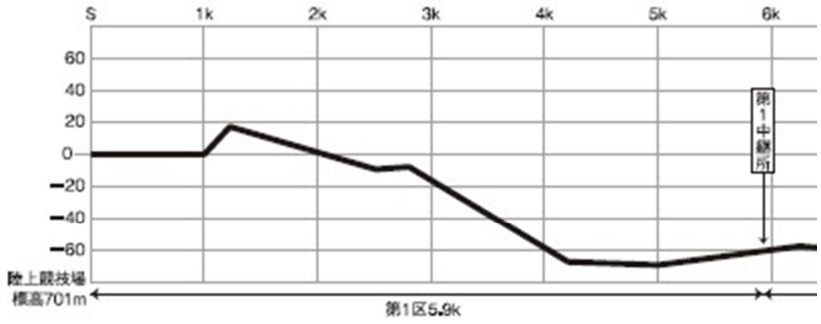
【女子 1 区】　5.9km　（大会記録 18’42”　第 42 回　札幌山の手・宇都宮 桃奈）

伊那市陸上競技場スタート　～　第 1 中継所（いなっせ）

下り基調のコースで、レースの流れを決める 1 区には、各チームスピードに自信のあるエース級の選手が起用され、スピード感のあるレースが期待される区間です。



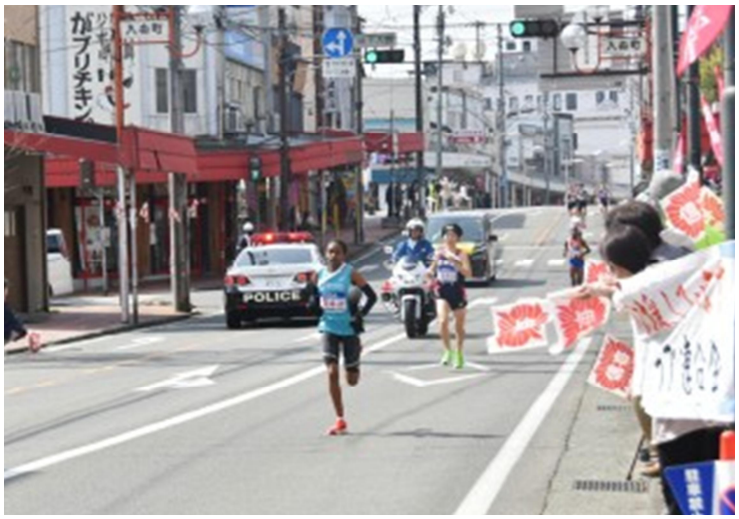


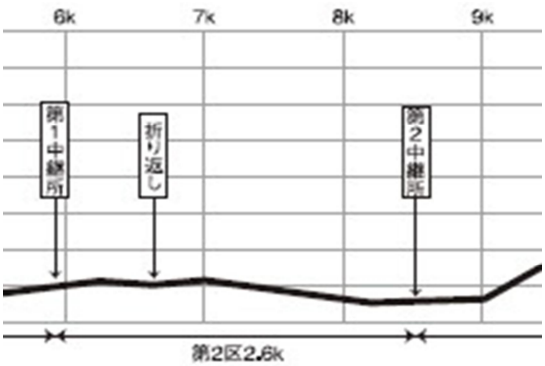


【女子 2 区】　2.6km　（大会記録 7’38”　第 42 回　仙台育英・ミリアム ジェリ）

第 1 中継所（いなっせ）　～　伊那北駅前（折り返し）　～　伊那バス（第 2 中継所）

スピード区間であり、速さに自信のある選手が起用され、エース区間の 1 区と 3 区をつなぐ重要な区間です。商店街を走り抜けるため、沿道の応援が多いのもこの区間の特徴。沿道の応援が、選手の背中を押します。



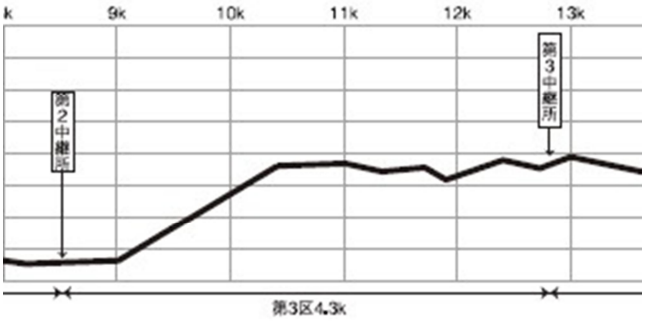


【女子 3 区】　4.3km　（大会記録 14’06”　第 38 回　神村学園・カリバカロライン）

第 2 中継所（伊那バス）　～　第 3 中継所（伊那食品工業本社）

上り基調のコースで、長さこそ 1 区（5.9km）や 4 区（4.7km）よりも短いですが、序盤の上りを含む、アップダウンの多いタフなコースで、勝負強いエース級のランナーが起用されます。ここ数年は、3 区でトップに立つチームがそのまま 1 位でゴールすることが多く、「3 区を制するものが伊那駅伝を制する」と言えるかもしれません。



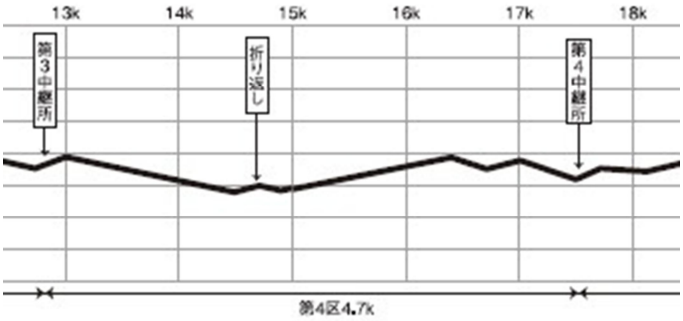


【女子 4 区】　4.7km　（大会記録 15’20”　第 40 回　仙台育英・細川あおい）

第 3 中継所（伊那食品工業本社）　～　西春近柳沢（折り返し）　～　第 4 中継所（小出三区公民館）

この区間は、1 区に次いで距離が長いコースのため、スタミナに自信のある選手が起用される、後半のポイントとなる区間です。









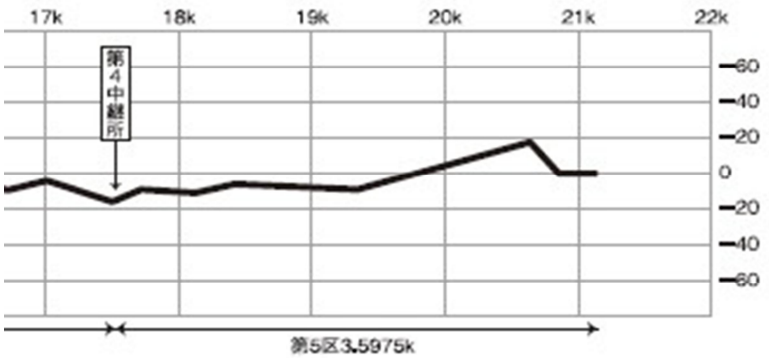
【女子 5 区】　3.5975km　（大会記録 11’48”　第 28 回　北九州市立・矢野 栞理）

第 4 中継所（小出三区公民館）　～　伊那市陸上競技場（フィニッシュ）

前半の小刻みにあるアップダウンと後半の上りがポイントになります。女子 5 区は最終区となり、ここで順位が決まるため、勝負強いランナーが起用されます。







大会記録　1°09’20”
（第 40 回　仙台育英）