



—男子の部— 6区間……18.0km

○中コース (3.0km) 1区

(S) — 1 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10 — 11 — 12 — 13 — 14 —
 15 — 16 — 17 — 18 — 19 — 20 — 11 — 10 — 9 — 8 — 24 —
 25 — 26 — 2 — 3 — 4 — 5 — 1 — 6 — 7 — 8 — 21 —
 (中)

○中コース (3.0km) 2・3・4・5・6区

(中) — 1 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10 — 11 — 12 — 13 — 14 —
 15 — 16 — 17 — 18 — 19 — 20 — 11 — 10 — 9 — 8 — 24 —
 25 — 26 — 2 — 3 — 4 — 5 — 1 — 6 — 7 — 8 — 21 —
 (中)

—女子の部— 5区間……12.0km

○大コース (3.0km) 1・5区

(S) — 1 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10 — 11 — 12 — 13 — 14 —
 15 — 16 — 17 — 18 — 19 — 20 — 11 — 10 — 9 — 8 — 24 —
 25 — 26 — 2 — 3 — 4 — 5 — 1 — 6 — 7 — 8 — 21 —
 (中)

○小コース (2.0km) 2・3・4区

(中) — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 1 — 6 — 7 — 8 — 9 —
 10 — 11 — 12 — 13 — 14 — 15 — 16 — 17 — 18 — 19 — 20 —
 11 — 10 — 9 — 8 — 21 — (中)