

男子 ①960m ②4.9 km ③3.87 km ④3 km

○男子 1 区 10 km 200m + ②4.9 km × 2周

A地点スタート～B地点ゴール

○男子 2 区 3 km ④3 km B地点スタート～B地点ゴール

○男子 3 区 8 km ②4.9 km + ④3 km + 100m

B地点スタート～C地点ゴール

○男子 4 区 8 km ②4.9 km + ④3 km + 100m

C地点スタート～D地点ゴール

○男子 5 区 3 km ④3 km D地点スタート～D地点ゴール

○男子 6 区 5 km ②4.9 km + 100m D地点スタート～E地点ゴール

○男子 7 区 5 km ②4.9 km + 100m E地点スタート～フィニッシュ地点

女子 ①960m ②4.9 km ③3.87 km ④3 km

○女子 1 区 6 km ④3 km × 2周 A地点スタート～A地点ゴール

○女子 2 区 4.0975km ③3.87km + 227.5m

A地点スタート～B地点ゴール

○女子 3 区 3 km ④3 km B地点スタート～B地点ゴール

○女子 4 区 3 km ④3 km B地点スタート～B地点ゴール

○女子 5 区 5 km ②4.9 km + 100m B地点スタート～フィニッシュ地点