〈女子１区〉

100mスタートから競技場１周して、テニスコート向けに走る。ロータリーを周って走り、直進したのちに左折し公園外へ。平坦な道が続き約２ｋｍで折り返す。走ってきた道を戻り、突きあたりを右折し公園内へ。電話BOX前中継所（Ａ）まで〈３Ｋｍ〉

〈女子２区・４区〉

中継所（A）からロータリーを周り直進する。その後、左折し道路へ出る。平坦な道のりが続き、女子１区折り返し地点から緩やかな登り続く。登り切ったら、下り坂となり中継所（B）まで（２ｋｍ）

〈女子３区〉
中継所（Ｂ）からスタートしたら 80m付近で折り返す。折り返したら登り坂が約 400mほど続く。登り切ったら緩やかな下り坂約 300m続き、その後は平坦な道になる。直進したのち、つきあたりを右折し、中継所（Ａ）へ〈２Ｋm〉

〈女子５区〉

中継所（Ｂ）から約 80m進んだ所で折り返す。折り返し後、登り坂が500mほど続く。登りが終わると緩やかな下り坂となり、平坦な道が続く。その後、つきあたりを右折し公園内へ入る。ロータリーは周らず左折する。テニスコート前、体育館横を通り、競技場内へ入る。競技場を逆向きに走り、競技場男子トイレ入り口付近でゴール。