

< 女子 > スタート時刻 10 : 20

区間	距離	招集完了時刻	招集場所	コース説明
1区	2 km	10 : 10	スタート地点	メイン競技場内, 100mスタートラインよりスタート 2周と1/4周(スタートより900m)を通過し, 第1ゲートからコースへ 競技場裏を通り, 周回コースへ中継Aで2区へ襷わたし
2区	2 km	10 : 15	中継 A	中継 A から周回コースを1周し, 中継 A で襷わたし
3区	2 km	10 : 20	中継 A	中継 A から周回コースを1周し, 中継 A で襷わたし
4区	2 km	10 : 25	中継 A	中継 A から周回コースを走行し, 第3ゲート外付近から第4ゲートへ向かう 第4ゲートから競技場内を500m走りフィニッシュ

< 男子 > スタート時刻 12 : 30

区間	距離	招集完了時刻	招集場所	コース説明
1区	3 km	12 : 20	スタート地点	メイン競技場内, 100mスタートラインよりスタート 2周と1/4周(スタートより900m)を通過し, 第1ゲートからコースへ 競技場裏を通り, 周回コースへ中継Aを通過し, 中継Bで2区へ襷わたし
2区	3 km	12 : 25	中継 B	中継 B から周回コースを1周半し, 中継 A で襷わたし
3区	3 km	12 : 35	中継 A	中継 A から周回コースを1周半し, 中継 B で襷わたし
4区	3 km	12 : 45	中継 B	中継 B から周回コースを1周半し, 中継 A で襷わたし
5区	4 km	12 : 55	中継 A	中継 A から周回コースを1周半走行し, 中継Bを通過後, 第3ゲート外付近から第4ゲートへ向かう 第4ゲートから競技場内を500m走りフィニッシュ