



女子1区は緑を走り赤へ行き、2周目からオレンジ周回2周  
 女子2区・3区はオレンジ周回2周・3周

10kmは、水色を走り赤へ行き、2周目からオレンジ周回4周(1.6km+2.1km×4周) スタート地点から赤のスタート(ゲートまで686.3m)  
 16kmは、黄色を走り赤へ行き、2周目からオレンジ周回7周(1.3km+2.1km×7周) スタート地点から赤のスタート(ゲートまで386.3m)