

男子 ①960m ②4.9 km ③3.87 km ④3 km

○男子 1 区 10 km ①960m × 4周 + 160m + ④3km×2周

A地点スタート ~ B地点ゴール

○男子 2 区 3 km ④3 km B地点スタート ~ B地点ゴール

○男子 3 区 8 km ②4.9km + ④3 km + 100m

B地点スタート ~ C地点ゴール

○男子 4 区 8 km ②4.9km + ④3 km + 100m

C地点スタート ~ D地点ゴール

○男子 5 区 3 km ④3 km D地点スタート ~ D地点ゴール

○男子 6 区 5 km ②4.9km + 100m D地点スタート ~ E地点ゴール

○男子 7 区 5 km ②4.9km + 100m E地点スタート ~ フィニッシュ地点

女子 ①960m ②4.9 km ③3.87 km ④3 km

○女子 1 区 6 km ④3km×2周 A地点スタート ~ A地点ゴール

○女子 2 区 4.0975km ③3.87km + 227.5m

A地点スタート ~ B地点ゴール

○女子 3 区 3 km ④3 km B地点スタート ~ B地点ゴール

○女子 4 区 3 km ④3 km B地点スタート ~ B地点ゴール

○女子 5 区 5 km ②4.9km + 100m B地点スタート ~ フィニッシュ地点