

ランニングコース [1周170m] 距離と必要周回数表

妙高市総合体育館

距離	周回数と距離
1km (1000m)	5周 (850m) と 150m
2km (2000m)	11周 (870m) と 130m
3km (3000m)	17周 (2890m) と 110m
4km (4000m)	23周 (3910m) と 90m
5km (5000m)	29周 (4930m) と 70m
6km (6000m)	35周 (5950m) と 50m
7km (7000m)	41周 (6970m) と 30m
8km (8000m)	47周 (7990m) と 10m
9km (9000m)	52周 (8840m) と 160m
10km (10000m)	58周 (9860m) と 140m
11km (11000m)	64周 (10880m) と 120m
12km (12000m)	70周 (11900m) と 100m
13km (13000m)	76周 (12920m) と 80m
14km (14000m)	82周 (13940m) と 60m
15km (15000m)	88周 (14960m) と 40m
16km (16000m)	94周 (15980m) と 20m
17km (17000m)	100周 (17000m)
18km (18000m)	105周 (17850m) と 150m
19km (19000m)	111周 (18870m) と 130m
20km (20000m)	117周 (19890m) と 110m
21km (21000m)	123周 (20910m) と 90m
ハーフマラソン 21.0975km	124周 (21080m) と 17m50cm