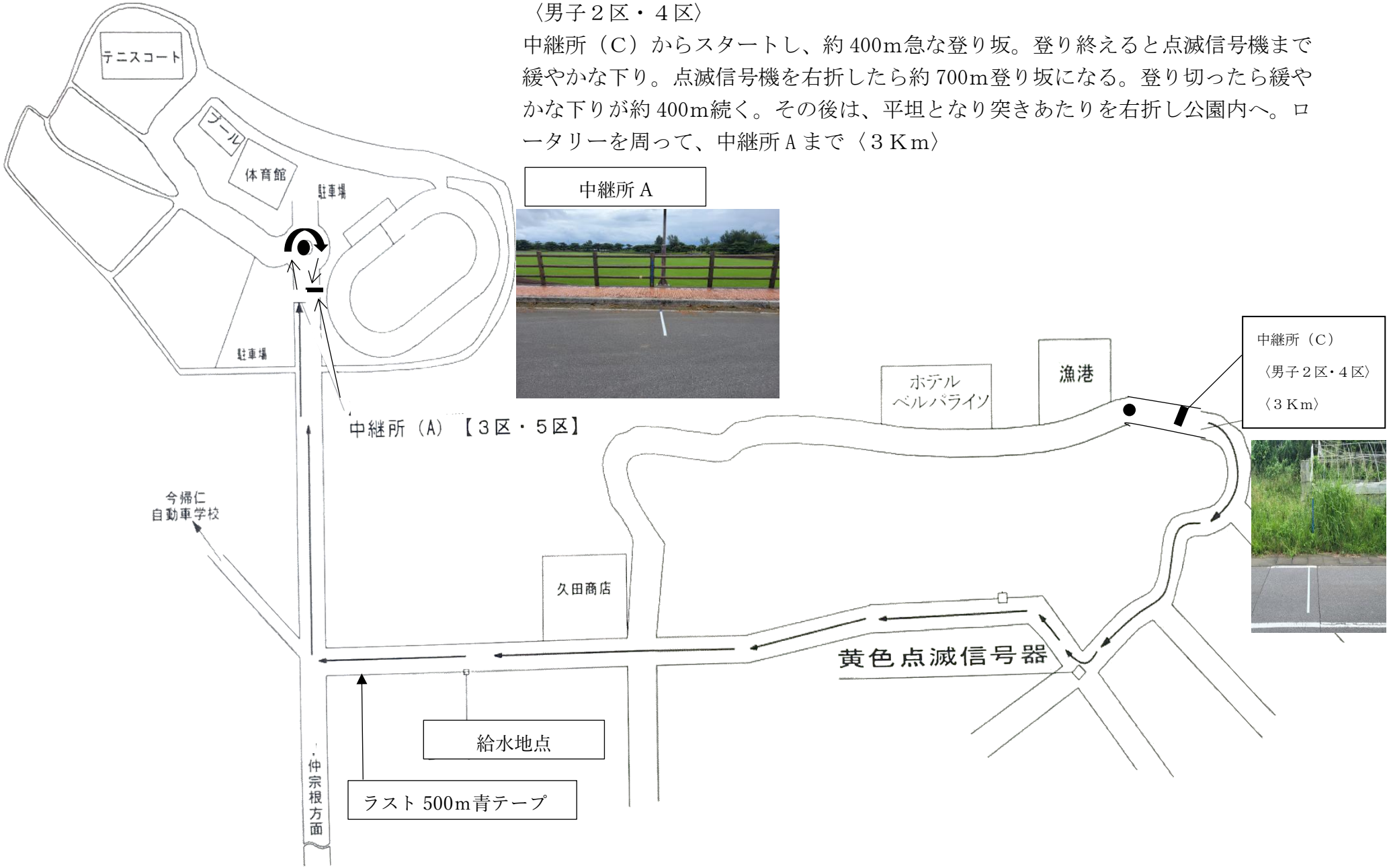
〈男子１区〉

女子のスタート地点から 85m前方からスタートし、競技場を約半周してからテニスコート向けに走る。ロータリーを周って走り、公園外へ。長い直線が続き、１区２km地点過ぎから緩やかな登り坂になる。登り切ったあと、「黄色点滅信号機」まで下り坂となる。点滅信号で左折し、200mほど緩やかな登り坂になっている。その後、約 400m急な下り坂。下り坂が終えたら、漁港前の折り返し地点を周ってＣ中継所まで〈４Ｋｍ〉

〈男子２区・４区〉

中継所（C）からスタートし、約 400m急な登り坂。登り終えると点滅信号機まで緩やかな下り。点滅信号機を右折したら約 700m登り坂になる。登り切ったら緩やかな下りが約 400m続く。その後は、平坦となり突きあたりを右折し公園内へ。ロータリーを周って、中継所Ａまで〈３Ｋｍ〉



〈男子３区・５区〉

中継所（A）からスタートし、左折して公園外へ。長い直線が続き、１区２km地点過ぎから緩やかな登り坂になる。登り切ったあと、「黄色点滅信号機」下り坂となる。点滅信号で左折し、200mほど緩やかな登り坂になっている。その後、約 400m急な下り坂。下り坂が終えたら、漁港前の折り返し地点を周って男子折り返し地点を周って中継所（C）まで〈３Ｋｍ〉

〈男子６区〉〈４Ｋｍ〉

中継所（Ｃ）からスタートし、約 400m急な登り坂。登り終えると点滅信号機まで緩やかな下り。点滅信号機を右折したら約 700m登り坂になる。登り切ったら緩やかな下りが約 400m続く。その後は、平坦となり突きあたりを右折し公園内へ。ロータリーは周らずにテニスコートの前、体育館の前を通る。競技場に入ったら反時計回りに一周し、ゴール。