

女子1区(5.9km) 伊那市陸上競技場～いなっせ



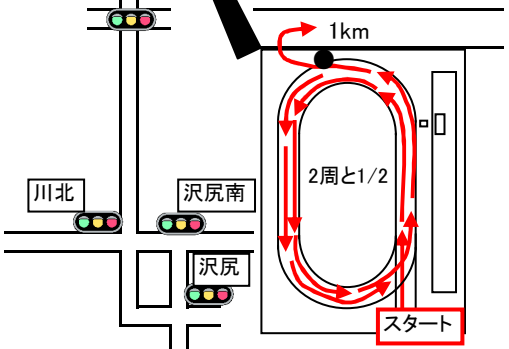
| 地点 | 高低差 |
|-------------|--------|
| スタート | 標高701m |
| 1km | +0m |
| 競技場西(1.2km) | +18m |
| 2km | 0m |
| 中間点(2.95km) | -13m |
| 3km | -15m |
| 4km | -58m |
| 小黑橋(4.2km) | -67m |
| あと1km | -68m |
| 5km | -69m |
| 第1中継所 | -61m |



スタートと各地点の高低差



女子第1中継所 いなっせ



女子2区(2.6km) いなっせ～伊那バス



| 地点 | 高低差 |
|------------|--------|
| 第1中継所 | 標高640m |
| 伊那北折返し | +2m |
| 1km | +4m |
| 中間点(1.3km) | +1m |
| あと1km | -2m |
| 2km | -5m |
| 第2中継所 | -7m |

第1中継所と各地点の高低差



女子第2中継所 伊那バス

女子3区(4.3km) 伊那バス本社～伊那食品工業

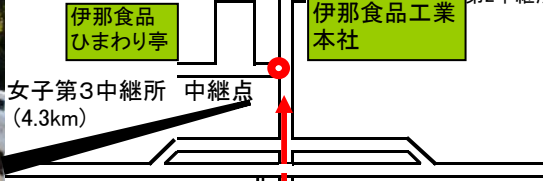


| 地点 | 高低差 |
|-------------|--------|
| 第2中継所 | 標高633m |
| 小黒橋(0.5km) | +2m |
| 1km | +22m |
| 2km | +60m |
| 中間点(2.15km) | +61m |
| 3km | +57m |
| あと1km | +51m |
| 4km | +63m |
| 第3中継所 | +61m |

