

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