや蛇行しており、この辺りは集団なので、登るのにさほどきつさは感じない。スタートしてちょうど1km地点が坂の頂上で、交差点の手前の位置となる。高低差は7m。そこから500mほど気持ちよく下れる坂となる。右手に西都生コンクリートがあり、国道219号線と合流する交差点に入った先の伊達組の前が1.5km。ここから中継所のある穂北小入口までは、ほとんど高低差の無い直線道路となる。左手のピーマン選果場が2km。気温が低くなると、天候によっては、強い向かい風を受けることがある。穂北小入口の交差点が3km地点。右手の民宿若あゆの看板がラスト500m。住宅街を抜けて田園地帯に入ったらラストまで250m。

第 2 区

第2区のコースは、1km北上し、折り返して2km南下するコースとなる。第1中継所から1km先（女子の第2・3中継所と同じ）まで行き、折り返す。男子の第1中継所が2km地点で、この辺りで順位が入れ替わることが多い。折り返してからの2kmは、わずかに下っており、比較的走りやすい。住宅街に入ったところがラスト約750m。民宿若あゆの看板がラスト500m。

第 3 区

第3区は、ほぼ直線の穂北の町を南進し、右手のピーマン選果場が1km地点となる。約1.5km地点の西都生コンクリートの交差点は、センターラインを超えないように、最短で位置取りをすることがポイントである。そこからの登り坂は比較的登りやすい。坂を登り切ったところがラスト1kmで、交差点を渡ったすぐの位置となる。下り坂が終わりに差し掛かる交差点は、勢いがついているので、センターラインを超えないように気を付ける。しかし、中継所まではここから750mあり、ペース配分を考慮しておかないと、ここからが長く感じる。御舟の交差点を右折すると、ここから中継所までは200m。

第 4 区

第4区は、聖陵交差点から清水（きよみづ）まで南下するコースとなる。聖陵交差点を左折し、直進する。コースはほぼ平坦である。右に総合庁舎、左にドラッグストアコスモスの大きな広告塔が1km。1.7kmあたりから右にカーブし、下尾筋のバス停がラスト1kmとなる。ここから左手に西都衛生公社・西都市浄化センターを過ぎて右にカーブし、田園地帯に入ったら約400mで中継所となる。

第 5 区

第5区は、清水から三納方向へ行き、約1.1km行って折り返してくるコースとなる。ファミリーマート跡地前の第5中継所を出発し、約300m先のセブンイレブンがあるY字路を右に入る。そこからさらに約450m先に、清水運動公園入口がある。さらに250mほど先が1km地点となる。右手に黒い壁の新しい家がある。そこから約300m行くと小さな下り坂があり、道幅が狭くなる。右手に松本古墳があり、その先を約300m行くと折り返し地点がある。折り返し地点を過ぎて、電柱の2本目が2km地点となる。小さな坂を登りきると、ラスト500m。清水運動公園に入るT字路横断歩道の先約20mが中継所。

第 6 区

第6区は、おおよそ4区を逆走して、西都市役所に戻るコースとなる。清水のバス停が1km。西都浄化センターの交差点を道なりに進み、下尾筋のバス停を過ぎ、道なりに左に曲がり、右手の墓地にある小屋が2km。そのまま北に進み、三笠バス停が3km。その先の左手に西都原運動公園に上がる道がある。そのまま北上し、右手の喫茶ダイアナがラスト約500m。聖陵交差点がラスト約300m。右折し、200mほど進み、セブンイレブンの交差点を右折したらラスト約100m。西都市役所前がゴール。