第2中継所と各地点の高低差



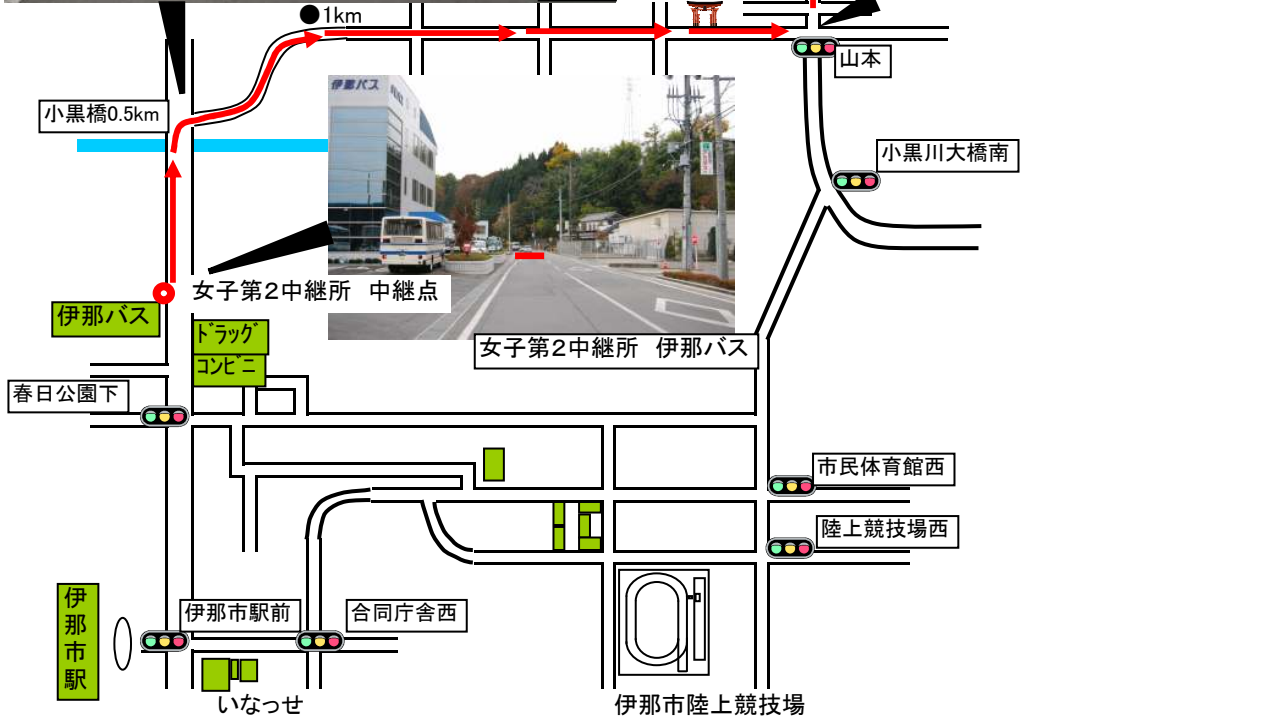
女子第3中継所 伊那食品工業



小黒橋



山本



女子4区(4.7km) 伊那食品工業～小出三区公民館

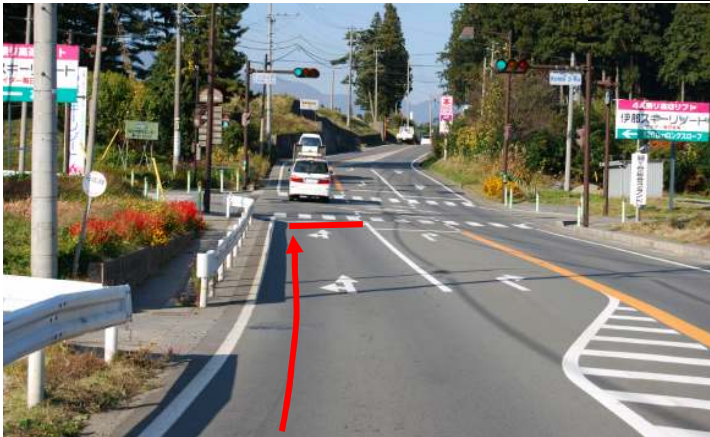


柳沢折返し



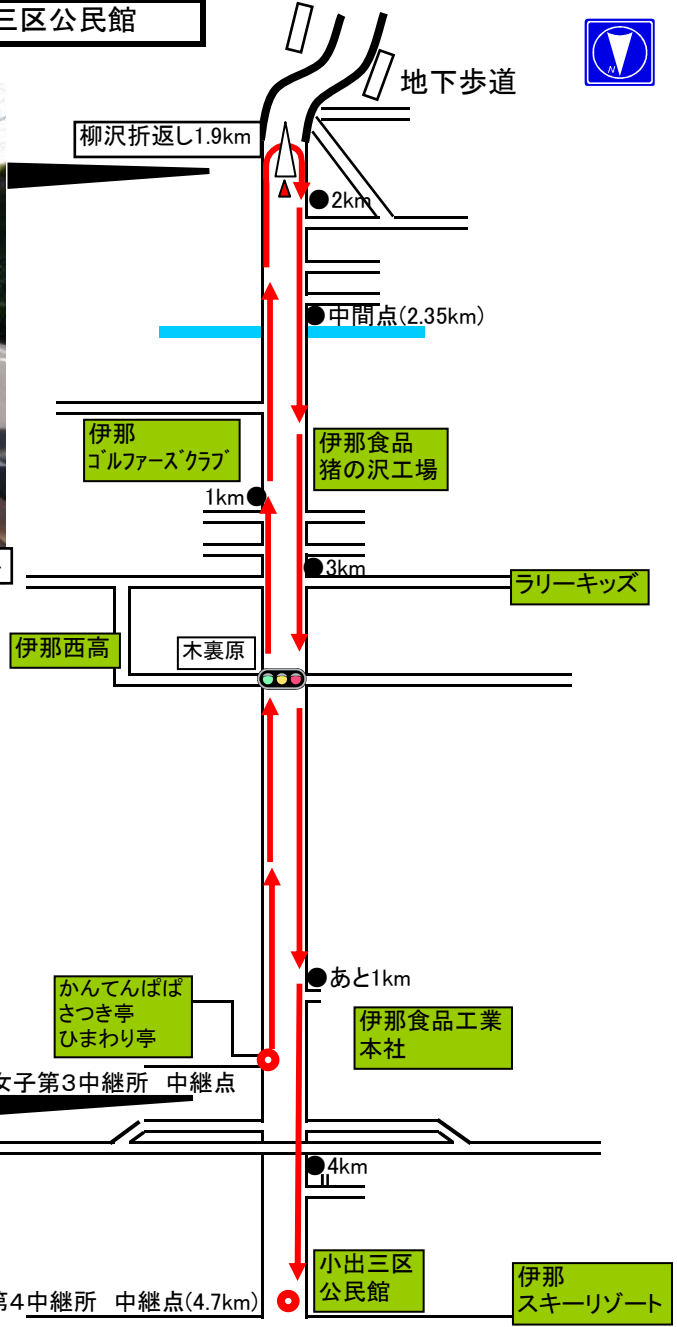
女子第3中継所 伊那食品工業

女子第4中継所 小出三区公民館



小出三区

女子第4中継所 中継点(4.7km)



| 地点 | 高低差 |
|--------------|--------|
| 第3中継所 | 標高694m |
| 1km | -7m |
| 柳沢折返し(1.9km) | -11m |
| 2km | -16m |
| 中間点(2.35km) | -15m |
| 3km | -6m |
| あと1km | +5m |
| 4km | -2m |
| 第4中継所 | -9m |

第3中継所と各地点の高低差



女子5区(3.5975km) 小出三区公民館～伊那市陸上競技場

| 地点 | 高低差 |
|-------------|--------|
| 第4中継所 | 標高685m |
| 1km | +10m |
| 中間点(1.79km) | +6m |
| 2km | +10m |
| あと1km | +21m |
| 3km | +34m |
| ゴール | +16m |

第4中継所と各地点の高低差

