

1 区：100mのスタートラインでスタート
1周と1/4 後、西側ゲートから外周へ
④で折り返す そのあと西側ゲートから
直進し中継所へ(約 0.8 km)

2 区：中継後幅跳びのピットを横切り東側ゲート
から外周へ 南側ゲートから入場し
バックストレート方向へ進入し
⑤を折り返し西側ゲートから外周へ
④で折り返し場内へ戻り中継

3 区：2 区と同様 (約 1.1 km)

4 区：2・3 区と同様 場内へ入場直後直進し
100mスタートラインがゴール(約 1.2 km)
総距離約 4.2 km

900M タイムトライアル：西ゲート付近から外周
へ そのあと南側ゲートから入場して西
側ゲートから④地点で折り返す
再び西側ゲートから入場してゴールへ

