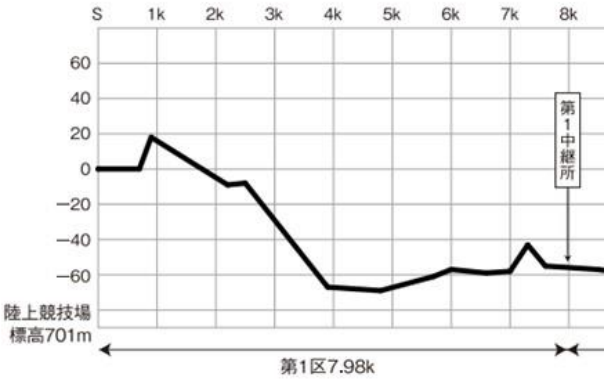
【男子 1 区】　7.98km　（大会記録 22’59”　第 44 回　学法石川・菅野 裕二郎）

伊那市陸上競技場スタート　　～　　第 1 中継所（伊那市保健センター）

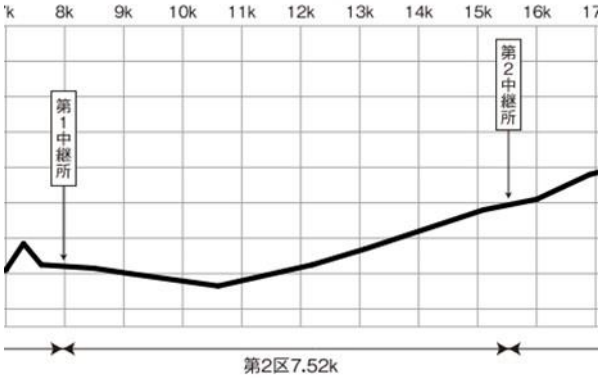
レースの流れを決める下り基調のコースです。各チームスピードに自信のある選手が起用され、スピード感のあるレースが期待される区間です。



【男子 2 区】　7.52km　（大会記録 22’45”　第 45 回　倉敷・南坂 柚汰）

第 1 中継所（伊那市保健センター）～ 国道 153 号 ～ ナイスロード ～ 第 2 中継所（みぶの里）

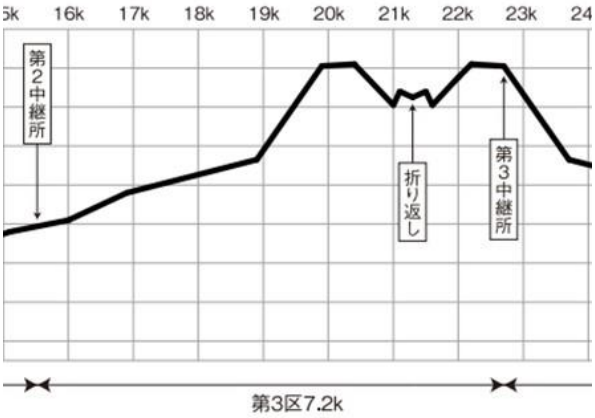
箱根駅伝と同様に各校のエースが集う「華の 2 区」。全国トップクラスのランナーが集い、ハイレベルなレースが展開されます。毎年、激しい順位変動もあり、見応えのある区間になっています！



【男子 3 区】　7.2km　（大会記録 22’30”　第 39 回　須磨学園・酒井 耀史）

第 2 中継所（みぶの里）～ 高遠町商店街（折返し）～ 第 3 中継所（オートパル上伊那東部中央給油所）

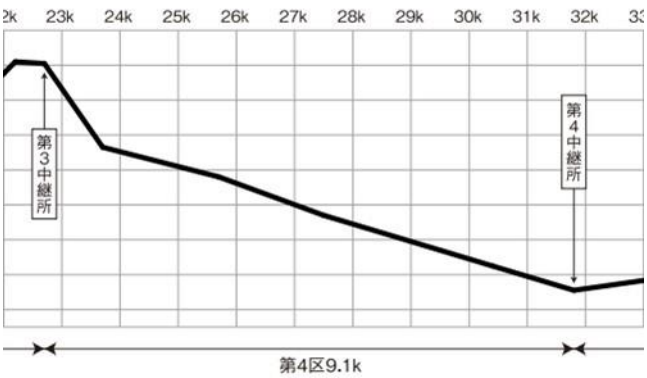
アップダウンが多く厳しいコースで、各チームエース級の選手が起用される重要な区間です。2 区に続き、この区間でも大きく順位が変動する、最も注目される区間の 1 つです！



【男子 4 区】　9.1km　（大会記録 25’12”　第 37 回　世羅・ポール カマイシ）

第 3 中継所（オートパル上伊那東部中央給油所）　～　第 4 中継所（伊那市役所）

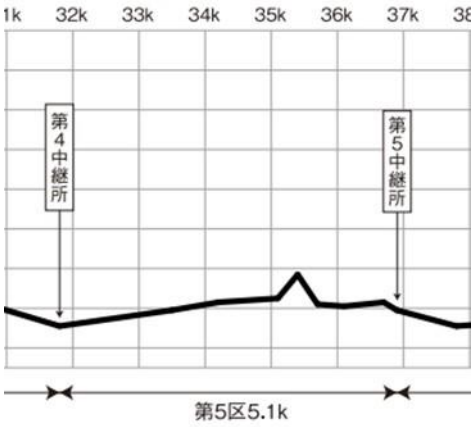
男子最長距離でありながら、下り基調で走りやすい区間になっていますが、風が強い三峰川沿いを走るため、タフなコースになっています。各チーム、距離に強くタフな選手が起用される区間です。



【男子 5 区】　5.1km　（大会記録 14’01”　第 44 回　世羅・コスマスムワンギ）

第 4 中継所（伊那市役所）　～　国道 153 号　～　県道南箕輪沢渡線　～　第 5 中継所（いなっせ）

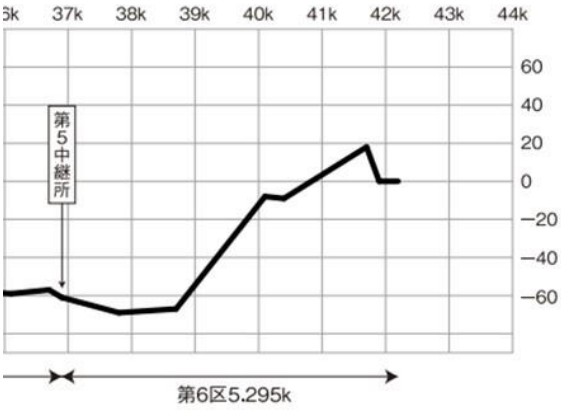
アップダウンの少なく距離の短い 5 区は、スピードに自信のある選手が起用されます。また、唯一外国人留学生の起用が許されるため、スピード感のあるレースが展開されます！



【男子 6 区】　5.295km　（大会記録 16’01”　第 31 回　佐久長聖・佐々木 寛文）

第 5 中継所（いなっせ）　～　伊那市陸上競技場（フィニッシュ）

上り基調のコースであり、時には陸上競技場内のトラック内で順位が変動するこの区間には、ラストに強い選手が顔を揃えます。全国のアンカーの意地とプライドをかけた走りをお楽しみください。



大会記録 2゜06’43”
（第 45 回佐久長聖高等学校）
※第 1 区・第 2 区新コースのもの