

関東駅伝コース 地点別補足説明



A 地点

中継線から進行方向に対して、黄色のラインが引かれています。

次走者は、片足を黄色のライン上に乗せるようにして、次走者を待つようにしてください。

(進行方向は写真の奥です)

※トラックを出ると、舗装面です(アスファルト)



B 地点

トラックから出てすぐは舗装路です。その後すぐにクロスカントリーコースに入ります。左手に直角に曲がります。1区は集団がまだ大きく、まとまっていることが予想されます。石垣もあります。転倒には十分に気をつけてください。

また、雨天時はアスファルトも滑りやすくなっていますので、より一層注意して走行してください。

※C地点までの上り坂です。木が立っていてコース幅が細いところがあります。



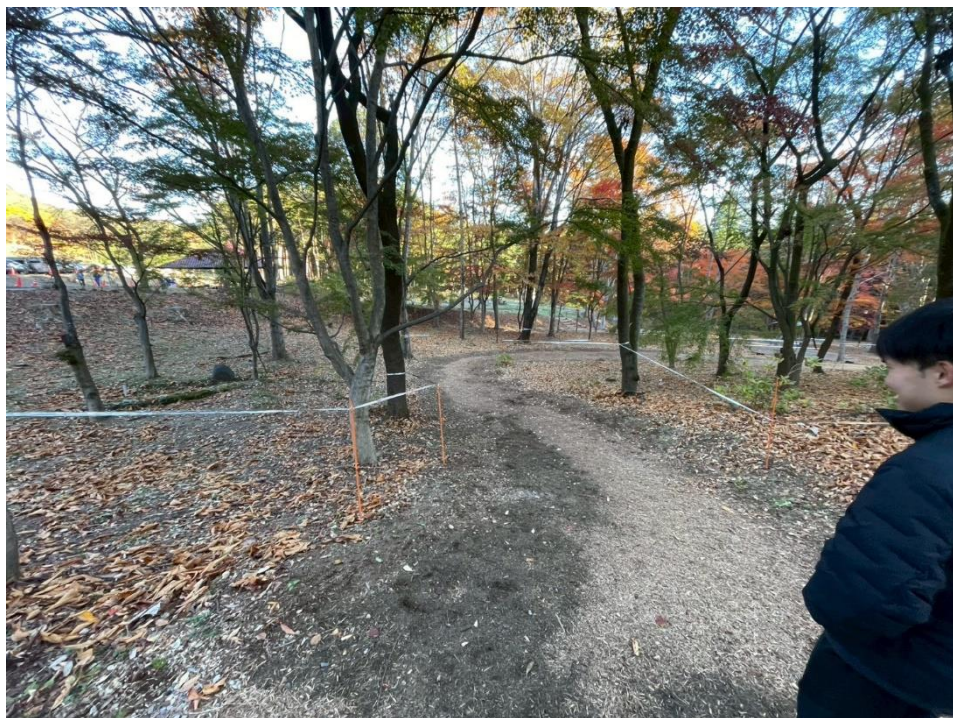
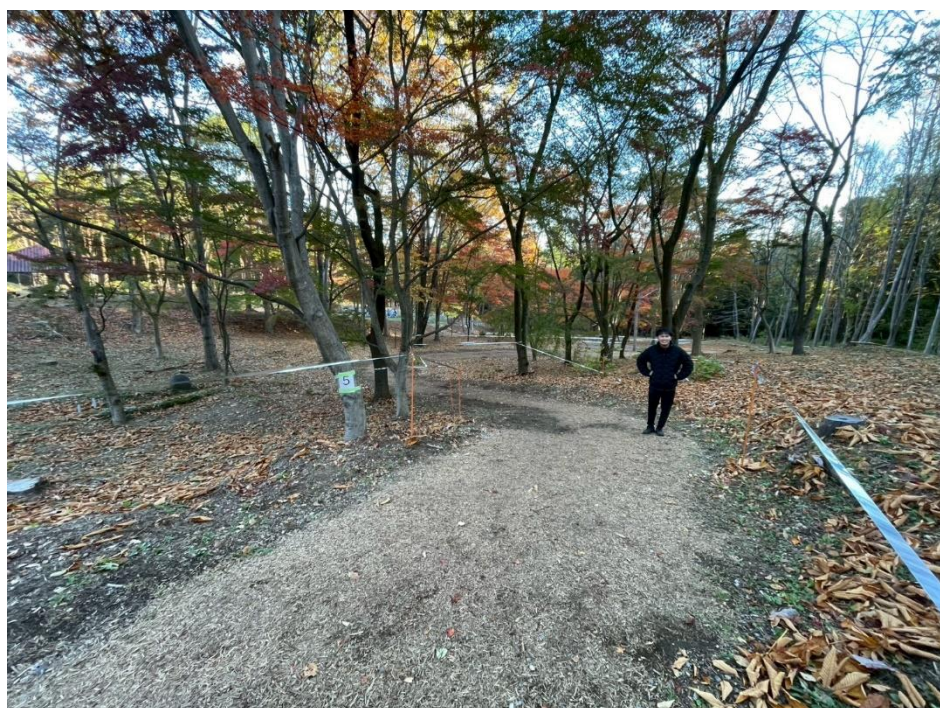


