

コース略図 (男子)

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------|
| 第1区 A→B→C→D→E→第1中継地点 (10km) | 第5区 第4中継地点→C→G→第5中継地点 (3km) |
| 第2区 第1中継地点→B→C→第2中継地点 (3km) | 第6区 第5中継地点→C→D→第6中継地点 (5km) |
| 第3区 第2中継地点→D→E→B→第3中継地点 (8.1075km) | 第7区 第6中継地点→E→B→A (5km) |
| 第4区 第3中継地点→F→B→E→D→第4中継地点 (8.0875km) | ※各kmの標示はペンキ(黄色)で印をしています。 |

