

男子コース略図

- 第1区 (10km)
- 第2区 (3km)
- 第3区 (8.1075km)
- 第4区 (8.0875km)
- 第5区 (3km)
- 第6区 (5km)
- 第7区 (5km)

- A → B → C → D → E → 第1中継所
- 第1中継所 → F → E → 第2中継所
- 第2中継所 → D → C → B → S → 第3中継所
- 第3中継所 → B → C → D → 第4中継所
- 第4中継所 → E → F → 第5中継所
- 第5中継所 → E → D → 第6中継所
- 第6中継所 → C → B → A