C 地点

B地点からずっと上り坂です。C地点に到達後、今度は下っていきます。1区は、依然として集団の可能性が高いです。

ここから E 地点まで、コース幅が狭くなっています。転倒や接触、およびコース外に飛び出してしまうないように気をつけてください。

※C地点～D地点までです。下り坂と、細かなカーブが連続します。コース幅も全体的に狭いので、杭に接触することなど無いように、気を付けて走行してください。





D 地点

クロスカントリーコース内は、基本はウッドチップですが、わずかながら舗装部分を横断する地点があります。

天气が良いと榛名の山々が目の前に見えてきます。景色に見とれてコースアウトしないよう、コースロープに沿って走行してください。



E 地点

コースが二股に分かれています。

男子および女子の1区・5区の選手は**右に曲がります**。

女子の2～4区の選手は**直進**です。

女子選手は、自分の担当区間を確認し、コースを間違えないように注意してください。

※E地点～F地点までで唯一の上りです。下りの勢いをそのままに上りきれる長さです。





F 地点

E地点からG地点まで、クロスカン
トリーコース内を一気に下りきります。
一本道なので、分岐等はありません。
コースロープに沿って走行してくださ
い。

コース途中はカーブもあります。ま
た、木の枝や根など、ところどころ盛
り上がっている部分やへこんでいる
部分があります。

足をひねったりくじいたりしないよ
うに、気をつけて走行してください。

※F地点～G地点です。
一か所、小屋のようなも
のがあります。インコー
スを攻めすぎて接触し
ないように気をつけて
ください。



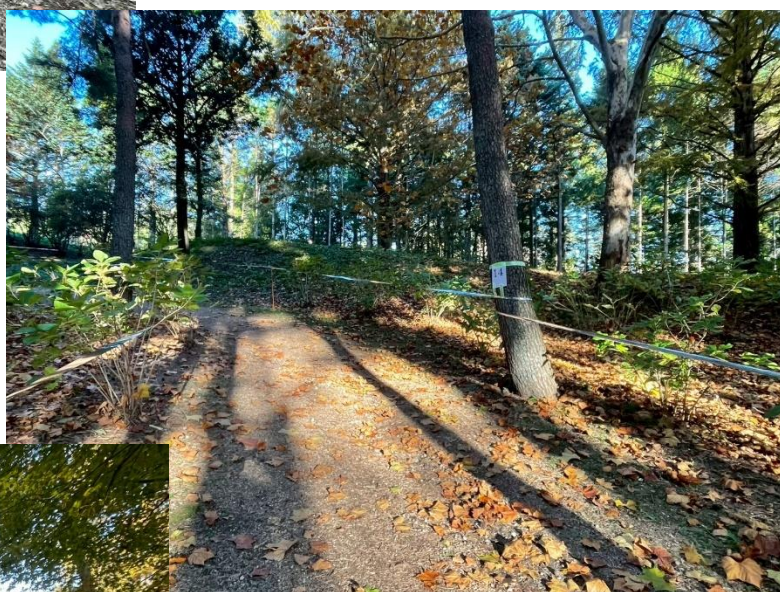


G 地点

全コース中で、もっとも下りきった地点です。ここまできると、スタート地点の競技場よりも低い位置にいます。ここから、E' 地点まで今度は一気に上りあがります。

下りから上りへ、走りの切りかえ地点です。足を取られないように気をつけてください。

※G地点～H地点までです。E' 到達までは、ひたすら上り坂です。





H 地点

E' 地点まで、細かいカーブを繰り返しながら上っていきます。コースにそって走行するように注意してください。

上り坂が急なため、下を向いて走っているとコースアウトしてしまいます。前を見ながら、気をつけて走行してください。



E' 地点

クロスカントリーコースが終わり、舗装道路へ出て行くところです。ウッドチップから舗装面へ出る際に、若干の段差があるので気を付けてください。

また、図で示した  の部分を走行するとショートカットになってしまいます。必ず、柱と柱の間を通過してください。

※E' 地点を通過すると、上り坂もあと少しです



I 地点

舗装道路を走行します。コースの最高点まで、最後の坂を上りあがります。



J 地点

I 地点から上りきったところです。舗装面がところどころ痛んでいたたり、車止めのくぼみを埋めた部分があります。足を取られないように、気を付けて走行してください。



※J地点を上りきってから先はフラットな舗装道路です。もう上りはありません。
選手は、道路の左側を走行 します。
歩道は走行しないでください。
競技場を左手に見ながら、フィニッシュを目指します。



※J地点からK地点までは、歩道と並走します。
応援を力に、最後まで頑張ってください！



K 地点

舗装道路を下りきって、競技場に入っていく部分です。ここを下りきると最後の直線、そして競技場に入るため、スピードが上がるのが予想されます。下り坂、そして鋭角にカーブしていくことに加えて、四角で囲った部分には側溝の網目ブロックが設置されています。雨や結露で大変滑りやすくなりますので、転倒しないよう、細心の注意を払ってください。カーブの内側にはコーンを設置しますが、このコーンに接触すると危険です。コース確認でも、よく見ていただきたい部分です。