

<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	2km	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	2km	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	2km	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	2km	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 11:30

区間	距離	招集 完了時刻	招集場所	コース説明
1区	3km	11:20	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	3km	11:25	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	3km	11:35	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	3km	11:45	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	4km	11:55	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