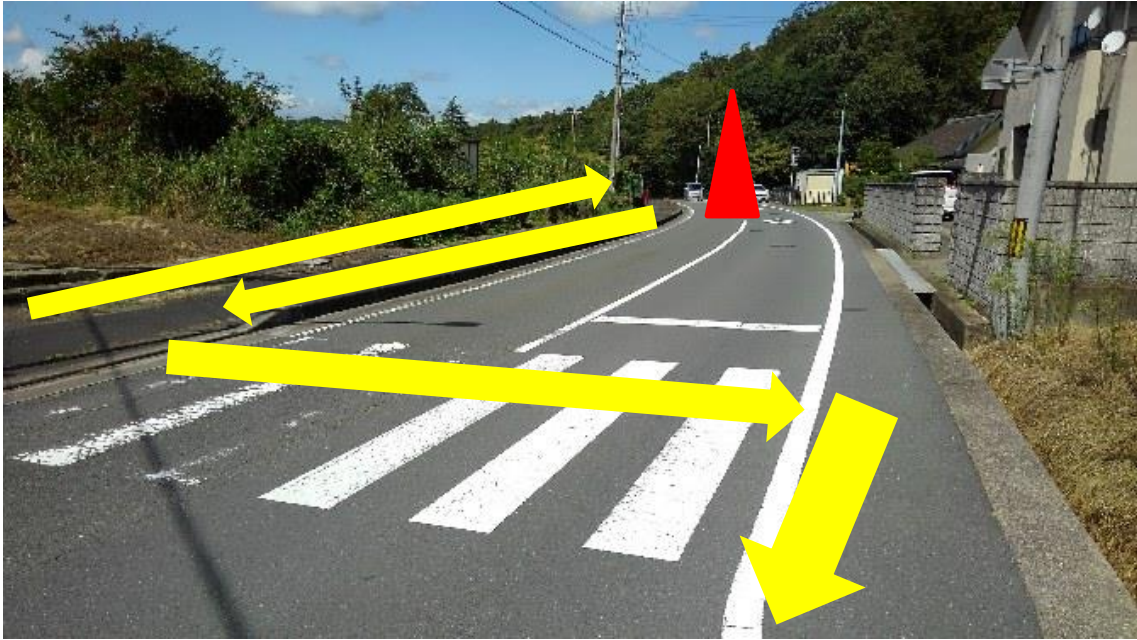


男子 3区折り返しの方法



- ①歩道を走り折り返し点に向かう。
- ②歩道内で折り返す（折り返し点では道路の反対側に渡らない）。
- ③走ってきた歩道を数十メートル逆走する。
- ④横断歩道を通して道路の反対側に渡る。