

女子コース (合計12.7キロ)

○1区 (3.4キロ)

- ・3000mSCのスタートラインをスタートし、トラックを1周走って、第1ゲートからスタジアムの外へ出て右折する。
- ・スタジアム正面から西側障害者駐車場方面に走り、西側遊歩道をスタジアム第1ゲートに向かって走る。
- ・スタジアム東側を補助競技場に向かって走り、補助競技場の周囲を周ってから、第1ゲートに向かってスタジアム沿いに折り返し、第1ゲートからスタジアムに入る。
- ・トラックを周り、3000mSCのスタートラインで2区走者に中継する。

○2・3・4区 (2.1キロ)

- ・400mトラックを周らず、そのまま第1ゲートからスタジアムの外へ出て右折する。
- ・右折後、左側の芝生を見ながら走り、その切れ目を左折して遊歩道に入り、スタジアム東側を補助競技場に向かって走り、補助競技場の周囲を周ってから、第1ゲートに向かってスタジアム沿いに折り返し、第1ゲートからスタジアムに入る。
- ・トラックを周り、3000mSCのスタートラインで次走者に中継する。

○5区 (3.0キロ)

- ・400mトラックを周らず、そのまま第1ゲートを出て第1区のコースを走り、3000mSCのスタートラインでゴールする。

