コース詳細❷

男子

区間	距離(km)	折り返し地点	折り返し地点（S・中継地点から）	中間点までの距離（S・中継地点から）	ラスト1㎞（S・中継地点から）
1	10	D	2755m	S・中継地点	1000m
2	3	A	1752m	1500m	1000m
3	8.0975	B	2276.8m	S・中継地点	1000m
4	8.0975	B	2276.8m	S・中継地点	1000m
5	3	A	1752m	1500m	1000m
6	5	D	2755m	2500m	1000m
7	5	D	2755m	2500m	1000m

42.195　　※折り返しポイント　3カ所

女子

区間	距離(km)	折り返し地点	折り返し地点（S・中継地点から）	中間地点（S・中継地点から）	ラスト1㎞（S・中継地点から）
1	6	A	1752m	S・中継地点	1000m
2	4.0975	C	2301.25m	2048.75m	1000m
3	3	A	1752m	1500m	1000m
4	3	A	1752m	1500m	1000m
5	5	D	2755m	2500m	1000m

21.0975　　※折り返しポイント　3カ所