



**【親子ランの部】**  
1周約400m  
「A」 → 「B」 を2周

**【2時間マイルリレーラン】**  
1周約1600m  
「A」 → 「B」 → 「C」 → 「D」 →  
「折り返し」 → 「D」 → 「E」 → 「A」 →  
「リレーゾーン」

