

女子コースの説明

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。この辺りから集団がばらけることが多い。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。グループホーム稲穂が残り500mで、その先の左手に、奥に鳥居が見えるY字路が残り350m。この辺りで、先頭集団によるデッドヒートが繰り広げられる。第1中継所は、穂北小入口の交差点にある横断歩道になる。

第2区

第2区のコースは、のどかな田園地帯を走る。第2中継所までの高低差は約3m登りで、ほとんど平坦である。1km地点は、男子の第1中継所の旧電電公社中継所跡地で、周りはビニールハウスが点在している。この辺りは障害物もなく、前を行く選手がよく見える。11月中旬までは、コスモスが咲いている。左手の「土地改良の碑」が約残り500m。やや右にカーブし始めるところからスパートすることが多いが、カーブのため、やや見通しが悪い。カーブが終わるとすぐ中継所となる。

第3区

第3区は、1km走って折り返し、同じところで中継となる。走り始めは直線だが、道幅も狭く、前を行く選手が見えにくい。左手の製材所の隣のソーラーパネルが約500m地点で、橋に向かってやや登る。杉安橋を渡って左に曲がり、約60m先が折り返し地点となる。この辺りは、橋から近く、位置取りが重要となってくる。走ってきたコースを折り返し、池水製材の前が残り約500mとなる。わずかではあるが、折り返しまでは登りで、帰りはやや下っている。

第4区

第4区は、第2区を逆走するコースとなる。わずかではあるがやや下っており、走りやすい区間である。1km地点は、男子の第1中継所の旧電電公社中継所跡地で、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5区

第5区は、第1区を逆走するコースとなる。アップダウンはあるが、全体的には緩やかに下っている。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、ゴールまではここから750mあり、この後に順位が入れ替わることがよくある。ペース配分を考慮しておかないと、下り坂の後の平坦が登りに感じてしまう。市役所前のT字路を右に曲がれば、約60mでゴール。