

## 男子

①934m ②5.0 km ③3.195 km ④3.0 km

○男子 1区 10 km ①934m×2周+②5.0 km+③3.195 km-63m

・ A地点スタート～B地点中継

○男子 2区 3 km ④3.0 km ・ B地点スタート～B地点中継

○男子 3区 8.195 km ②5.0 km+③3.195 km

・ B地点スタート～B地点中継

○男子 4区 8.0 km ②5.0 km+④3.0 km ・ B地点スタート～B地点中継

○男子 5区 3 km ④3.0 km ・ B地点スタート～B地点中継

○男子 6区 5 km ②5.0 km ・ B地点スタート～B地点中継

○男子 7区 5 km ②5.0 km ・ B地点スタート～B地点ゴール

## 女子

①934m ②5.0 km ③4.028 km ④3.0 km

○女子 1区 6 km ①934m×3周+④3.0 km+198m

・ D地点スタート～C地点中継

○女子 2区 4.0975 km ③4.028 km+69.5m

・ C地点スタート～B地点中継

○女子 3区 3 km ④3.0 km ・ B地点スタート～B地点中継

○女子 4区 3 km ④3.0 km ・ B地点スタート～B地点中継

○女子 5区 5 km ②5.0 km ・ B地点スタート～B地点ゴール