

コース略図（男子）

- | | | | |
|-----|--------------------------|-----|---------------------|
| 第1区 | スタート→折返し点→中継地点（10km） | 第5区 | 中継地点→折返し点→中継地点（3km） |
| 第2区 | 中継地点→折返し点→中継地点（3km） | 第6区 | 中継地点→折返し点→中継地点（5km） |
| 第3区 | 中継地点→折返し点→中継地点（8.1075km） | 第7区 | 中継地点→折返し点→ゴール（5km） |
| 第4区 | 中継地点→折返し点→中継地点（8.0875km） | | |

