

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。 | | |

